





Echte Qualität aus Deutschland für echte Bedürfnisse und echte Ergebnisse. Diesen Weg gehen wir als Familienbetrieb aus tiefer Überzeugung und mit ehrlicher Begeisterung.

Seit fast 60 Jahren unterstützen wir Menschen in ihrem natürlichen Charakter. Authentisch und unverfälscht. Denn wie schon die Vordenkerin der Kräuter-Kosmetik Hildegard Braukmann sind wir überzeugt: Menschen können ihre Persönlichkeit nur dann entfalten, wenn sie sich in ihrer Haut wohlfühlen.

Deshalb entscheiden bei uns auch die Kunden, woran wir mit führenden Dermatologen und neuesten Technologien forschen. Mehr als 1.500 Partner-Kosmetikinstitute sorgen dafür, dass die Bedürfnisse unserer Kunden direkt in unsere Entwicklung einfließen. Das Ergebnis: 1.000 hochwirksame und verträgliche Produkte. Für jeden Typ, jedes Alter und jede Lebensphase.

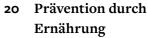
> Andere versuchen alles, um echt zu wirken. Wir sind es. Seit es uns gibt.

HILDEGARD BRAUKMANN. Berührend echt.



- o₂ Editorial
- Zeitlos attraktive und gesunde Haut
- Hautsache gesund.
- In drei Schritten zu gepflegter Haut.
- Produktempfehlungen.
- Wasser marsch.
- Produktempfehlungen.
- Make-Up Pro Ager.





- 22 Gesundes Gleichgewicht.
- Unterstützung der Verdauung.
- Linderung für schmerzende Gelenke.
- 26 Rezepte.



die beste Medizin Fit sein. Fit bleiben.

- Übungen.
- Rückenschonend gärtnern.

Persönliches Glück empfinden



- 48 Persönliches Glück empfinden
- Humor.
- Das Großartige im Alltäglichen.
- Glück.
- Aus Erinnerungen Kraft schöpfen.
- Die Formel für ein langes, vitales Leben.



Training der geistigen **Fitness**

- 40 Training der geistigen Fitness
- Übungen.
- Fernweh! Wenn nicht jetzt, wann dann?



"Mein kleines Glück"



Echt berührend

> 62 Hautpflege ist für uns Vertrauenssache



2 RATGEBER PRO AGER – Älter werden in Balance

"Echte Lebensfreude kennt kein Alter. Wir haben so viel zu geben: ein Lächeln, ein liebes Wort, eine kleine Zuwendung. Dem einen bedeutet es wenig, dem anderen alles!" Britta Strenger Chef-Kosmetologin





Lieue Leserinaien

mit 66 Jahren, da fängt das Leben an. Diese Hymne auf das Alter kennen wir alle. Tatsächlich hatte keine Generation in Deutschland so gute Chancen, so lange gesund und fit zu bleiben, wie diejenigen, die jetzt in den Ruhestand gehen.

Mit unserem Ratgeber "Älter werden in Balance" möchten wir Ihnen neue Inspiration und Ideen für diese Lebensphase geben und Ihnen zeigen, wie Sie Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden steigern können. Denn wir bei HILDEGARD BRAUKMANN sind davon überzeugt, dass ein Mensch sein Potential am besten entfaltet, wenn er sich in seiner Haut rundum wohlfühlt.

Die Haut ist ein Spiegel unserer inneren Balance. Was wir essen, wie wir uns pflegen und welche Produkte wir benutzen – all das hat Auswirkungen darauf, wie wir uns in unserer Haut fühlen. Darum betrachten wir Pflege immer zusammen mit Ihren individuellen Bedürfnissen. Seit fast 60 Jahren entwickeln wir hochwertige Kräuter-Kosmetik und unterstützen Menschen in allen Lebensphasen durch persönliche Behandlungs- und Beratungsangebote. Ganz nach unserem Anspruch: Echt berührend.

Lassen Sie sich von unseren praktischen Tipps für mehr Balance und eine zeitlos attraktive Haut inspirieren.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Soitton Strenges

Herzlichst

Britta Strenger Chef-Kosmetologin bei HILDEGARD BRAUKMANN



Zum Glück gibt es im Leben nicht nur ein bestes Alter, sondern viele. Das beste Alter für Abenteuer. Für die Karriere. Für die Familie. Und es gibt das beste Alter, um mit sich selbst ins Reine zu kommen. Mit über 60 merken viele Menschen, dass sie plötzlich liebevoller mit sich umgehen. Zum ersten Mal haben wir mehr Zeit, uns um unsere Bedürfnisse zum kümmern. Ansprüche, die Andere an uns stellen, werden nebensächlicher. Wir lernen auch mit den weniger vorteilhaften Seiten der eigenen Persönlichkeit und des Aussehens zu leben. Diese Akzeptanz der eigenen Person, sich in seiner Haut wohlzufühlen, echt sein zu dürfen – genau das ist das Geheimnis zeitloser Attraktivität.

6 RATGEBER PRO AGER – Älter werden in Balance

Hautsache gesund.

Das Alter kann man nicht aufhalten. Aber man kann etwas gegen seine Anzeichen tun. Wir zeigen Ihnen, wie Sie bis ins hohe Alter eine gesunde Haut bewahren können. Mit wissenschaftlichen Einblicken in Aufbau und Funktion unseres größten Organs und exklusiven Pflegetipps für eine zeitlose Attraktivität.

Die richtige Pflege bei lichtbedingten Hautveränderungen

Das Risiko, an hellem Hautkrebs zu erkranken wird im Alter größer. Die Aktinia Creme SPF 50 schützt vor lichtbedingten Hautveränderungen und ist auch als therapiebegleitende Hautpflege hochwirksam.

SO VERÄNDERT SICH

DIE HAUT IM ALTER:

- Sie wird dünner, ähnlich wie Pergament.
- 2. Die Talg- und Schweißdrüsen sind weniger aktiv.
- 3. Trockenheit nimmt zu.
- Elastizitätsverluste verursachen Falten.
- Couperose und Blutungen können auftreten.
- Stellenweise kommt es zu Fehlpigmentierungen oder Altersflecken.
- Eine gestörte Hautbarriere kann zu höherer Empfindlichkeit führen.
- **8.** Zunahme von hellem Hautkrebs.



AKTINISCHE KERATOSE

Krankhafte Verhornungsstörung durch Einwirkung von UV-Strahlung. Kann die Vorstufe zum bösartigen Hautkrebs sein. Häufig sind Gesicht oder Hände betroffen.

PLATTENEPITHELKARZINOM

Zweithäufigster bösartiger Hauttumor, hervorgerufen durch UV-Strahlung. Das Aussehen reicht von unscheinbaren Hautveränderungen bis zu größeren Knoten.



Aktinia Creme

SPF 50

Hoher Lichtschutz UVA + UVB

Unterstützende Prävention und therapiebegleitende Hautpflege bei lichtbedingten Hautveränderungen (z. B. Aktinische Keratose, Sonnenerythem, Pigmentflecken, Polymorphe Lichtdermatose). Die Aktinia Creme beugt Hautschäden infolge von Sonneneinstrahlung vor und unterstützt die Regeneration von entzündlichen Lichtschäden. Die im Indischen Weihrauch (Olibanum) enthaltenen Boswelliasäuren beruhigen und regenerieren optimal die irritierte Haut.

Boswelliasäuren hemmen nachweislich das Enzym 5-Lipoxygenase und reduzieren so die Bildung von Entzündungsmediatoren.

- enthält sehr gut verträgliche fotostabile UV-Filter
- keine Nanopartikel
 keine synthetischen

Duftstoffe

Anwendung: Ganzjährig zweimal täglich, morgens und mittags, großzügig auf den gesamten betroffenen Bereich und andere gefährdete sonnenexponierte Bereiche (Gesicht, Stirn, Ohren, Dekolleté, Kopfhaut und Handrücken) auftragen.

Wichtig! Geringe Auftragsmengen reduzieren die Schutzleistung. Auch Lichtschutzmittel mit hohen Lichtschutzfaktoren bieten keinen vollständigen Schutz vor UV-Strahlen. Direkten Sonnenkontakt und Mittagssonne meiden. Schützende Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen. Die enthaltenen Lichtschutzfilter können zu Verfärbungen von Kleidung und anderen Materialien führen.

DUNKLER HAUTKREBS

Auf welche "Alarmzeichen" müssen wir achten?

Achten Sie nach der **ABCDE**-Regel auf die Veränderung bestehender und neuer Pigmentflecken. Weitere Faktoren, wie z. B. ein 'roter Hof' müssen beachtet werden. Je mehr Kriterien zutreffen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es sich um Hautkrebs handelt. Eine sichere Diagnose kann aber nur der Arzt stellen.



ASYMMETRIE



Der Fleck ist unregelmäßig geformt.

B

BEGRENZUNG



Der Fleck hat einen unscharfen oder ausgefranst

wirkenden Rand.

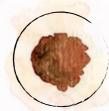
COLORIT



Der Fleck ist ungleichmäßig gefärbt.

D

DURCHMESSER



Der Durchmesser liegt über 5 Millimeter.

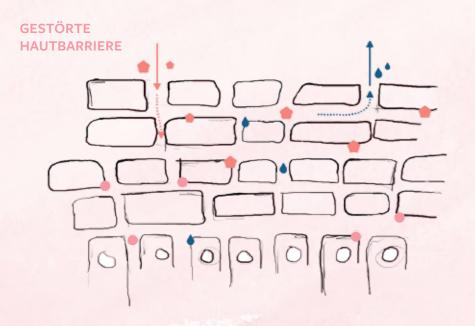
E

ERHABENHEIT



Der Fleck ragt aus dem Hautniveau empor.

Mit der richtigen Pflege können Sie eine defekte Hautbarriere wieder in den Griff bekommen. Der Schutzmechanismus wird repariert und der Wasserverlust reguliert. So bleibt Ihre Haut frisch und gesund. Ein Leben lang.



Die Haut ist nicht mehr ausreichend gegen Umwelteinflüsse, Allergene und Krankheitserreger geschützt. Gleichzeitig verliert sie zu viel Feuchtigkeit. Die Folge: Entzündungen, Missempfinden, Juckreiz und Spannungsgefühl.

- Fremdstoffe (z.B. Allergene, Krankheitserreger) können leichter eindringen
- schlecht vernetzte Hautzellen
- mangelnde Hautfette
- erhöhter Feuchtigkeitsverlust

Unser Tipp: Stärken Sie Ihre Hautbarriere von innen heraus. Dabei helfen Omega-3-Fettsäuren und regelmäßiges Trinken.

