

DEUTSCHLAND € 6,-
ÖSTERREICH € 6,-
SCHWEIZ SFR 9,80

ESPIRITE

***KRAFT-
QUELLE MOND***
WIE WIR JETZT
SEINE ENERGIE
RICHTIG NUTZEN

VISUAL DETOX
DER SCHLÜSSEL
ZU INNERER RUHE

YOGA NIDRA
LOSLASSEN UND HEILEN

IMMUN-FOOD
SO ESSEN WIR
UNS GESUND

**MEIN
MOMENT!**

*Erlesenes aus der
Natur: Die Inhaltsstoffe
der zertifizierten
Lunasol-Naturkosmetik
stammen aus dem
firmeneigenen Heil-
pflanzengarten in den
italienischen Alpen*



TAG UND NACHT. Sommer und Winter. Ebbe und Flut. Die Natur ist von zahlreichen Rhythmen geprägt, die Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Mit diesem Phänomen beschäftigt sich Christoph Proeller (54) seit Jahrzehnten. Nach intensivem Studium der Chronobiologie entwickelte der Naturheilkunde-Experte das Konzept der Rhythmuskosmetik – und die Lunasol-Pflegeprodukte.

ELLE: Herr Proeller, was versteht man unter Rhythmuskosmetik?

CHRISTOPH PROELLER: Es geht um ganzheitliche Schönheitspflege. Ziel

ist es, die individuelle Schönheit von Haut und Seele gleichermaßen zu entfalten. Dazu versorgt die Rhythmuskosmetik sowohl Haut als auch Seele genau mit dem, was sie in ihrem aktuellen Zustand brauchen. ELLE: Welche Faktoren werden dabei berücksichtigt?

C. P.: Tag und Nacht, Woche, Jahreszeiten, Lebensalter und Charakter.

ELLE: Was bedeutet das konkret?

C. P.: Am Tag, unter der Woche, im Sommer und in der Jugend ist die Haut aktiv. Wir sind in der Sonnenzeit dickhäutiger, lassen weniger an unsere Seele heran. Die Haut braucht eine geringere Menge Lipide, mehr Feuchtigkeit und eine starke Aktivierung des Eigenschutzes, etwa durch Eibischwurzel. In der Mond-



CHRISTOPH PROELLER

Der Diplom-Betriebswirt arbeitete nach dem Studium einige Jahre in der Pharmaindustrie. Seit 2000 ist er Geschäftsführer der Soluna Heilmittel GmbH in Donauwörth. Das Familienunternehmen stellt naturheilkundliche Präparate und die Lunasol-Kosmetik her

Schönheit im Takt unseres Lebens – das verspricht die Rhythmuskosmetik.

Ein Experte erklärt ihre Geheimnisse...

ALLES HAT SEINE ZEIT



Mit Johanniskraut und Traubenkernöl: „Massage-Öl-tinktur Sinnlich“, um 26 €. Beruhigt Haut und Seele: „Melissen-Öl-tinktur“, um 28 €. Beides von LUNASOL

phase, also in der Nacht, am Wochenende, im Winter oder im reiferen Alter ist die Haut trockener. Sie benötigt mehr Lipide, mehr Schönheitsschlaf, mehr Ruhe. Dann sind regenerativ wirkende Pflanzen wie Kamille oder Schafgarbe ideal.

ELLE: Und wie verhält sich die Haut in Frühjahr und Herbst?

C. P.: In den Übergangszeiten gerät die Haut schneller aus der Balance. Sie kann sich schlechter regenerieren und ist anfälliger für Entzündungen. Daher ist dann intensive Reinigung und Klärung nötig.

ELLE: Wie kommt unser Charakter bei der Rhythmuskosmetik ins Spiel?

C. P.: Jeder Charakter lässt sich einem der zwölf Tierkreiszeichen zuordnen. Wir setzen in den Pflegeprodukten die zum Charakter pas-

senden Düfte ein. Waagen zieht es zu erdenden, dabei luftigen Aromen wie Lavendel. Schützen lieben Düfte, die sie tief berühren, z. B. Jasmin.

ELLE: Die Pflanzen in Ihrer Kosmetik nutzen die Energie der Natur ...

C. P.: Ja, aus ihrem Rhythmus schöpfen sie die schön machende Kraft.

Das aktivierende Johanniskraut beispielsweise ernten wir beim Höchststand der Sonne.

ELLE: Wie findet man die passende Pflegeroutine?

C. P.: Dafür haben wir die Rhythmusuhr entwickelt, auf der sich der aktuelle Haut- und Seelenzustand ablesen lässt (Info: soluna.de).

INTERVIEW: BARBARA HUBER