

In Höhenlagen ist die Sonneneinstrahlung besonders intensiv. Ohne ausreichenden Lichtschutz geht es mit der Hautgesundheit bergab

In der **WINTERSAISON** sorgen Schnee und Eis, Sonne und Sauna für Extreme von kalt bis heiß. GALA präsentiert die besten Pflege-Tipps – und die coolsten Hotspots

TEXT: ARIANE GERBER

ICE, ICE, BABY!



Winter-Wonderland: Auch wenn der Turracher See zugefroren ist – im exklusiven See-Bad kann man trotzdem schwimmen



China in Kärnten

Man muss im Hotel Hochschober kein Iron-Man sein, um bei Minusgraden im Außenpool zu schwimmen: Das Wasser des Turracher Sees ist darin nämlich auf 30 Grad beheizt – ein Erlebnis, das die Endorphine tanzen lässt! Ergänzend lockt der imposante Chinaturm des Hauses mit einer „Gung Fu Tee-Zeremonie“, Meditation oder einem professionellem Glückstraining mit Psychologin Heide-Marie Smolka.

Hotel Hochschober, Tel. 00 43/42 75 82 13
www.hochschober.at



„Seit meinem dritten Lebensjahr fahre ich Ski.“

PARIS HILTON



- 1 „Alpin Sonnencreme LSF 30“ von Tiroler Nussöl, 40 ml, ca. 9,50 Euro
- 2 „Multi Protection Cream & Stick“ von Lancaster Sport, 125 ml, ca. 29 Euro

UV-Schutz im Winter

Sonnencremes sind nicht gleich Sonnencremes. Weil der **hohe Wasseranteil** in der Sommervariante bei Kältegraden in der Haut gefrieren kann, basiert die Winterausgabe auf einer fettenden Formel. Skifahrer und Wanderer in Höhenlagen sollten zudem bedenken, dass Eis und Schnee die UV-Strahlung reflektieren und die Sonnenbelastung intensivieren. **Bei sonnenentwöhnter Haut** sollte man daher mindestens mit LSF 20 einsteigen. Nicht zu vernachlässigen sind auch die sogenannten **Sonnenterrassen**: Stirn, Ohren, Nase, Wangen, Lider und Lippen brauchen Extra-Schutz!



Hüttenzauber im Salzburger Land: zum Abtauchen ins Rosenbad bei Kamin-knistern und Zirbenholzduft



Leogang im Retro-Style

In 16 romantischen Holz-Chalets mit Blick auf das **Steinerne Meer** können anspruchsvolle Einsiedler unter sich bleiben, mit eigenem Ess- und Spa-Bereich mit Sauna und Kaminen sowie höchstem Hotelkomfort. Das **Bergdorf Priesteregg** liegt auf 1100 Metern auf einem Hochplateau bei Leogang. Ein täglicher Shuttleservice bringt die Gäste in das wenige Kilometer entfernte Skigebiet Saalbach und zurück.

Bergdorf Priesteregg, Tel. 00 43/65 83/82 55 20, www.priesteregg.at



Pistenstürmer sollten auf genügend Regenerationsphasen achten

Einheizer

Beim Après-Ski kann man sich die Sohlen einfach heiß tanzen. Auf Stehpartys helfen Felleinlagen nach – selbst bei High Heels. Wer am ganzen Körper zu Frostattacken neigt, greift auf selbsterwärmende Texturen im Kosmetikschrank zurück. Bei Outdoor-Events sind mehrfach verwendbare Taschenwärmer ein Segen (etwa „Firebags“ über Amazon).



1 „Hot Toes To Go“ von Tocca Footcare, Set ca. 6 Euro 2 „African Red Tea Body Soufflé“ von Ole Henriksen, 170 g, ca. 115 Euro

Richtig Dampf ablassen

Was sich anhört wie der Titel eines Sexfilmes, ist das entspannendste Gesundheits-Motto für die kalte Jahreszeit: **Hot and steamy** sind Spielarten von Sauna und Dampfbad. Nach einer reinigenden Dusche sollte man mit trockener Haut starten. Schon bei den alten Römern verlief der Schwitz-Parcours immer **aufsteigend von den kühleren Kammern zu den heißen**. Die Verweildauer pro Station liegt zwischen 8 und 15 Minuten. Ganz wichtig ist das anschließende Abkühlen. Zunächst an der frischen Luft, um den Kreislauf langsam zu stabilisieren. Kalte Wassergüsse in Richtung Herz wirken ergänzend. Fortgeschrittene tauchen komplett im eiskalten Becken ab. Zum Nachruhen warm zudecken und reichlich trinken. Einmal wöchentlich stärkt dieses Ritual das Immunsystem und wirkt regenerierend auf Gelenke und Atemwege.