- Essen Sie fetthaltigen Fisch wie zum Beispiel Hering oder genießen Sie Walnüsse, Avocado, Rapsöl, Hanföl, Krillöl, Senfkörner, Spinat oder Kürbis.
- Nehmen Sie jeden Tag 1-2 Esslöffel Leinöl zu sich, am besten in Kombination mit Quark.
- Trinken Sie 1,5 Liter stilles Wasser aus Glasflaschen. Beginnen Sie direkt nach dem Aufstehen mit 0,5 Litern. Der Löwenanteil sollte bis zum späten Nachmittag getrunken werden. Auch Ingwerwasser und grüner Tee sind gut geeignet.



In drei Schritten zu **gepflegter Haut**.

Um Ihren Bedürfnissen in der aktuellen Lebensphase noch stärker gerecht zu werden, haben wir unsere beliebte INSTITUTE Serie für Sie noch weiter verbessert. Durch eine bequemere Anwendung, bessere Lesbarkeit und einen frischen, neuen Duft. Der praktische Spender liegt dank der rutschfesten Oberfläche jetzt noch sicherer in der Hand. Die größere Schrift sorgt dafür, dass Sie die Produktinformationen leichter lesen können. Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie die neuen Produkte für Ihre tägliche Gesichtspflege optimal einsetzen.

1. Gezielte Reinigung

Hautpflege sollte immer mit einer sanften und effektiven Reinigung beginnen. Achten Sie auf eine einfache Anwendung.

2. Schutz für den Tag

Die richtige Tagespflege hilft, die Haut vor Stress und Umwelteinflüssen wie trockener Luft oder Sonnenlicht zu schützen.

3. Regeneration in der Nacht

Eine reichhaltige Creme sorgt dafür, dass die Haut sich nachts erholen, erneuern und reparieren kann. Pflegesünden – herkömmliche Seifen zerstören die schützende Hautbarriere. Reinigung und Pflege aufeinander abgestimmt erleben Sie ganz sicher als Wohltat. RATGEBER PRO AGER - Älter werden in Balance Zeitlos attraktive und gesunde Haut

Natürlich innovativ. Unsere neuen Produkte.

Damit wir Ihnen für jede Lebensphase und jeden Hautzustand immer die richtige Pflege anbieten können, forschen wir unermüdlich an neuen Rezepturen. In unserem Labor in Burgwedel haben

wir dafür ein eigenes Team aus Spezialisten. Genauso wichtig wie die intensive Forschungsarbeit ist uns die Natur als Inspirationsquelle: Für höchste Wirksamkeit und Verträglichkeit vertrauen wir seit

fast 60 Jahren auf die Kraft der Kräuter. Wir freuen uns, Ihnen hier die Ergebnisse unserer Arbeit vorstellen zu können: Viel Vergnügen beim Entdecken unserer Produktneuheiten.



Reinigungs Milch sanft

Für die gezielte Reinigung

Milde Reinigung und ein samtiges Hautgefühl. Schmeichelnd sahnige Emulsion auf rein pflanzlicher Lecithin-Basis für eine schonende und doch effektive Reinigung. Hautähnliche Membran-Lipide stärken in Kombination mit Jojoba-Öl die Barrierefunktion der Haut und wirken dem Feuchtigkeitsverlust entgegen. Der Auszug aus Quittensamen wirkt zusammen mit Malachit Extrakt feuchtigkeitsbindend, kühlend und beruhigend auf gereizte Hautpartien.

Tipp: Optimal zur Entfernung von Lippen- und Augen Make up geeignet.

NEU

- neuer Pump-Spender zur optimierten Entnahme
- ohne synthetische
- Polymere (Mikroplastik)
- mit neuem Wellness-Duft

Anwendung: Morgens und abends auf Gesicht, Hals und Dekolleté verteilen, mit feuchten Händen sanft aufmassieren und wieder abnehmen. Anschließend mit Gesichts Tonic mild tonisieren.



Klärt sanft und erfrischt angenehm die anspruchsvolle sensible Haut.

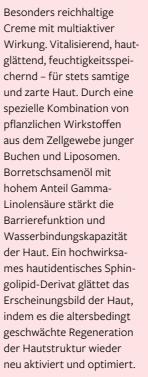
Enthält Bio-Hyaluronsäure und natürliches Betain mit feuchtigkeitsbindender Wirkung für ein samtiges Hautgefühl. Die Essenz aus den Zweigen und Blättern der Zaubernuss wirkt mild adstringierend, hautschützend und tonisierend. Ohne Alkohol.

NEU

- mit Pump-Spender und leicht erhöhter Viskosität für optimierte Entnahme – mit Bio-Hyaluronsäure

- mit neuem Wellness-Duft

Anwendung: Nach der Reinigung auf ein Wattepad geben und sanft auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen.





NEU

- im Spender für optimierte Entnahme
- mit neuem Wellness-Duft
- Konservierung ohne Phenoxyethanol
- ohne synthetische Polymere (Mikroplastik)

Anwendung: Morgens auf das gereinigte Gesicht auftragen.



aktiviert und optimiert.

Die Nacht Creme sorgt

mit der wertvollen Gam-

ma-Linolensäure aus dem

Pflege der anspruchsvollen trockenen Haut. Wertvolle Pflanzenwirkstoffe - gewonnen aus Mandelproteinen und dem Zellgewebe junger Buchen – in Kombination mit Vitamin A und E sowie Liposomen, stimulieren die natürliche Hautregeneration während der Nacht. Ein hochwirksames hautidentisches Sphingolipid-Derivat - im Spender für glättet das Erscheinungsbild der Haut, indem es die altersbedingt geschwächte Regeneration der Hautstruktur wieder neu

Borretschsamenöl für effektive zellerneuernde Impulse und die Stärkung der Barrierefunktion der Haut. Hochwertige natürliche Ölextrakte pflegen und schützen die trockene Haut. Die Haut wird nachhaltig gepflegt, Fältchen und feine Linien werden gemildert.

NEU

- optimierte Entnahme
- mit neuem Wellness-Duft
- mit Medilan

Anwendung: Am Abend auf die gereinigte Haut auftragen.



Intensivpflege bei rauen, trockenen und spröden

Lippen. Mit der wertvollen Essenz aus den Blüten der Damaszener Rose. Reichhaltige pflanzliche Öle, natürliche Wachse, Phytosterol und regenerierende Ceramide pflegen beanspruchte Lippen wieder zart und geschmeidig. Die besondere Wirkformel schützt die Lip-

hydratisiert langanhaltend und stellt die natürliche Schutzbarriere wieder her. Ein Extrakt aus der Alpenrose beruhigt die zarte, empfindliche Lippenhaut. Kribbeln und Spannungen werden gemildert. Auch bei Neigung zu Lippenbläschen und Entzündungen.

Mehrmals täglich auf die Lippen auftragen.



Anwendung:

2 RATGEBER PRO AGER – Älter werden in Balance Zeitlos attraktive und gesunde Haut 13

Kleine Helfer für **besondere Bedürfnisse**:



Wirkstoffkonzentrat als Basispflege zur Aktivierung der natürlichen Hauterneuerung.

Mit innovativem Faltenfiller-Effekt. Mit dem natürlichen, innovativen Wirkstoff Aqua Pront®, der das Hautprofil sofort ebnet und Fältchen sichtbar reduziert. AHA-Liposomen stimulieren in der Haut aktiv die Zellerneuerung. Hochkonzentrierte Bio-Hyaluronsäure sorgt zusätzlich für eine optimale Feuchtigkeitsversorgung der Haut. Die Haut wirkt glatter, ebenmäßiger und die Poren werden verfeinert. Für jeden Hauttyp.

Anwendung: Täglich morgens nach der Reinigung auf Gesicht, Hals und Dekolleté verteilen. Anschließend Pflege-Produkte auftragen.



Wirkstoffkonzentrat zur Aktivierung der natürlichen Hauterneuerung und Restrukturierung während der Nacht.

Matrikine (Mikroproteine) und AHA-Liposomen stimulieren die Energie der Haut, unterstützen die Zellerneuerung und die Neubildung von Collagen. Ein wertvoller Peptid-Wirkstoffkomplex der Buche verleiht der Haut

bessere Elastizität. Hautglättende Mandelproteine mildern die sichtbaren Zeichen der Hautalterung. Hochkonzentrierte Bio-Hyaluronsäure sorgt zusätzlich für eine optimale Feuchtigkeitsversorgung der Haut. Für jeden Hauttyp.

Anwendung: Am Abend auf die gereinigte Haut auftragen.



24h-Spezialpflege bei starken Rötungen und entzündlicher Haut.

Softe 24h-Spezialpflege mit intensiver Feuchtigkeitsanreicherung auf Basis hautähnlicher Membranlipide. Der innovative Wirkstoff aus der Purpuralge wirkt gezielt gegen Rötungen, indem er die Gefäßspannkraft stärkt.

stark entzündungshemmend und antioxidativ. Beta-Glucan regt die Regeneration in der Haut an. Rötungen und Reizungen werden gemildert und der Heilungsprozess unterstützt. Der vitamin- und mineralstoffreiche Meeresalgen-Extrakt vitalisiert und stärkt die Haut.

Anwendung: Morgens und/oder abends nach der Reinigung mit PROFESSI-ONAL Reinigungs Gelee sensitiv und Mizellar Tonic sensitiv sanft auf das ganze Gesicht oder gezielt auf die Rötungen auftragen.

Ausblick weitere neue Produkte:



Reichhaltige Salbe mit naturreinem, hochalpinen Zirbenöl.

24h Intensivpflege für eine kraftvolle, widerstandsfähige und gesunde Haut. Wohlfühlen ist ein tiefes, inneres Bedürfnis aller Menschen. Wer sich wohlfühlt, dem können die Stürme des Lebens viel weniger anhaben. Man fühlt sich stark und widerstandsfähig und kann auch anderen Menschen Kraft und Halt geben.

Therapiebegleitend:

- als Narbenpflege
- bei Neigung zu Hämatomen, Ekzemen,
 Dekubitus
- unterstützt das entspannte Durchatmen und die Schlafqualität.

Tipp: Zur Stärkung des vegetativen Nervensystems Zirben Bestes auf die Brust, den Oberbauch oder den Nacken auftragen.
Sehr zur wohltuenden Aromamassage und als Maske zu verwenden.

Besondere Eigenschaften:

- Steigerung der regenerativen Kraft
- Wiederbelebung der Hautdie Haut stark machen
- zu Kräften kommen

Anwendung:

Täglich morgens und abends auf die gereinigte Haut oder lokal auf betroffene Hautpartien auftragen.

