

# Bi-Oil



Das Erfolgsprodukt  
bei Narben und  
Dehnungsstreifen  
in 22 Ländern



## Bye bye Winter-Blues: Wie Sie auch während der kalten Jahreszeit für sonnige Stimmung sorgen können

**Berlin, 1. Februar 2012.** Nasskaltes Wetter, grauer Himmel, kurze Tage, Dunkelheit. Im Winter sind die Sonnenstunden stark begrenzt und wenn die Sonne doch einmal scheint, ist ihre Strahlkraft lange nicht so groß wie in den Sommermonaten. Dem Körper macht der Mangel an Tageslicht oft zu schaffen. Bei vielen Menschen sinkt so mit den Temperaturen im Winter auch ein bisschen die Stimmung. Schuld daran ist der Mangel des Hormons Melatonin, das vom menschlichen Körper vor allem durch die Einwirkung von Sonnenlicht gebildet wird und wie ein natürlicher Stimmungsaufheller wirkt. Bi-Oil, der Hautpflegespezialist bei Narben und Dehnungsstreifen, zeigt, mit welchen einfachen Tipps und Tricks Sie Ihrer guten Laune auch im Winter auf die Sprünge helfen können.

### 1. Gute Laune durch Licht:

Versuchen Sie, jeden Tag wenigstens ein bisschen natürliches Licht zu tanken. Dabei bieten sich kurze Spaziergänge bis zur Mittagszeit an, denn dann ist die Sonne auch im Winter am intensivsten. Eine halbe Stunde Bewegung, beispielsweise während einer Arbeitspause, kann dabei schon viel bewirken. Auch freundliche, lichtdurchflutete Räume hellen die Stimmung auf. Wem das nicht reicht, der kann sein Wohlbefinden auch mit einer speziellen Tageslichtlampe (günstig im Fachhandel erhältlich) steigern. Wichtig: Das Licht muss auf die Netzhaut des Auges treffen, nur so wird es vom Körper richtig aufgenommen.

### 2. Den Bio-Rhythmus pushen:

Durch den Mangel an Tageslicht gerät bei vielen Menschen auch der biologische Rhythmus bzw. die innere Uhr aus dem Gleichgewicht. Man wird leicht müde und fühlt sich oft deutlich träger als im Sommer. Auch wenn es noch so verlockend ist: Ziehen Sie sich gerade am Wochenende nach dem Ausschlafen nicht noch einmal die Bettdecke über den Kopf, sondern versuchen Sie, etwa zur gleichen Zeit wie unter der Woche die Federn zu verlassen. Das gibt dem Tag Struktur und sorgt für einen gleichmäßigen Bio-Rhythmus. Vorsicht: Wer am Wochenende gerne Stunden länger liegen bleibt als an den Wochentagen, riskiert im Winter jedes Mal zu Wochenbeginn eine Art Mini-Jetlag für den Körper. Positiver Nebeneffekt des zeitigen Aufstehens: Dadurch bekommt man die Chance, mehr Tageslicht zu tanken, als es während der Arbeitswoche oft möglich ist.

### 3. Den Kreislauf ankurbeln:

Auch im Winter muss man sich nicht mit Trägheit und Müdigkeit rumplagen. Wechselduschen am Morgen bringen den Kreislauf in Schwung und sorgen für einen energiegeladenen Start in den Tag. Wem das zu extrem ist, der kann auch einfach die Unterschenkel kalt abrausen, der Effekt ist ähnlich.

Auch regelmäßiges Sporttreiben wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Versuchen Sie, wenigstens zwei bis dreimal pro Woche etwa 30 Minuten lang Ausdauertraining zu machen, beispielsweise Joggen oder Walken an der frischen Luft oder auch regelmäßiges Training auf den Cardio-Geräten im Fitnessstudio. Regelmäßige Bewegung straft darüber hinaus den Körper und gibt drohendem Winterspeck so erst gar keine Chance.

### 4. Wellness für Körper und Seele:

Wer sich rundum wohl in seinem Körper fühlt, der hat natürlich auch bessere Laune. Planen Sie darum einen Tag in der Woche ein, an dem Sie sich ein paar Stunden Zeit nehmen, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Ein entspannendes, warmes Bad beispielsweise verwöhnt Körper und Seele. Mit einer ruhigen, leisen Hintergrundmusik können Sie diesen Effekt noch erhöhen.

Nach dem Baden spannt die Haut im Winter oft, der Verlust von natürlichen Fetten durch die Kälte draußen zeigt sich jetzt besonders deutlich. Mit einem speziellen Hautpflegeöl, wie zum Beispiel Bi-Oil, können Sie den Feuchtigkeitshaushalt der Haut wieder ausgleichen, sie fühlt sich wieder weich und geschmeidig an.

Auch im Gesicht können Sie Bi-Oil anwenden und so wieder ein glattes, ebenmäßiges Hautbild erreichen. Einen zusätzlichen Feuchtigkeitsschub verpassen Sie Ihrer Haut, wenn Sie nach der Reinigung eine reichhaltige Maske einwirken lassen, z.B. einfach selbst angerührt aus Honig und einem Schuss Sahne.

Für Rückfragen steht Ihnen das Pressebüro Bi-Oil zur Verfügung. Gern können wir Ihnen weitere Informationen zum Produkt und zum Thema Narbenpflege zukommen lassen. Den gesamten Text dieses Newsletters sowie druckfähige Bilddateien finden Sie über unseren Downloadlink: [www.deltapronatura.de/bi-oil](http://www.deltapronatura.de/bi-oil)

#### Pressekontakt:

Pressebüro Bi-Oil®  
Torstr. 6  
10119 Berlin  
Tel.: +49 (0)30/ 44015656  
Fax: +49 (0)30/ 44015650  
[www.bi-oil.com](http://www.bi-oil.com)

#### Unternehmenskontakt:

delta pronatura  
Dr. Krauss & Dr. Beckmann KG  
Kurt-Schumacher-Ring 15-17  
63329 Egelsbach  
Tel.: +49 (0)6103/ 40450  
Fax: +49 (0)6103/ 4045191  
[info@delta-pronatura.de](mailto:info@delta-pronatura.de)

#### Geschäftsführende Gesellschafter:

Heiner Beckmann und Gerhard Krauss  
Registergericht: Amtsgericht Offenbach  
Registernummer: HRA 6449

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer  
gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz:  
DE 113524455

# Bi-Oil

**Disclaimer:** Hier können Sie sich aus der Newsletterliste von Bi-Oil austragen. Dieser Newsletter wird automatisiert verschickt. Bitte antworten oder schreiben Sie deshalb nicht an diese Mail-Adresse! Für einen Kontakt zum Pressebüro benutzen Sie bitte die Adresse: [bi-oil-presse@delta-pronatura.de](mailto:bi-oil-presse@delta-pronatura.de)