

# Mitmach-Seiten

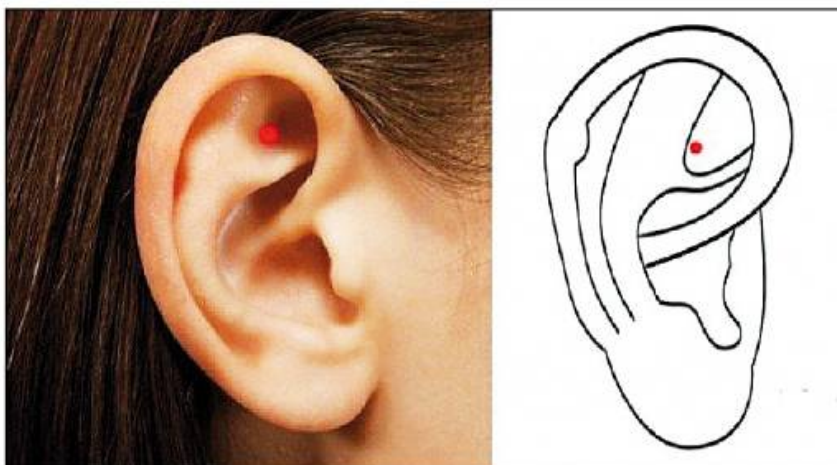
## Juni - Thema 1: Mehr als hören

Auch das Ohr ist einen Programmpunkt wert.

Am Ohr befinden sich Akupressurpunkte, die nachgewiesene Wirkung zeigen. Probiere es einfach mal, am besten immer wieder, aus. Es kann sein, dass Du erst nach einigen Versuchen etwas spürst.

### 1. Die Ohren kneten

**Die Mini-Massage gegen Müdigkeit:** Mit Daumen und Zeigefinger gleichzeitig an beide Ohrmuschelränder fassen und bis hinunter zu den Ohrläppchen gut durchkneten. Dann hoch bis zur Ohrspitze massieren.



© dnevnik.hr

### 2. Anti-Stress-Punkt

**Zur Entspannung, Steigerung des Wohlbefindens, bei Verspannungen.** Er befindet sich im Zentrum des oberen Drittels des Ohres. Den Punkt mit einem Wattestäbchen oder der Fingerkuppe mit leichtem Druck massieren. Schau beim Einatmen nach links und beim Ausatmen nach rechts. Massiere einige Minuten lang.

*Mitmachen:*

**Probiere doch einfach mal bei Müdigkeit oder zur Entspannung die Ohrpunkte aus.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

# Mitmach-Seiten

## Juni - Thema 2: Verwöhnkur für`s Haar

Eine selbst gemachte Kur tut dem Haar ein- bis zweimal in der Woche gut. So wird es in den tiefergehenden Strukturen repariert und Haarschäden wird vorgebeugt.

**Dazu kann man nachhaltige Kuren leicht selbst und günstig erstellen:**



### Für trockenes Haar: Avocado-Kur



#### Zutaten:

- 1 Avocado
- 2 Esslöffel Olivenöl - alternativ: 1/2 Becher Joghurt
- 1 Spritzer Zitronensaft

1. Das Fruchtfleisch der Avocado herausschälen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Dazu zwei Esslöffel Olivenöl mischen (alternativ Joghurt) und einen Schuss Zitronensaft zugeben. In das Haar einmassieren.
3. Danach eine Duschhaube aufsetzen (Alternativ die Haare in Frischhaltefolie wickeln), 15 bis 20 Minuten einwirken lassen
4. Die Haare hinterher gründlich mit Shampoo auswaschen.

### Für trockenes und sprödes Haar: Kur mit Kokosnussmilch

Kokosnussmilch enthält Proteine, Fettsäuren und Eisen, die dem Haar und der Kopfhaut Feuchtigkeit spenden und Haarbruch verhindern.

#### Zutaten:

- 2-3 EL Kokosmilch

Kokosnussmilch in die Kopfhaut und Spitzen einmassieren. 15-20 Minuten einwirken lassen und mit einem milden Shampoo auswaschen

### Bei Spliss gefährdetem Haar: Banane-Mandel-Kur

#### Zutaten:

- 1 reife Banane
- 2 bis 3 Tropfen Mandelöl

1. Die Banane mit einer Gabel zerkleinern und zwei, drei Tropfen Mandelöl dazu geben.
2. Den Mix auf die Kopfhaut geben und in die Spitzen massieren, kurz einwirken lassen und Danach gründlich ausspülen.

### Für störrisches, sprödes Haar: Honig-Olivenöl-Kur

Sie gibt dem Haar seine Geschmeidigkeit zurück. Zudem versorgt Honig als Feuchthaltemittel die Haarstruktur, stärkt die Wurzeln und verringert Haarausfall.

#### Zutaten:

- 1 bis 2 Esslöffel Honig
- 1 Schuss Olivenöl

Zwei Esslöffel Honig mit dem Olivenöl auf dem Herd oder für 30 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen. Die lauwarme Haarmaske auf das Haar gleichmäßig verteilen und mit einer Duschhaube abdecken. Bis zu 30 Minuten einwirken lassen. Danach die Kur gründlich ausspülen und alle Honigreste auswaschen.

### Bei strapaziertem Haar: Brennnessel-Buttermilch-Kur

#### Zutaten:

- 1 bis 2 Beutel Brennnesseltee
- 100 ml Buttermilch

Brennnesseltee aufkochen und abkühlen lassen, bis er lauwarm ist. Den Tee 15 Minuten ziehen lassen und anschließend mit einer Tasse Buttermilch vermischen. Dann die Mischung auf das feuchte Haar geben und gut massieren. 10 Minuten einwirken lassen, die Mischung auswaschen; dann noch einmal Brennnesseltee auf das Haar schütten. Der Brennnesseltee kann als Pflege im Haar bleiben und muss nicht mehr mit Wasser ausgespült werden.



### Für fettige Haare: Apfelessig-Spülung

Eine Mischung aus Apfelessig und Zitronensaft hilft, um das Haar zu entfetten und es schön frisch wirken zu lassen. Essigsäure reduziert zudem den PH-Wert der Kopfhaut und kann so Schuppen bekämpfen. Wer eine juckende Kopfhaut hat, kann mit der Haarpflege für Linderung sorgen.

#### Zutaten:

- 1 Glas Wasser
- 1 Teelöffel Apfelessig
- 1 frische Zitrone

Die Zitrone auspressen, mit einem Glas Wasser sowie einem Teelöffel Apfelessig vermengen. Die Mixtur über das Haar träufeln. Sofort danach gründlich ausspülen, damit der Essiggeruch komplett verschwindet. So bekommen die Haare einen schönen Glanz ohne fettig zu wirken.



*Mitmachen:*

**Tue diese Woche Deinem Haar etwas Gutes.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.