Hohes Schutzniveau gegen Photo-Aging-Falten, Pigmentierungen

- plus UV-Schutz
- plus IR-Schutz
- plus BLUE LIGHT*-Schutz
- plus Feinstaub-Schutz

Pro Multi Protection ist ein innovativer dermaler Rundumschutz, der das hauteigene Abwehrsystem gegen Lichtstrahlung, freie Radikale und negative Umwelteinflüsse stärkt und unterstützt. Die Formulierung enthält gut verträgliche, fotostabile UV-A und UV-B Filter, die ein hohes Schutzniveau garantieren. Der Hochleistungswirkstoff aus der Preiselbeere wirkt stark antioxidativ, beugt oxidativem Stress vor und schützt vor den Auswirkungen von Blauem Licht und Infrarot-Strahlung. Der Bildung von sonnenbedingten Pigmentflecken wird vorgebeugt. Ergänzt wird die Rezeptur mit einem Rotalgen-Extrakt, der auf der Haut eine natürliche, atmungsaktive Schutzbarriere gegen schädliche Umwelteinflüsse bildet. Ideale Lichtschutzpflege für jeden Tag. Für alle Hauttypen geeignet. Parfümfrei. Die federleichte, pure Textur lässt sich perfekt mit alle Produkten der Pflege kombinieren.

Anwendung:

- Alleinige Anwendung: Direkt auf die gereinigte Haut auftragen, z. B. unter dem Make up.
- 2. Mischen mit der täglichen Tagespflege oder Serum, z. B. INSTITUTE oder Exquisit: Im Verhältnis 1:1 oder nacheinander auftragen.



Wichtig! Geringe Auftragsmengen reduzieren die Schutzleistung. Auch Lichtschutzmittel mit hohen Lichtschutzfaktoren bieten keinen vollständigen Schutz vor UV-Strahlen. Direkten Sonnenkontakt und Mittagssonne meiden. Schützende Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen. Die enthaltenen Lichtschutzfilter können zu Verfärbungen von Kleidung und anderen Materialien führen.

*BLUE LIGHT ist hochenergetisches sichtbares Licht. Man bezeichnet es auch als HEV-Licht (High Energy Visible Light). Diese Strahlung im Bereich der Wellenlänge von 400-500 nm kommt hauptsächlich als natürlicher Bestandteil des Sonnenlichts vor. Aber auch aus LED's wird künstliches blaues Licht freigesetzt. Dazu gehören z. B. LED-Lampen, die Beleuchtung von Smartphones, Tablets und Laptops. BLUE LIGHT dringt bis in die unteren Schichten der Haut vor. Dort erzeugt es freie Radikale, die die Hautzellen schädigen. Die Schädigung kann z. B. vorzeitige Hautalterung und die Bildung von Pigmentflecken begünstigen.



Wasseranwendungen sind nicht nur gesund, sondern sorgen auch für ein unbeschreibliches Wohlbehagen. Schon unsere Vorfahren aalten sich in heißen Quellen und sprangen danach zur Abkühlung ins kalte Wasser. Wechselduschen haben fast den gleichen Effekt. Der Mix aus heißem und kaltem Wasser belebt den Geist, stärkt die Abwehrkräfte, wirkt durchblutungsfördernd auf den Herzmuskel und stimuliert Kreislauf und Hautstoffwechsel. Wer es ausprobiert, wird begeistert sein. Danach reicht die Energie zum Bäume ausreißen.

AUCH EIN KALTES ARMBAD WECKT DIE LEBENSGEISTER.

SO WIRD ES GEMACHT:

- Idealerweise am späten Vormittag oder frühen Nachmittag
- Waschbecken mit kaltem Wasser füllen (12–18° C)
- Arme eintauchen und bewegen bis ein Kältegefühl spürbar wird. (ca. 30–40 Sekunden)
- Ruhig weiteratmen
- Das Wasser abstreifen und die Hände in den Nacken legen
- Wieder warm werden (Kleidung anziehen, bewegen)
- Die Hände müssen vorher warm sein

Wenn Sie mögen, können Sie zusätzlich kräftige Bürstenmassagen durchführen. Auf dem Trockenen versteht sich. Streichen Sie dazu mit speziellen Massagebürsten kräftig über die trockene Haut.* Am besten direkt nach dem Aufstehen. Wenn Sie ganz mutig sind, können Sie die Wirkung sogar noch verstärken, indem Sie sich ans offene Fenster stellen. Unser Gute-Laune-Tipp für die Ruhephase danach: Gänseblümchentee. Das Gänseblümchen, auch Tausendschön genannt, ist eine wahre Wunderwaffe gegen die verschiedensten Beschwerden.

*Ihre HILDEGARD BRAUKMANN Fachkosmetikerin berät Sie gerne.



BODY*
Meeres
Dusch Creme

Feuchtigkeitsspendend und beruhigend

Sanfte Cremedusche für höchste Pflegeansprüche. Die hydratisierende Wirkstoff-Formel, kombiniert mit pflanzlichem Öl und Rotalgen-Extrakt, verwöhnt mit einem samtigen Hautgefühl. Aromatische ätherische Öle von Orangen und Krauseminze vitalisieren wohlduftend Haut und Sinne.

- Vitalisierende Dusche mit wohlduftenden Ölen
- Mild reinigend auch für empfindliche Haut und für Vielduscher
- Hinterlässt einen pflegenden Schutzfilm
- Spendet Feuchtigkeit schon während des Duschens



Reparierend und hautglättend

Wirkt antibakteriell mit Mikrosilber. Die reichhaltige Fußcreme mit Mimosen, Shea- und Kakaobutter sowie Jojoba-Öl pflegt die Füße glatt und geschmeidig. Biologisch aktives elementares Silber mit Depotwirkung neutralisiert langanhaltend geruchsbildende Bakterien. Allantoin, Panthenol und Ringelblumenextrakt wirken gegen verhornte und rissige Haut. Die Hautbarriere wird gestärkt und beugt Hornhaut und Fußpilz vor. Die leicht hellgraue Färbung das Qualitätsmerkmal dieser Creme - basiert auf dem Mikrosilber und ist normal.



Anwendung

Täglich nach der Reinigung auftragen und einmassieren. Bei sehr stark verhornten oder diabetischen Füßen empfehlen wir eine regelmäßige kosmetische bzw. medizinische Fußpflege.

hydratisierendZartschmelzende Körper

Hautstraffend und

Lotion mit Kakaobutter und Avocadoöl für höchste Pflegeansprüche. Die Meeresalge Laminaria und Bio-Hyaluronsäure spenden langanhaltend Feuchtigkeit. Ein Komplex aus Artischocken-Extrakt und Meerwasser stimulieren Mikrozirkulation der Haut. Ergebnis: Die Körperkontur wird geglättet und verfeinert - für sichtbar mehr Elastizität und Spannkraft. Aromatische Zitrus-Essenzen beleben und erfrischen.

- Revolutionäre Forschung in der Langzeitwirkung begeistert durch unvergleichbar geschmeidiges Hautgefühl
- Jungbrunnen für den Körper durch maritime Extrakte
- Hyaluron und pflegende Öle sorgen für ultimative Feuchtigkeitsbalance
- Strafft und festigt die Körperkontur
- Hochwirksamer Artischockenextrakt gegen unschönen "Dellen"

Anwendung

Nach dem Duschen oder Baden sanft einmassieren.

* Die Produkte der BODY Serie finden Sie Exklusiv in Ihrem Kosmetikinstitut



Spezial-Warmwachs zum Erhitzen in der Mikrowelle für Gesicht, Achseln, Bikinizone

- Keine Streifen nötig
- 100 % natürlich
- Für empfindliche Haut geeignet

Die hochwertige Formulierung besteht aus natürlichen Wachsen und benötigt zur Anwendung keine separaten Streifen. Nach dem Auftragen und Trocknen lässt sich das Wachs einfach gegen die Haarwuchsrichtung abziehen. Mit Extrakten aus Arabischer Myrrhe, Schwarzer Maulbeere und Bernstein. Das Wachs lässt

sich besonders leicht auftragen und eignet sich ideal zur Haarentfernung an sensiblen Hautstellen wie z. B. im Gesicht, Achseln, Bikinizone. Selbst kleinste Härchen werden gründlich und sanft entfernt. Das professionelle Ergebnis überzeugt und begeistert – bis zu 4 Wochen glatte Haut.

Anwendung

Vor der Anwendung die Gebrauchshinweise sorgfältig bis zum Ende durchlesen.



SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM

PERFEKTEM MAKE-UP

Wer möchte nicht auch ein makelloses Aussehen und einen strahlenden Teint im besten Alter haben. Leider setzt im Laufe der Zeit die Hautalterung ein. Durch optisches Korrigieren lassen sich kleine Unebenheiten, Rötungen, Fältchen und Pigmentstörungen beheben. Dies erreichen Sie durch einfache Tricks und Kniffe, die bei einem Make-up beachtet werden sollten.

Tipp: Vermeiden Sie ein zu sehr deckendes Make-Up!

Make-up **Pro Ager.**

"DIE GRUNDIERUNG":



Tragen Sie ein flüssiges feuchtigkeitsspendendes Make-up auf. Achten Sie darauf, dass Sie den richtigen Farbton benutzen. Dieser sorgt dafür, das Sie frischer und vitaler Aussehen. Benutzen Sie bitte keinen dunklen Farbton – der lässt Sie müde und fahl erscheinen.

ZWEITER SCHRITT "DER CONCEALER":



Mit Hilfe eines Concealers decken Sie Pigmentstörungen und kleine Unebenheiten ab. Außerdem erzielen Sie mit einem Concealer ein optisches Minilifting. Dunkle Schatten und Linien lassen sich mit Hilfe eines Concealers aufhellen und sorgen dadurch für ein jüngeres Aussehen. Bitte tragen Sie den Concealer, der eine Nuance heller als Ihre Make-up Farbe sein sollte, auf folgende Bereiche im Gesicht auf:

- Rund um die Augen
- Nasolabialfalte
- Zornesfalte
- Augenwinkel
- Mundwinkel

Nutzen Sie dazu unseren Concealerpinsel. Mit diesem können Sie die
Abdeckcreme gleichmäßig und gezielt
auftragen. Bitte beachten Sie, dass Sie
die Übergänge verblenden – so sieht
es sehr natürlich aus. Der Concealer
von HILDEGARD BRAUKMANN wurde
so entwickelt, dass er automatisch
schon eine Nuance heller ist als das
dazu passende Make-up.

DRITTER SCHRITT

"ABPUDERN":



Benutzen Sie nur losen Puder. Dieser lässt Ihre Haut feinporiger und feiner erscheinen und trocknet nicht aus.