LIV TYLER

„Aus Maine bin ich Kälte gewöhnt und trage Zwiebel-Look – wie ein Eskimo.“

Muskelkater

Wenn die Muskeln zu hart rangenommen wurden, kommt es zu ultrafeinen Rissen in den Muskelzellen. Kräftige Sportmassagen sind dann ein Tabu, sie könnten die kleinen Verletzungen sogar noch verschlimmern. Für echte Entspannung sorgen **heiße Bäder** mit ätherischen Zusätzen, z. B. aus Arnika oder Rosmarin: Sie regen die Durchblutung an und lockern Verspannungen. Kenner setzen zudem auf Einreibungen mit kühlendem **Franzbranntwein** (z. B. „Allgäuer Latschenkiefer“ von Dr. Theiss, in der Apotheke). Ein weiteres Zauberwort heißt **Detox**. Für wohligen Ausgleich im Säure-Basen-Haushalt sorgen Entschlackungstees von innen, osmotisch wirkende Basenbäder und basische Körperpflege (z. B. von Michael Droste-Laux) von außen.



1 Massage-Ölkerze „Afterglow“, ca. 22 Euro 2 „Contour Ceramic Massage Stone“, ca. 19 Euro, beides von Jimmy Jane, über www.jimmyjane.com

Schwitzhütte in Tirol

Im Tannenwäldchen mit Blick über Inntal und Karwendelgebirge krönt die **Waldsauna** das Angebot des **Naturhotels Grafenast**. Der markante Rundbau aus Holz, Lehm und Glas soll den Gästen als ein besonderer Kraftort dienen. **Absolutes Highlight** ist die „Latenightsauna“ – ein Relax-Traum nach Schneeschuhwanderungen. Nadelaromen und leichte Massagen mit dem schwefelhaltigen Tiroler Steinöl sind Balsam bei Muskelkater und Gelenkschmerzen.

Naturhotel Grafenast, Tel. 00 43/ 524 26 32 09, www.grafenast.at



Die Waldsauna bietet einen Panoramablick übers Inntal und ist Schauplatz der „Latenightsauna“

Haarpflege

Trockene Heizungsluft und Wollmützen bringen die Haare unerwünscht auf Stand. **Antistatik-Shampoos**, -Bürsten und -Sprays halten die Frisur in Schach. Bei Kletten und Nestbildung helfen Detangling-Sprays (z. B. von John Frieda) oder Leave-in-Conditioner. Wer seinen Schopf auf Kur schicken möchte, gönnt sich eine Intensivbehandlung beim Friseur, wie z. B. den „Pflege Elixier Service“ im Salon Professional: Dabei wird ein **Feuchtigkeits-Serum** mit einer Maske strähnenweise ins Haar einmassiert.



1

1 „Pflege Elixier Service“ mit „Hydrate Infusion“, im Salon Professional, ab ca. 15 Euro



2

2 „Hold Me Tight“ von Paul Mitchell, 125 ml, ca. 10 Euro



Mit der richtigen Pflege-Ausrüstung trotz man locker Kälte, Wind, Sonne und Schnee

„Als echter Aussie liebe ich es, in der freien Natur zu sein.“



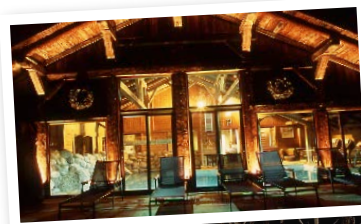
ELLE MACPHERSON

Intensivpflege

Bei der Reinigung ist unbedingt auf cremige Texturen zu achten. Die Haut braucht jetzt eine fetthaltige Tagespflege, Wintersportler ergänzen partiell auch mit einer Kälteschutzcreme. Nach langen Wintertagen verwöhnen Masken und Wirkstoffkonzentrate sowie reichhaltige Körperlotionen, z. B. mit Urea. Empfehlenswert in Innenräumen ist der Einsatz von Grünpflanzen, Luftbefeuchtern oder Wasserschalen. Optimal ist eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent, damit die Haut nicht zu sehr austrocknet.



1 „Hydrating Mask Intensify“ von Niance, 50 ml, ca. 145 Euro
2 Handcreme „Secret des Alpes“ von Pure Altitude, 60 ml, ca. 17 Euro
3 „Winter Crème“ von Dr. Grandel, 75 ml, ca. 22 Euro



Nur der Wald schaut zu: Mit der Natur im Einklang entspannt es sich im Spa „Pure Altitude“



Naturidyll in Megève

Dieser feine Skiort versprüht Glamour seit den Zwanzigerjahren, als Baron de Rothschild das erste Hotel eröffnete. Heute ist die Familie Sibuet Gastgeber des legendären Hotels **Les Fermes de Marie**, dessen Spa- und Pflegekonzept „Pure Altitude“ weltweit Kultstatus genießt.

Les Fermes de Marie, Tel. 00 33/450 93 03 10, www.fermesdemarie.com