



## Die Sonne hat auch ihre Schattenseiten

Wird Sie zu intensiv genossen, überfordert das Sonnenlicht schnell die Reparatur- und Abwehrsysteme unserer Haut.

Durch die Ozonschicht dringen die Strahlen auf die Erde. Dabei werden die kurz-welligen UV-C

Strahlen bereits an der Ozonschicht absorbiert. Von den mittelwelligen UV-B Strahlen gelangen ca. 10 % und von den langwelligen UV-A Strahlen sogar 90% auf die Erde und damit auch auf unsere Haut.

UVA macht „Alt“, sie dringen in die tieferen Hautschichten ein und UVB ist „Böse“, sie dringen nur in die oberen Hautschichten und sind maßgeblich bei der Entstehung von Hautkrebs verantwortlich.

Jeder weiß nun, daß er sich vor Genuss in der Sonne schützen sollte. Was passiert hier aber mit dem Sonnenschutzmittel auf der Haut? Die Haut als unser größtes sichtbares Organ offenbart Unstimmigkeiten im Körper, angefangen von Hautunreinheiten bis zu Schuppenflechte, Entzündungen und anderen deutlich sichtbaren Hauterkrankungen. Somit gehören Sonnenschutzmittel sicherlich zu den Kosmetikartikeln die jeder unbedingt braucht.

Jedoch gerade hier offenbaren sich in der Qualität der Sonnenschutzfilter enorme Unterschiede. Gerade aktive Menschen beklagen die klebrige, spannende und schweißstreibende Wirkung der meisten Sonnenschutzmittel. Hier „fängt“ sich jegliche Art von Staub, Sand oder Erde fast magnetisch, besonders auf behaarten Stellen auf der Haut, und man fühlt sich wie ein „paniertes Schnitzel“ - nur nicht so lecker! Ein besonders Augenmerk richtet sich auf die zarte Kinderhaut. Gerade hier „merkt“ sich die Haut sämtliche „Fehlritte der Jugend“.

Weitere Informationen können Sie bei uns in der „Sonnen-Sprechstunde“ unter 08042/501430 erhalten.

Lucia Ossiander-Kukuljan  
Heilpraktikerin  
Fa. KopfNuss  
Gesundheit mit Köpfchen  
Claus-Bergen-Weg 5a  
83661 Lenggries  
Tel. 08042/501430  
www.kopf-nuss.de/aktuelles,  
email: gesundheit@kopf-nuss.de



## Sonnenbaden wird zum Vergnügen

In Maßen und in gleichzeitiger Verbindung mit dem richtigen Sonnenschutzmittel ist das Sonnenbaden ein wunderbares Vergnügen für Jung und Alt, insbesondere mit dem konsequenten Verzicht auf hautbelastende Inhaltsstoffe.

Besonders komfortabel ist ein Sonnenschutzspray. Ergänzende Pflege bietet ein After Sun Pflegemittel das der Haut nach dem Sonnenbad die verlorene Feuchtigkeit zurückgibt. Hochwertige natürliche Produkte ziehen extrem schnell ein, kleben nicht und hinterlassen keinen Fettfilm auf der Haut. Dabei haben diese einen höheren Anteil an wertvollen

pfllegenden Ölen im Vergleich zu herkömmlichen Sonnencremes. Als Tipp empfehlen wir einen speziellen Sonnenschutz mit SPF 50+ für besonders empfindliche Stellen, wie Lippen, Nase, Wangen und Stirn, der in jede noch so kleine Tasche passt. Ein hoher Anteil an wertvollem Aprikosenkernöl kann ihn das ganze Jahr über zu einem echten kleinen „Bodyguard“ machen. So gerüstet beschert uns die Sommersonne ein unverwechselbar schönes Körper- und Lebensgefühl. Mit dem „richtigen“ Sonnenschutzmittel sogar ein luxuriöses Körpergefühl für höchste Ansprüche, auf das man nicht mehr verzichten möchte.

**Mobile Fußpflegefachkraft kommt ins Haus.**  
☎ 08022/662790 ab 16 Uhr

**Martina Kiel**  
Gambsweg 3  
83624 Otterfing  
Telefon 08024 - 47 66 75  
E-Mail kiel-martina@t-online.de  
Internet www.kiel-martina.de

*Wellnesspraxis*  
**Martina**

Lebensberatung  
Massagen  
Kurse / Seminare

Leben im eigenen Rhythmus

Schönheit ist wie die Liebe – je mehr man sie pflegt, umso länger bleibt sie erhalten.

**aha Kosmetikstudio**  
Alexandra Hanisch  
Zeheterstraße 2 · 83607 Holzkirchen  
Termine nach Vereinbarung unter 08024/30 30 878

Alexandra Hanisch  
HWK geprüfte Fachkosmetikerin und Visagistin

dermalogica  
dermalogica.com

IQMS  
The Quality Institute for Skin Care

A.N.S.  
The Quality Institute for Skin Care

HORST KIRCHBERGER  
Profi Make-Up

**Praxis Sebastian Rehr**  
Heilpraktiker  
Angendiagnose · Akupunktur  
Wirbelsäulentherapie nach Dorn  
Hypnosetherapie

Oskar von Miller Str. 30 · 83714 Miesbach  
Telefon 08025/281802 · Fax 281803  
Mobil Telefon 0170/9665659 · Termine nach Vereinbarung

**Thomas Gogulski**  
Masseur · Heilpraktiker

**Praxiszeiten:**  
Mo, Mi, Do 7 – 12 Uhr  
Di, Fr 15 – 19 Uhr  
Privatpraxis  
☎ 08041/7969382  
Bitte telefonische Terminvereinbarung

- Klassische Massagen
- Manipulativmassage n. Dr. Terrier
- Manuelle Lymphdrainage
- Kinesio-Taping (medizinisches Taping)
- Shiatsu-Therapie (traditionelle japanische Behandlungsform)
- Traditionelle chinesische Medizin
- Akupunktur
- QiGong

Gewerbering 22 · 83646 Bad Tölz · hp-th.gogulski@t-online.de

## Power-Kombi-Stunde



Einfache Step-Aerobic-Schritte in Kombi mit leicht zu folgenden Tanz-Choreographien und pulstreibenden Fitness-Elementen zu Rhythmen aus der ganzen Welt garantieren Euch eine Stunde lang Spass und Kalorienverbrauch pur!

**ZUMBA®STEP & ZUMBA®fitness**  
im Holzkirchner Studio  
Donnerstag 19:30-20:30 Uhr



Gina Vollmann  
Trainerin für  
ZUMBA®STEP  
ZUMBA®fitness

Wir freuen uns auf Euch,  
auch Einsteiger sind  
herzlich willkommen!



**www.rehmerfitness.de**

Tölzer Strasse 130  
83703 Gmund  
Tel 08022 / 663926

Industriestrasse 16  
83607 Holzkirchen  
Tel 08024 / 3545