VIERTER SCHRITT

"ROUGE":



Tragen Sie ein frisches Pink oder Rosé auf. Diese Farben lassen Sie frischer und vitaler erscheinen. In unserem Programm finden Sie Duo Rouge,

welches zwei Farben enthält, die Sie mischen oder auch einzeln auftragen können. Tragen Sie das Rouge unterhalb des Wangenknochens auf, durch diese Technik heben Sie Ihre Kontur.



FÜNFTER SCHRITT

"DIE AUGENBRAUE":

Im Laufe der Zeit tun sich kleine

Lücken in den Augenbrauen auf,

eine natürliche Erscheinung im Alter.

Mit einem farblich passenden Augen-

brauenstift z. B. EYEBROW PENCIL

soft greige oder dark toffee lassen

sich diese Lücken kaschieren. Sehr

praktisch ist hier die Bürste. Wenn Sie

mit Ihrer Hilfe die Härchen nach unten

bürsten, können Sie die Augenbraue

besser durch feines stricheln auffül-

len. Danach die Härchen in Richtung

Haaransatz bürsten, dadurch be-

EYEBROW

PENCIL

soft greige

oder

dark toffee

"DIE AUGEN":

eine gute Basis tragen Sie unser EYE kleine Rötungen auf Ihrem Augenlid der Base tragen Sie einen hellen Lidmatte Farben, sie lassen Ihre Augen ruhig und groß aussehen. Bei einem le Farbe, EYE SHADOW nougat oder rosenholz auf den Bereich auf, somit drängt es optisch zurück. Für das bewegliche Lid nutzen Sie eine helle matte Farbe wie z. B. EYE SHADOW nebelgrau.



kommen Sie einen offenen Blick.

Sobald sich die ersten weißen

Härchen in der Braue befinden,

benutzen Sie ein farbiges Augenbrauengel (EYEBROW STYLER -

natürlich auch in unserem Sortiment).

Mit Hilfe des farbigen Gels können

Sie die Brauen einfärben und überbrücken die Zeit zwischen Ihren Terminen bei der Kosmetikerin.



Wir empfehlen weniger ist mehr. Für SHADOW BASE auf. So verschwinden und der Lidschatten hält besser. Nach schatten z. B. EYE SHADOW soft rosé auf das ganze bewegliche Lid auf und lassen diesen in Richtung Augenbraue auslaufen. Benutzen Sie nur natürliche Schlupflid tragen Sie eine matte dunk-



TIPP! Weißer Kajalstift EYE PENCIL schneeweiß, leicht unter der Augenbraue aufgetragen, öffnet Ihr Auge zusätzlich. Tragen Sie den dunklen Kajalstift wie z.B. EYE PENCIL ebenholz, nougat, anthrazit oder nachtblau bitte nur am oberen Wimpernkranz auf. Sie wirken durch diesen Effekt voller und Ihr Auge behält den offenen Blick.



Zum Abschluss tuschen Sie Ihre Wimpern mit einem schwarzen Mascara. Unsere Empfehlung ist der "Charming Mascara". Denn geschwungene und gut getuschte Wimpern sind das Geheimnis bei Schlupflid und offenen Augen.

SIEBTER SCHRITT

"DIE LIPPEN":



Sie haben Ihre Augen natürlich in Szene gesetzt, dann dürfen Ihre Lippen umso mehr im Fokus stehen. Damit der Lippenstift besser hält, tragen Sie eine Grundierung auf. Wie empfehlen Ihnen die Lippen etwas abzupudern mit TRANSPARENT POWDER somit hält der Lippenstift etwas länger. Umranden Sie Ihre Lippen mit einem Lippenkonturenstift in natürlicher Farbe, z.B. LIP PENCIL rosenholz, der Liebling bei HILDEGARD BRAUKMANN. Durch den Lippenkonturenstift verläuft die Farbe des Lippenstiftes nicht in die kleinen Lippenfältchen. Helle Lippenstifte mit Glanz und Pearl LIP STICK elfenrosé lassen kleine Lippen grösser wirken.

Fazit: Wichtig sind eine feuchtigkeitsspendende Pflege und ein leichtes Make-up bei einer anspruchsvollen Haut. Nur loses Puder benutzen, dieser trocknet nicht aus. Farbakzente am besten mit dem Lippenstift setzen, farblich abgestimmt mit dem Rouge. So erzielen Sie gekonnt die Blicke andere auf sich.



Man ist, was man isst. Essen ist mehr als die reine Nahrungsaufnahme. Was wir uns schmecken lassen, beeinflusst unsere Stimmung und unsere Gesundheit. Besonders im Alter spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Das Verhältnis von Muskel- und Fettgewebe verändert sich und der Energiebedarf sinkt. Wir brauchen weniger Kalorien, aber mehr Nährstoffe. Denn die werden aus der Nahrung nicht mehr so schnell aufgenommen. Nur, weil man über 60 ist, braucht man in den meisten Fällen jedoch keinen speziellen Speiseplan. Empfehlenswert sind alle Lebensmittel, die reich an Vitaminen und Nährstoffen sind.

Gesundes Gleichgewicht.



Der Stoffwechsel wird im Alter langsamer. Um jetzt genug der wichtigen Nährstoffe aufnehmen zu können, braucht der Körper ausreichend gesunde Lebensmittel. Eine hohe Nährstoffdichte haben zum Beispiel grünes Blattgemüse – Achtung bei Einnahme von Blutverdünnern – grüne Kohlarten, Zwiebeln, Pilze und Beeren.

Auch Bohnen, Hülsenfrüchte und Nüsse sind sehr gesund. Um Krankheiten zu lindern oder vorzubeugen, sollten Sie immer auf eine ausreichende Zufuhr der lebensnotwendigen Mikronährstoffe achten. Bringen Sie Ihre Ernährung mit dem richtigen Wissen ganz einfach ins Gleichgewicht.

SPARSAM

Süßigkeiten/ Snackprodukte Fette

MÄSSIG

Tierische Lebensmittel

- Fleisch(-produkte)
- Milch(-produkte)
- Fisch/Eier

REICHLICH

Pflanzliche Lebensmittel

- Gemüse & Obst
- Getreide(-produkte) und Beilagen
- Kalorienfreie/-arme
 Getränke



RATGEBER PRO AGER - Älter werden in Balance Prävention durch Ernährung

Sanft und natürlich: So bringen Sie Ihre Verdauung in Schwung.



Ballaststoffe in Gemüse, Vollkornprodukten und Co. unterstützen die Verdauung und sorgen für einen gesunden Darm. Außerdem stärken sie das Immunsystem und senken den Cholesterinspiegel. Da sie lange im Magen bleiben, halten sie auch länger satt und wir denken nicht so schnell an den nächsten Snack.

Unser Tipp: Gewöhnen Sie Ihre Verdauung schrittweise an eine erhöhte Ballaststoffzufuhr. Das gelingt besonders gut, wenn Sie viel trinken. Mindestens 1,5 Liter. Ebenfalls gut für die Verdauung: Flohsamenschalen. Viele Ärzte empfehlen sie zur natürlichen Regulation der Verdauung. Probiotika wie OMNI-BIOTEC® stärken den Darm und das Immunsystem zusätzlich. Sie sollten nach Darminfekten, beim Reizdarmsyndrom (SIBO) oder bei durch Antibiotika hervorgerufenen Magen-Darm-Beschwerden eingenommen werden.

BALLASTSTOFF-PLAN

Lebensmittel	ersetzen durch			
Weizen-/ Roggenbrötchen	Vollkornbrötchen aus feinem Mehl, mit oder ohne Körner, Haferflocken			
Weiß-/Graubrot	Vollkornbrot aus fein gemahlenem Mehl, Vollkorn-Toast, Knäckebrot (ist in der Regel Vollkornbrot)			
Pudding, Eis	Grießbrei mit Vollkorngrießanteil, Milchreis mit Vollkornreis/Rundkornreis, Pudding mit Obst, Rote Grütze, Eis mit Kompott			
Nudeln	Vollkornnudeln			
Reis	Naturreis			



Linderung für diese lebensmittel helfen bei arthrose und rheuma schmerzende Gelenke.

Etwa jeder dritte Mensch im Alter von 65 Jahren leidet unter Gelenkschmerzen. Besonders häufig treten die unangenehmen Beschwerden im Bereich der Hüfte, der Knie und der Hände auf. Natürliche Schmerzlinderung verspricht eine Mixtur aus Koriander, Kreuzkümmel und Muskatnuss. Die Gewürze verbessern die Durchblutung der Gelenkschleimhaut und helfen auf diese Weise gegen den Schmerz.

Unser Tipp: Täglich 1-2 Messerspitzen der Gewürzmischung über das Essen streuen oder ins Wasser geben.

WICHTIGE LEBENS-

MITTEL BEI BLUT-

HOCHDRUCK:

Prof. Michalsen Berliner Charitee: Nehmen Sie am besten täglich eine dieser Nahrungsmittel zu sich:

- Rote Beete (auch als Saft) täglich mind. 0,25 Liter, Spinat und Rucola,
- Walnüsse oder ungesalzene Pistazien, geschroteter Leinsamen
- Heidelbeeren, auch TK, getrocknet oder als Pulver
- Zartbitterschokolade mind. 70 % Kakaoanteile

	+	_			
Getreide wie Brot & Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis (nicht mehr als 2 Handvoll am Tag)	Vollkornbrot (bevorzugte Getreidesorte: Dinkel), Haferflocken, Müsli ohne Zucker, Vollkornnudeln, Voll- kornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck, Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pfann kuchen; Kartoffelprodukte wie Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, -puffer			
Snacks & Knabbereien		Süßigkeiten, süße Back- waren, süße Milchprodukte, Eiscreme, Chips, Salzgebäck			
Obst (1–2 Portionen am Tag. 1 große Handvoll reicht aus)	Apfel, Aprikose, Brombeeren, Clementine, Erdbeeren (frisch), Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kiwi, Nektarine, Orange, Papaya, Pflaume, Pfirsich, Sauerkirschen, Stachelbeeren, Wassermelone, Zwetschge	Physalis, gezuckerte Obst- konserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst in Maßen: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki, Kir- schen, Mango, Weintrauben			
Gemüse (3 Portionen am Tag) Artischoke, Bohnen, Erbsen, Fenchel, Gurke, alle Kohl- arten, Kohlrabi, Linsen, Löwer zahn, Möhre und Möhrengrü (Smoothie), Paprika, alle Pilzarten, Radieschen, Blätter von Roter Bete, alle Salat- sorten, Salate mit Bitterstof- fen, Sauerkraut, Sojabohnen, Spargel, Spinat, Tomate, Zucchini Nusskerne & Samen (ca. 20 g am Tag) Cashewkerne, Haselnuss- kerne, Kürbiskerne, Macada- mia-Nusskerne, Mandeln, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Walnusskerne		in Maßen: Tiefkühlgemüse mit Butter oder Sahne			
		Erdnusskerne, gesalzene Nusskerne			
Fette & Öle (ca. 2 EL am Tag)	Leinöl, Weizenkeimöl, Olivenöl, Rapskernöl, Walnussöl, wenig Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz; Palmfett, Mayonaise, Sonnenblumenöl, Distelöl			
Getränke (2–3 L am Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee – besonders grüner Tee und Basentee, bis zu 3 Tassen Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke, Sojadrink, Alkohol			
	Reis-, Hafer- und Mandeldrink als Milchersatz				

RATGEBER PRO AGER - Älter werden in Balance Prävention durch Ernährung

Leckere Rezepte:

Ein ansprechend angerichtet kleiner Teller mit schönen Farben, Kräutern und Gewürzen ist ein Sinneserlebnis. Greifen Sie zu Ihrem Lieblingslebensmittel und ergänzen Sie einfach nährstoffreiche, frische Zutaten. Nutzen Sie die breite Palette der saisonalen Gemüsearten von A wie Aubergine bis Z wie Zwiebel.

Gemeinsam kochen macht doppelt Spaß, vielleicht haben Sie Lust mit Freunden zu kochen.



- 1. Verrühren Sie Quark, Milch und Öl in einer Schüssel. Verfeinern Sie eventuell mit Honig und Zitronensaft. Füllen Sie alles in kleine Gläser.
- 2. Waschen, halbieren und entkernen Sie den Apfel. Schneiden Sie ihn anschließend in dünne Spalten. Restliches Obst waschen und auf dem Quark verteilen. Nach Lust und Laune mit Nüssen und Haferflocken bestreuen.

Unser Tipp:

Den Quark mit dem Obst pürieren.



- 250 g Magerquark (evtl. laktosefrei)
- 100 ml Milch (evtl. laktosefrei)
- 40 ml Leinöl-Weizenkeimöl-Mischung
- 2 TL flüssiger Honig (nach Belieben)
- 2 Spritzer Zitronensaft
- frisches Obst (z. B. 1 Apfel, einige Brombeeren, Erdbeeren und Heidelbeeren)
- gehackte Nüsse und Haferflocken zum Bestreuen

420 kcal, 18 g Eiweiß, 27 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoff

Zubereitungszeit:

10 Minuten

SEELACHS AN

MEERRETTICH-SPINAT

(FÜR 2 PERSONEN)

- 1. Den Fisch auftauen lassen. Währenddessen Pellkartoffeln zubereiten. Eine halbe Zitrone auspressen, ein wenig von der Schale reiben. Restliche Zitrone vierteln.
- 2. Zitronensaft- und abrieb mit Sahne und Meerrettich vermengen. Etwas Salz und Muskat hinzugeben.
- 3. Den aufgetauten Lachs unter dem Wasserhahn abspülen. Anschließend trocken tupfen und salzen.

- 4. Zwiebel mit Knoblauch in etwas Öl glasig dünsten. Brühe und Spinat hinzugeben. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, vom Herd nehmen. Dann die Meerrettichsahne hinzugeben.
- 5. Den Lachs in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl braten. Herausnehmen und warm stellen.
- 6. Kartoffeln in die Pfanne mit dem Bratfett geben und in Joghurtbutter und Dill schwenken.
- 7. Lachs auf dem Spinat anrichten. Mit Zitronenvierteln und zerstoßenem Pfeffer garnieren.

Zutaten:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 TL Joghurtbutter
- gehackter Dill
- 300 g geputzter junger Blattspinat
- 1 gehackte Zwiebel
- ½ gehackte Knoblauchzehe
- 3 TL Öl
- 100 ml Instant-Gemüsebrühe
- Salz
- Muskat
- 50 ml Kochsahne (15 % Fett)
- 1 TL Meerrettich
- 1 Bio-Zitrone
- 300 g Seelachsfilet (frisch oder TK)
- rote Pfefferbeeren

Nährwerte:

450 kcal, 3 BE (pro Person)

Zubereitungszeit:

40 Minuten



KÜRBISSUPPE MIT INGWER (FÜR 2 PERSONEN):

- 1. Den Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen. Das Kürbisfleisch mit der Schale in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in grobe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Instant-Brühe mit 600 ml kochendem Wasser verrühren.
- 2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Knoblauch und Ingwer

- dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Currypulver nach Geschmack bestäuben und kurz umrühren. Dann die Kürbiswürfel hinzufügen und unter Rühren rundum anbräunen. Mit der Brühe ablöschen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis vollständig zerfallen ist. Dabei ab und zu umrühren.
- 3. Danach die saure Sahne und 100 ml Wasser unterrühren. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren und nochmals kurz aufkochen. Zum Servieren die Suppe mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen und in tiefe Teller verteilen.

Zutaten:

- ca. 350 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Stück (ca. 5 cm) Ingwer
- ½ TL gekörnte Gemüsebrühe
- 1 EL Rapsöl
- Currypulver
- 1-2 EL saure Sahne
- Pfeffer

Nährwerte (pro Portion):

220 kcal, 4 g Eiweiß, 14 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Zubereitungszeit:

50 Minuten



GRATINIERTE ZIEGENKÄSETALER **AUF FELDSALAT** (FÜR 2 PERSONEN)

- 1. Den Backofengrill vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Feldsalat verlesen und gründlich waschen, dabei die Wurzelansätze entfernen, anschließend trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Apfel waschen und vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2. Die Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Für die Vinaigrette die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in einer Schüssel mit Senf, Reissirup, Essig, Salz und Pfeffer mischen

und das Öl unterschlagen.

4. Die Käsetaler auf das Blech setzen und unter dem Backofengrill etwa 4 Minuten gratinieren. Feldsalat, Tomaten und Apfelscheiben mit der Vinaigrette mischen und auf Teller verteilen. Die Käsetaler darauf anrichten und mit Nüssen bestreuen.



Zutaten:

- 100 g Feldsalat
- 300 g Cocktailtomaten
- 1 kleiner Apfel
- 10 g gehobelte Haselnüsse

Prävention durch Ernährung 29

- 1 kleine Zwiebel - 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Reissirup
- 2 EL Weißwein-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Rapsöl
- 2 Taler (je 40 g) Ziegenfrischkäse

Nährwerte:

270 kcal, 6 g Eiweiß, 18 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Zubereitungszeit:

25 Minuten

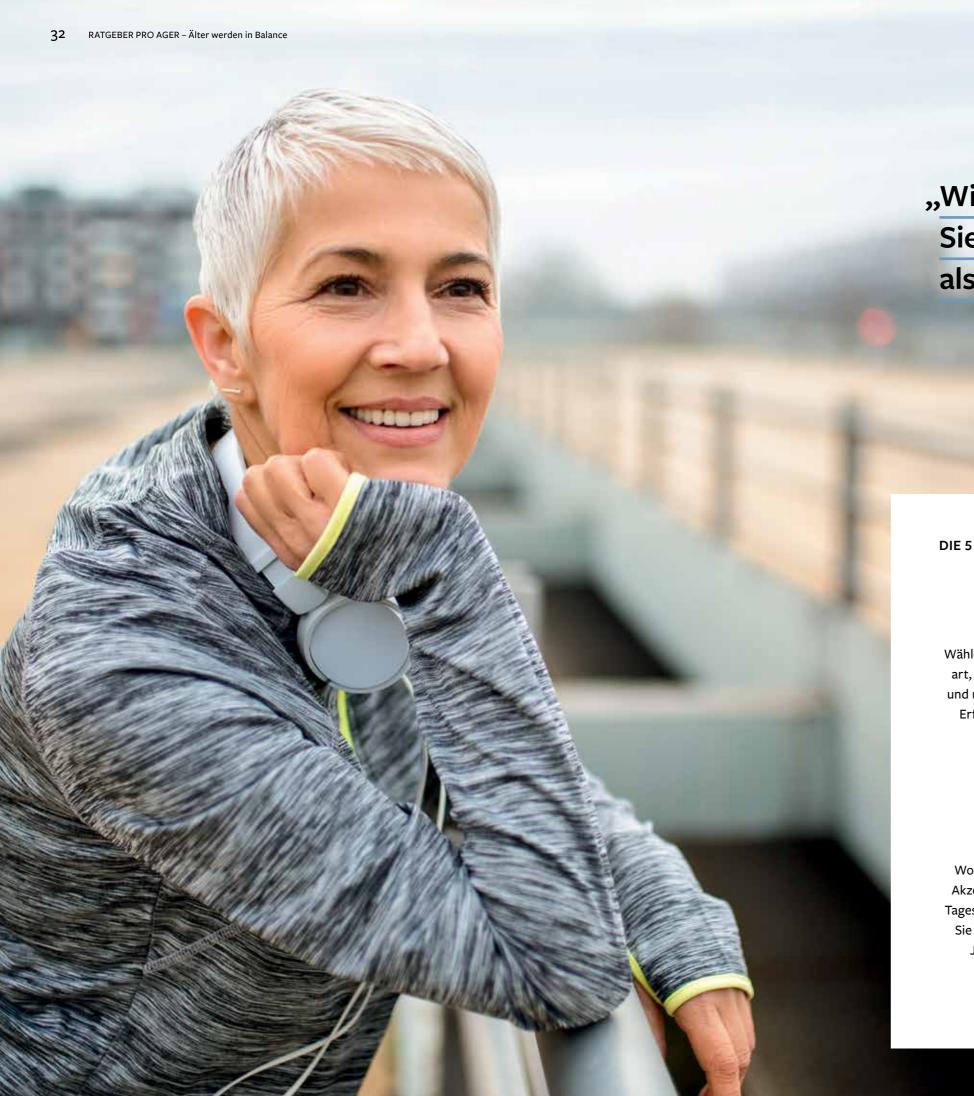
BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

Volle Kraft voraus



Für Sport ist man nie zu alt. Wir stellen Ihnen Übungen vor, die Ihre Fitness ankurbeln und zeigen Ihnen, worauf Sie achten müssen.

Wer im Alter regelmäßig trainiert, ist gesünder, lebt länger und hat eine bessere Lebensqualität. Das belegen Studien. Sport stärkt Herz und Kreislauf, wirkt präventiv gegen Krankheiten wie Osteoporose und Demenz und schützt vor Übergewicht. Und ganz nebenbei sorgt er noch für gute Laune.



"Wie langsam Sie auch laufen – Sie sind immer noch schneller als alle, die auf dem Sofa sitzen."

Wer sich keine Zeit für
Bewegung nimmt wird
sich bald Zeit für Krankheiten
nehmen müssen.
Das Gehirn wird über
die Beine durchblutet – sie
"ernähren" unseren Geist.

DIE 5 WICHTIGSTEN TRAININGSTIPPS

01

Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen gefällt und mit der Sie etwas Erfahrung haben. 02

Suchen Sie sich eine Sportstätte, die Sie ganz einfach erreichen können. **3**

Trainieren Sie in geselliger Runde, zum Beispiel mit Freunden oder Nachbarn.

04

Meine
Wohlfühlintensität:
Akzeptieren Sie Ihre
Tagesform und passen
Sie Ihr Training der
Jahreszeit an.

05

Langsam steigern:
Wenn Sie nach dem Sport
voller Energie sind, ist
die Intensität optimal.
Freuen Sie sich auf Ihre
Trainingserfolge die ganz
sicher kommen werden.

Zum Glück muss man im Alter niemanden mehr mit einem durchtrainierten Bizeps oder einem Waschbrettbauch beeindrucken. Sport sollte jetzt vor allem die Gesundheit und die Beweglichkeit fördern. Wer sein Training an die eigene Kondition anpasst und auf seine Grenzen achtet, wird sich bald über erste Erfolge freuen können. 34 RATGEBER PRO AGER – Älter werden in Balance

Fit sein. Fit bleiben.

Jede Art von Bewegung ist besser als gar keine Bewegung. Empfehlenswert für die Ausdauer sind Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Walken, Rudern oder Tanzen. Als Krafttraining eignen sich Muskeltraining sowie Gymnastik, Yoga oder Sportspiele. Bevor Sie mit dem Training beginnen: Unbedingt den behandelnden Arzt konsultieren.

Ausdauer*	Kraft*	Bewegung im Alltag		
Schwimmen	Aquafitness	Treppen aufsteigen		
Radfahren	Vibrationstraining	Mit Enkelkindern spielen		
Walken	EMS Training	Mit Hund spazieren gehen		
Tanzen	Gerätetraining	Rückenschonend gärtnern		
Rudern	Pilates, Yoga	Übungen mit Flaschen, Handtüchern oder Minibands		
Tischtennis				
Wandern	* Empfehlung 1–2 Mal pro Woche			

bis 1

Wasser verliert der Körper pro Stunde je nach Sportart

BEWEGUNG:

- stärkt Herz und Kreislauf
- hält uns autonom
- Bewegung unterstützt die Prävention von Osteoporose
- hilft beim Abnehmen
- macht gute Laune
- unterstützt die Prävention von Demenz
- hält jung
- schafft soziale Kontakte

Darauf sollten Sie achten:
Beim Training viel trinken.
Gute Sportschuhe tragen –
die Sohle sollten den Fuß gut
lagern und evtl. Fehlstellungen
ggf. stützen. Lassen Sie sich im
Sportfachgeschäft beraten.
Angenehme, luftige Kleidung
benutzen.

Bewegung im Alter:

10 Tsd. Schrifte am lag

Ob beim Treppensteigen, Spazieren gehen oder Tanzen

Wussten Sie es?

Was ist das Hauptmerkmal für Jugendlichkeit? Die Haltung. Der Gang. Sanftes Dehnen – für ein gesundes Training und geschmeidige Muskeln elementar wichtig:

Sekunden sollten die Dehnübungen

sollten die Dehnübungen nach dem Sport gehalten werden 2%

schneller pro Jahr wird der Abbau der Muskelmasse bei über 60-Jährigen

Ausdauer- und Krafttraining:

"Beginnen Sie gleich heute. Wer im Alter gut trainiert ist, kann fitter sein, als ein passiver 30-Jähriger." Sportwissenschaftler sind sich einig:

2-3 Frainingseinheifen

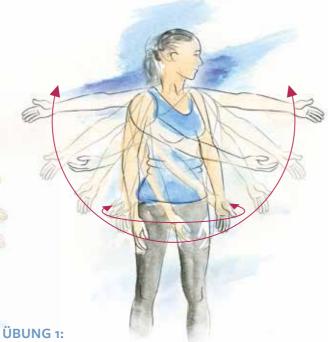
pro Woche sind optimal.



Nach neuesten Erkenntnissen ist das Dehnen besonders bei Muskelschmerzen wichtig. Achtung: nicht in den Schmerz hineindehnen.



Übungen, für mehr Mobilität.



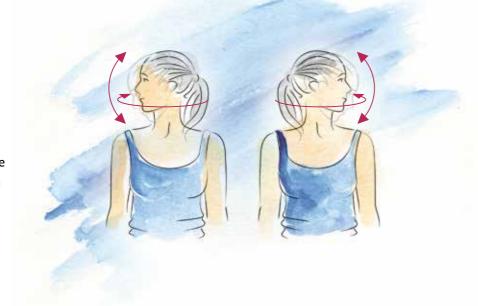
Meisterübung der Hundertjährigen:

Stellen Sie sich so hin, dass die Füße Schulterbreit und parallel zueinander stehen. Knie sind leicht gebeugt. Schwingen Sie nun die Arme nach oben und wieder locker nach unten. Es wird erzählt, wer diese Übung 100 Mal durchführt, wird hundert Jahre alt. Versuchen Sie, in unterschiedlichen Sprachen zu zählen. Zweitens Arme zur Seite schwingen, Grundposition wie erstens, drehen Sie mit Schwung Ihren Körper nach links und rechts. Lassen Sie dabei locker Ihre Arme um Ihren Körper fliegen.



Mobilisation der Halswirbelsäule:

Drehen Sie den Kopf nach rechts und nicken Sie mehrmals. Danach drehen Sie den Kopf langsam nach links und nicken mehrmals. Der Rücken bleibt gerade.





ÜBUNG 3:

Schulterkreisen:

Lassen Sie die Arme locker hängen. Drehen Sie die Oberarme, sodass die Handinnenflächen nach vorne zeigen. Die Finger sind gespreizt. Immer weiter Position für Position nach hinten dehnen. Schultern locker kreisen. In jeder Position einige Sekunden verweilen. Atmen Sie gleichmäßig weiter.



ÜBUNG 4:

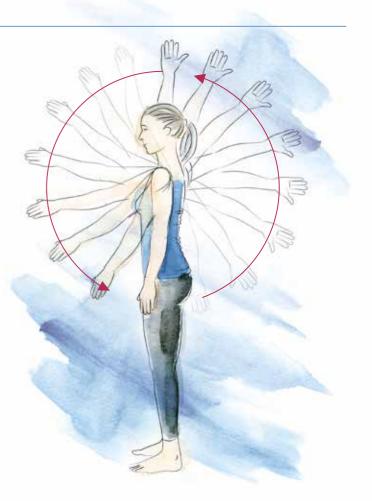
Eine Empfehlung der Osteopathen:

Für eine bessere Vitalität der Organe morgens und abends im Bett mit den Händen die Knie umfassen, einatmen und dabei die Knie zum Brustkorb ziehen. Der Oberkörper und der Kopf bleiben dabei abgelegt. Die Übung bitte ca. 15–20 Mal wiederholen.

ÜBUNG 5:

Windmühle:

Stehen Sie aufrecht und strecken Sie beide Arme aus – ein Arm zeigt nach oben, der andere nach unten. Kreisen Sie Ihre Arme nun so, dass jeweils ein Arm oben und einer unten ist. Führen Sie die Arme dabei dicht am Körper entlang und drehen Sie Ihren Oberkörper nicht mit. Wiederholen Sie die Übung 30 bis 60 Sekunden lang.







Funktionskleidung tragen und auch gutsitzendes Schuhwerk beugen Rückschmerzen vor.

Alle 20–30 Minuten Fähigkeiten und Haltungen wechseln.

Arbeiten in mittlerer Höhe mit aufrechtem Oberkörper von einem Gartenhocker aus erledigen. Immer wieder Pausen einlegen, dabei die Schulter locker kreisen und in der Kutscherhaltung Platz nehmen. Gönnen Sie sich dabei z.B. eine Tasse Tee.



Rückenschonend gärtnern.

Bekanntlich ist der Aufenthalt an der frischen Luft und das Sonnenlicht gut für unseren Organismus. Es hat sich gezeigt, dass insbesondere die Arbeit im Garten und der Aufenthalt im Freien als Ausgleich sowohl dem Körper als auch der Seele zuträglich sind. So steigert Gartenarbeit Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude.

Durch das Gärtnern und dem Wissen etwas geschaffen zu haben, werden Wohlfühlhormone frei gesetzt. Dies hat eine antidepressive Wirkung.

Das Wichtigste hier aber: Gartenarbeit hält und fördert Ihre Beweglichkeit. Vorausgesetzt Sie beachten einige einfache Regeln.

Tipp: Ein Unkrautvlies erleichtert ggf. das Jäten.



Der Körpergröße
angepasste Pflanztische
und Hochbeete unterstützen
die Gesundheit. Die Knie nie
ganz durchdrücken und
die Füße hüftbreit
auseinanderstellen.

Schweres Tragen ist absolutes Gift für den Körper. Nutzen Sie vierrädrige Handwagen oder Sackkarren.

Am Boden verwenden Sie ein Kniekissen. Beine dabei angewinkelt lassen.



Immer mit leichten Arbeiten beginnen, um sich aufzuwärmer



Um auch im Alter geistig fit zu bleiben, braucht das Gehirn vor allem eines: Training. Entdecken Sie abwechslungsreiche Übungen, die Spaß machen.

Mindestens bis zum 85 jährigen Lebensjahr haben wir mehr Macht über das Altern, als unsere genetische Disposition es uns vorschreibt. Das Altern ist als eine Art Entwicklungsstufe zu betrachten. Unser Gehirn gehört dabei zu den Organen, die im abgeschalteten Zustand schneller altern, also dann, wenn wir Fernsehen, Dösen, reine Routine bewältigen und uns passend verhalten. Die gute Nachricht ist, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter Unglaubliches leisten kann. Dafür müssen wir es nur trainieren. Vielleicht haben Sie Lust mit unseren ganzheitlichen Übungen spielerisch Ihrem Geist auf die Sprünge zu helfen. Die Übungen machen in geselliger Runde noch mal so viel Spaß. Positive Nebenwirkung: Was dem Gehirn guttut, kommt auch dem Herzen zu Gute.

Halten Sie Ihre grauen Zellen auf Trab: Buchstabieren Sie lange Wörter im Kopf rückwärts. Diese Übung lässt sich überall durchführen und hält Ihr Gedächtnis fit.

ABCDE

Vergleichen Sie die linke und die rechte Spalte: In jeder Zeile hat sich ein kleiner Fehler eingeschlichen. Können Sie ihn finden?

Rosen, Gerbera,	Hosen, Gerbera,
Iris	Iris
Nelken, Tulpen,	Welken, Tulpen,
Lilien	Lilien
Sonnenblume, Fresie,	Sonnenblume, Friese,
Vergissmeinnicht	Vergissmeinnicht
Gänseblümchen,	Gänseblümchen,
Klee, Orchidee	See, Orchidee
Butterblume,	Butterblume,
Veilchen, Ranunkel	Veilchen, Rapunzel
Männertreu,	Männertreu,
Calla, Kamille	Calla, Promille



Worüber sich das Gehirn noch freut: Bridge, Schach, singen im Chor, Akkordeon spielen, Sudoku, Jonglieren.

Fehlerhaftes Sprichwort:

Decken Sie die rechte Spalte mit einem Blatt ab und versuchen Sie in der linken Spalte, das richtige Sprichwort zu erraten.

Abwarten und	Abwarten und
Fahrrad fahren.	Tee trinken.
Aller Medizinball	Aller Anfang
ist schwer.	ist schwer.
Alles hat ein	Alles hat ein
Ende, nur der	Ende, nur die
Staffelstab hat zwei.	Wurst hat zwei.
Andere Turnhallen,	Andere Länder,
andere Sitten.	andere Sitten.
Schläger um	Auge um Auge,
Schläger,	Zahn um Zahn.
Ball um Ball.	Zaiiii uiii Zaiiii.
Aus dem Spielfeld,	Aus den Augen,
aus dem Sinn.	aus dem Sinn.
Bei Nacht sind	Bei Nacht sind
alle Bälle grau.	alle Katzen grau.
Das ist Ball wie	Das ist Jacke
Schläger.	wie Hose.
Das schlägt	Das schlägt dem
dem Boot das	Fass den Boden aus.
Ruder raus.	Tass dell'bodell aus.

Versuchen Sie die folgenden Wörter in die nachstehenden Sätze einzufügen: miteinander, beieinander, durcheinander, zueinander, aufeinander, gegeneinander, untereinander, übereinander, aneinander, umeinander, voneinander, nacheinander

Wenn wir sitzen,	, hören wir gern Schlager.
Wir wünschen uns dann	bestimmte Lieder.
ch weiß nicht immer, welcher Sänger welches Li	
Bei Schlagersängern herrscht	ein großer
Das Verhältnis is	t manchmal sehr angespannt.
Man hat das Gefühl, dass dann viel	gearbeitet wird.
Die Sänger reden auch oft schlecht	
Wahrscheinlich sind solche Sänger nur neidisch	
Schließlich sind Schlager kein Grund,	zugeraten.
Dabei können Sänger viel	lernen.
Es ist viel schöner,	zu singen als alleine.
Wünschenswert ist, dass sich die Sänger	bemühen.

"Auch Reisen hält das Gedächtnis fit"

Übrigens: Auch die Beschäftigung/Vorbereitung einer Reise regt das Gehirn an. Wo soll es hingehen? Was kommt in den Koffer? Wie sind die Begebenheiten vor Ort?

Wer viel reist, bleibt jung. Eindrücke sammeln, sich auf andere Umgebungen und Menschen einlassen erfordert Mobilität und geistiges Umdenken. Dies begünstigt und fördert die geistige Flexibilität. Ein zusätzliches Gedächtnistraining bekommt man dabei auch durch das Kommunizieren in anderen Sprachen.

Schauen Sie sich Sehenswürdigkeiten an und beschäftigen sich mit deren Geschichte: Wie lange hat man daran gebaut? Wie haben die Menschen damals wohl hier gelebt? Die Auseinandersetzung mit der Historie ist nicht nur unterhaltsam, sondern regt zudem das Gehirn an.

Ebenso wie die geistige Fitness wird auch der Körper auf Reisen gefördert. Das Baden im Meer oder maßvolle Wanderungen bringen den Kreislauf in Schwung und sorgen so auch für das körperliche Wohlbefinden.

Verfügen Sie über wenig Reiseerfahrung, empfiehlt sich zunächst eine Kurzreise von ein paar Tagen oder auch ein Gruppenangebot. Hat Sie das Reisefieber dann gepackt und Sie sich mehr zutrauen, können Sie die Entfernungen steigern ... Informieren Sie sich über schöne Ziele: z. B. organisierte Flugreisen oder auch Kreuzfahrten – die Angebote sind vielfältig.

Wir wünschen schon jetzt: Gute Reise!



PERSÖNLICHES GLÜCK EMPFINDEN

Leben

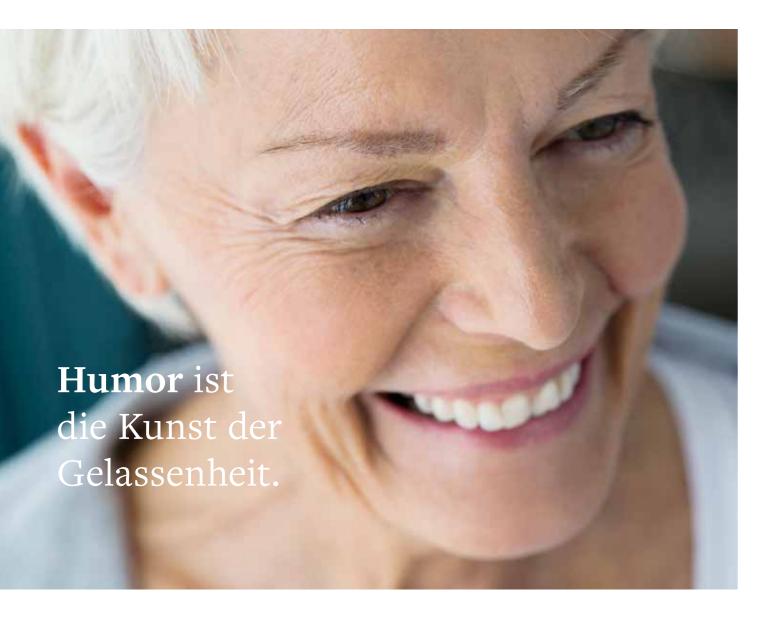
Was zeichnet zufriedene Lebensphasen aus? Begeisterung. Machen Sie, was Ihnen gefällt und wagen Sie öfter auch etwas ganz Neues.

Lieben



Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Menschen nach dem sogenannten Kohärenzgefühl streben. Sie möchten ihre Lebenssituation verstehen können und selbstbestimmt und sinnvoll gestalten. Das Glück enspricht einer U-Kurve: Mit 20 Jahren sind wir sehr glücklich. Danach nimmt die Lebenszufriedenheit ab, bis Sie ab dem 50. Lebensjahr wieder ansteigt. Was zeichnet zufriedene Lebensphasen aus? Begeisterung! Wagen Sie Neues. Verabschieden Sie die Angst vor Veränderungen. Wir versprechen Ihnen, wenn es Ihnen gelingt, neue Dinge auszuprobieren, erleben Sie eine warme Gefühlsdusche der Begeisterung – Kribbeln im Bauch inklusive. Lassen Sie sich von unseren Tipps inspirieren.

Persönliches Glück empfinden



LACHEN IST GESUND

UND STECKT AN:

- Wann und wo haben Sie das letzte Mal so richtig herzhaft gelacht?
- Welche Dinge finden Sie lustig?
- Ein wenig schwarzer Humor schadet nie. Haben Sie diesen?
- Humor kann man lernen.

Ein Lachen, das von Herzen kommt, stärkt die Gesundheit. Erinnern Sie sich, worüber Sie das letzte Mal so richtig lachen mussten? Trainieren Sie Ihren Humor, indem Sie lustige Sprüche, Fotos und Geschichten aus dem Leben sammeln. So können Sie immer wieder draufschauen und sie verinnerlichen.

Nehmen/Sammeln Sie. z. B. lustige Sprüche, Fotos, Anekdoten aus dem Leben oder Witze und schreiben Sie sie auf kleine Zettel oder in ein Buch. So können Sie immer wieder draufschauen, lesen und sie verinnerlichen. Seien Sie mutig und lassen Sie Freunden und die Familie an Ihren lustigen Ereignissen, Witzen, Geschichten und Ihrem Humor teilhaben.

Kennen Sie den schon?

Das HILDEGARD BRAUKMANN

Team hat für Sie eine kleine Auswahl an Witzen zusammengetragen.

WITZE ZUM MERKEN UND WEITERERZÄHLEN

01

"Man darf Tiere niemals küssen", sagt warnend der Lehrer, "weil das wegen der vielen Krankheiten, die dabei übertragen werden können, sehr gefährlich ist. Kann mir jemand ein Beispiel nennen?"
"Ja, Herr Lehrer, ich. Meine Tante hat immer den Papagei geküsst."
"Und?"
"Das Tier ist eingegangen."

02

Empört hält die weltfremde, ältliche Leiterin des Mädchenpensionats eine leere Schachtel hoch und fragt: "Wer raucht denn hier BLAUSIEGEL?"

WIE LAUTET IHR LIEBLINGSWITZ?

03

"Guten Tag, Frau Müller! Gestern habe ich Ihren Mann getroffen, aber er hat mich nicht gesehen!" "Ja, ich weiß, das hat er mir erzählt."

04

Sohn: "Papi, heiraten auch Kamele?" Vater: "Nur Kamele, mein Sohn, nur Kamele!"

05

Es treffen sich zwei Freunde.

Der eine fragt: "Hast du morgen schon was vor?"

Ja, ich fahre ins Grüne und lasse mit meinem Sohn einen Drachen steigen. Und Du?"

"Etwas Ähnliches. Ich mache mit meiner Schwiegermutter eine Bergtour."



SUCHEN SIE SICH DREI SCHÖNE AKTIVITÄTEN (SIEHE **BEISPIELE AUF DIESER SEITE), DIE SIE IN DEN NÄCHSTEN TAGEN ERLEBEN WOLLEN:**

Sich eine Hildegard Braukmann Wirkstoffmaske gönnen

Spiele spielen, Rätsel lösen oder puzzeln

Zeit mit Tieren verbringen

Einen Besuch zur Wohlfühlbehandlung bei Ihrer Hildegard Braukmann

Kosmetikerin ausmachen

Bücher oder Zeitschriften lesen

Ein Musikinstrument spielen

Gut essen (gehen)

Es sind nicht die Dinge selbst, die uns zufrieden oder unzufrieden machen. Sondern die Einstellungen, die wir zu ihnen haben.

Unsere innere Haltung und Laune beeinflussen unsere Aktivitäten und die Ergebnisse unseres Tuns. Versuchen Sie doch einmal einen Weg, den Sie täglich gehen, ganz bewusst zu erleben - erfreuen und

genießen Sie jede Kleinigkeit und denken Sie nicht nur an die erfolgreichen großen Leistungen und Ereignisse. Versuchen Sie schon in kleinen Dingen das Besondere/ Positive zu sehen.

Sie werden sehen, wie Sie durch solche Übungen Ihre Wahrnehmung verändern können.

STELLEN SIE SICH HIERZU

EINIGE FRAGEN:

- Was machen Sie gerne?
- Was finden Sie besonders angenehm?
- Was wollten Sie schon immer einmal ausprobieren, haben es aber bisher noch nicht getan?
- Haben Sie schon die nächste schöne Aktivität geplant?
- Was unternehmen Sie am liebsten mit anderen zusammen?

Einen Ausflug

Meditieren

Ein Hildegard Braukmann **Beauty Detox** Bad nehmen

Ein gutes Parfüm oder einen schönen Hildegard Braukmann Duft auftragen

Zeichnen/ Malen

Witze anhören/ lesen/erzählen

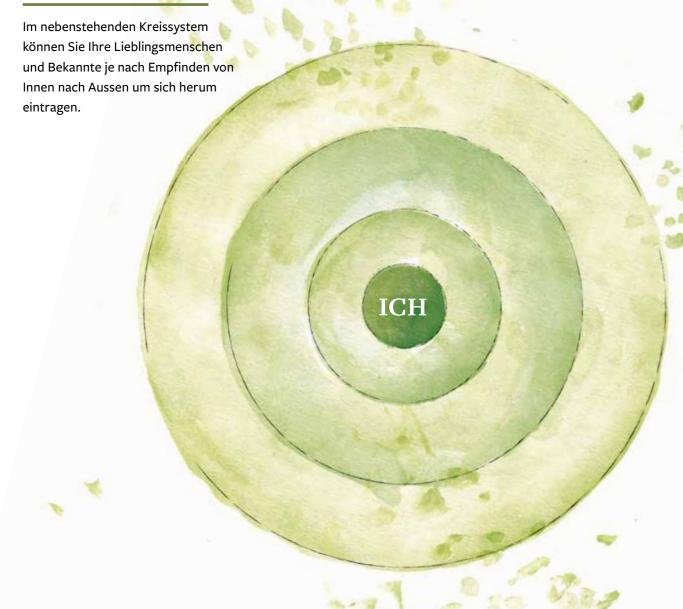
Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt.

Jeder braucht Familie, Freunde und Bekannte um sich herum, um mit Ihnen schöne und natürlich auch traurige Dinge, Träume, Wünsche und Hoffnungen teilen zu können.

Welche Menschen liegen Ihnen besonders am Herzen? Vielleicht gibt es auch Menschen, die Sie gern öfter in Ihrer Nähe hätten. Oder Menschen, die Ihnen zu nahe sind. Wer anderen durch ein offenes Ohr oder eine Schulter zum Anlehnen hilft, bekommt auch selbst Hilfe und Zuwendung angeboten.

WER STEHT IHNEN NAH, WER

TUT IHNEN NICHT SO GUT?





Den Augenblick **aus** vollem Herzen genießen.

Etwas zu genießen bedeutet neue Kraft zu tanken. Planen Sie drei schöne Erlebnisse für die nächsten Tage. Wie wäre zum Beispiel ein Ausflug mit Freunden oder der Familie. Gönnen Sie sich eine Wohlfühlbehandlung bei Ihrer HILDEGARD BRAUKMANN Kosmetikerin oder eine entspannende Wirkstoffmaske. Erfreuen Sie sich an einem guten Essen mit einem erlesenen Wein. Meditieren, ein Buch lesen, ein Rätsel lösen oder einfach die ersten Sonnenstrahlen im Frühling auskosten.
Es müssen nicht immer die besonderen oder außergewöhnlichen Erlebnisse sein: Selbst der kleinste Moment kann für Sie zu etwas ganz Großem werden, wenn Sie

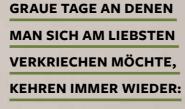
daraus neue Kraft schöpfen können. Entschleunigen Sie für einen Augenblick das Leben und konzentrieren sich auf das Wesentliche. Schlechte Gedanken und Sorgen haben in diesen Moment keinen Raum. Erleben Sie solche schönen Momente mit Ihrem gesamten Wahrnehmungsvermögen.



Aus den Erinnerungen neue Kraft schöpfen.

Wir hinterlassen in unserem Leben eine ganze Menge Spuren. Wir bringen anderen etwas bei, indem wir unser fachliches Wissen, wie z. B. handwerkliche Fähigkeiten an andere weitergeben. Kochrezepte, über Generationen in der Familie weitergegeben, hinterlassen Spuren und schaffen schöne Erinnerungen an einen lieben Menschen.

Traditionen entstehen ... Schreiben Sie Ihre Erfahrungen und Ihr Wissen auf. Ob einfach nur so zwischendurch, in traurigen Momenten oder wenn Sie jemandem etwas zeigen wollen – so können Sie jederzeit darauf zurückgreifen. Es lohnt sich für Sie selbst und die Menschen um Sie herum.



Treten Sie diesen Tagen entgegen. Schauen Sie sich z. B. Fotoalben, Tagebücher oder Ihre Notizen an. Schwelgen Sie in Erinnerungen, denken Sie an die besonderen Erlebnisse. Was haben Sie alles geschafft, was zeichnet Sie aus? Sie werden sehen, auch solche Tage können wieder hell und schön werden. Notieren Sie sich auf der rechten Seite Ihre persönlichen "grauen-Tage-Aufheller".



EIN SCHÖNER ORT:	EINE GLÜCKLICHE ERINNERUNG:	MEINE LIEBLINGSMUSIK:
WELCHE KRISEN HABE ICH ÜBERWUNDEN?	WORAUF BIN ICH STOLZ?	MEIN LEBENSMOTTO:
WAS HAT MICH ALS KIND GLÜCKLICH GEMACHT?	WAS ESSE ICH AM LIEBSTEN?	WIE/WO ENTSPANNE ICH AM BESTEN?



Die Formel für ein langes, vitales Leben:

[L= Lachen + L=Laufen + L=Lieblingspflege]

Schau mir in die Augen!

Maximal 3,3 Sekunden am Stück schauen wir uns normalerweise in die Augen, dann wenden wir uns ab. Intensiver Augenkontakt löst jedoch tiefe Gefühle in uns aus. Eine kleine Übung dazu: Setzen

Sie sich Ihrem Partner gegenüber und schauen Sie sich schweigend in die Augen. Genießen Sie das Glücksgefühl und Kribbeln im Bauch.

Bedeutender als ein Strauß voller Rosen, sind die liebevollen Begrüßungs- und Abschiedsrituale.

Spezialbehandlung für Gesicht, Hals und Dekolleté





JETZT BEI IHRER HILDEGARD BRAUKMANN FACHKOSMETIKERIN

Mein kleines Glück -Spezialbehandlung für Gesicht, Hals und Dekolleté

In harmonischer Atmosphäre nehmen wir Ihnen Ihre Alterssorgen ab und verwöhnen Sie mit Streicheleinheiten für Körper und Seele. Sanfte Klänge, kraftspendende Massagen und vitalisierende Aromaöle sorgen für intensive Erholung. Erfahrene Menschen schätzen besonders diese Behandlung.

DARAUF KÖNNEN

SIE SICH FREUEN:

- Individuelle Hautdiagnose
- Intensivreinigung und Kräuterdampf mit Gänseblümchen
- Wirkstoffkonzentrat
- Aromamassage und kraftspendende Hand-Armmassage
- Harmonisierende Naturwickel
- Wohlfühlmaske und kleine Klangreise
- Pflege
- Make up

Behandlungszeit: 90 Min.



Um Menschen in ihrem
natürlichen Charakter zu
unterstützen, gründet
Hildegard Braukmann 1962
ihr eigenes Kräuter-KosmetikUnternehmen.

So wie unsere Unternehmensgründerin und Visionärin Hildegard Braukmann sind auch wir begeistert von der unglaublichen Kraft der Natur. Darum verwenden wir für unsere Produkte, wo immer es sinnvoll ist, ausgewählte Kräuter und natürliche Wirkstoffe aus kontrolliertem Anbau.

Neben den natürlichen Essenzen nutzen wir auch hochwertige Wirkstoffe, die der Natur im Labor nachempfunden wurden. Sie sind besonders wirksam und werden von Menschen mit empfindlicher Haut oft besser vertragen. Unser größter Antrieb sind die Bedürfnisse unserer Kunden. Daher lassen wir uns bei der Produktentwicklung durch die intensive Forschungsarbeit mit führenden Dermatologen genauso inspirieren wie von der Natur.

Unser Team arbeitet täglich an neusten Rezepturen, die unsere Kunden in jeder Lebensphase begleiten. So entsteht eine Produktvielfalt, die für jeden Menschen und jede Haut die richtige Pflege bietet. Als Familienbetrieb leben wir unsere Tradition mit ganzer Begeisterung. Wir glauben an unsere einzigartigen Pflegeprodukte und entwickeln sie akribisch nach neuesten Erkenntnissen weiter. Diese Verbindung aus echter Leidenschaft und innovativem Anspruch verwirklichen wir auch in unserem Auftritt als Marke. Für die Hautpflege der Zukunft. Mit einem frischen neuen Design, einem klaren Markenzeichen und einem Markenversprechen, das unsere Vision auf den Punkt bringt: HILDEGARD BRAUKMANN. Berührend echt.

= 1-8

c

=



Unser neues Logo:

Ein Zeichen für unser Vertrauen in die Kraft der Kräuter.





Berührend echt.

Herausgeber: HILDEGARD BRAUKMANN Kosmetik GmbH & Co.KG • Ehlbeek 16 • 30938 Burgwedel • Germany
Telefon: +49 (0) 51 39/89 74-0 • Beratung Endverbraucher: +49 (0) 51 39/89 74-410/411 • Telefax: +49 (0) 51 39/2 70 35 • info@hildegard-braukmann.de
Geschäftsführer: Holger Strenger, Michael Strenger • Sitz Burgwedel, Amtsgericht Hannover, HRA 120 135
www.hildegard-braukmann.de

 ${\it Druck: Levien-Druck GmbH \bullet Gestaltung: wir Design Berlin Braunschweig/Trageser GmbH \ Bremen}$