



SANDRA M. EXL

PFLEGEÖLE SELBST MISCHEN

AUCH FÜR DIE ANWENDUNG
MIT DEM ELIXATOR DOUCHE

Mit Duft-
und
Pflegewirkung



LANAPRINZIP
Naturkosmetik

2021 LANAPRINZIP PUBLISHING E.U.

Inhaltsverzeichnis

Die natürlichste Form der Hautpflege.....	2
Pflegeeigenschaften von Ölen	2
Basisöl-Rezepturen	4
Ätherische Öle – Duftprofil und Wirkung.....	6
Ätherische Ölmischungen zum Duschen und Baden (auch für den Elixاتور).....	9
Übersicht unserer Projekte	14
Unsere beliebten Downloads	14
Rechtliche Informationen.....	15

Die natürlichste Form der Hautpflege

Wer eine natürliche Lebensweise bevorzugt, möchte auch auf seine Haut keine chemisch oder industriell verarbeiteten Produkte auftragen. Diese Fertigprodukte sind auch nicht notwendig, denn die Natur bietet bereits mit ihrer Vielzahl an Pflanzenölen eine hervorragende Grundlage für die natürliche Hautpflege eines jeden Hauttyps. Voraussetzung für die Pflegewirkung der Öle ist hierbei nur, dass sie zusammen mit Wasser zu einer möglichst feinen Emulsion verrührt werden. Wird die Emulsion frisch aufgetragen, kann sogar auf die Verwendung von Emulgatoren und auf eine Konservierung verzichtet werden. In diesem Büchlein beschreibe ich die notwendigen Grundlagen für diese natürlichste Form der Hautpflege und stelle einige Rezepte vor, mit denen ich sehr gute Erfahrung gemacht habe.

Ein naturreines Pflegeöl besteht aus zwei Öl-Komponenten. Dem pflegenden Teil, dem sogenannten Basisöl und dem Duftöl, bestehend aus naturreinen ätherischen Ölen. Das Basisöl sowie auch das Duftöl können aus einem Einzelöl oder einer Mischung aus verschiedenen Ölen bestehen.

Die zur Hautpflege notwendige Emulgierung der Öle kann auf zweierlei Weise erreicht werden. Zum einen kann das Pflegeöl direkt nach dem Baden oder Duschen in die nasse Haut eingerieben werden. Diese Methode ist ein bisschen aufwendig und die Emulsion ist nicht sehr fein, so dass es einige Zeit braucht, bis das Öl eingezogen ist.

Die andere Methode ist das Eincremen mit dem „Elixador douche“. Das ist eine kleine Emulgiermaschine, die einfach an die Dusch- oder Badewannen-Armatur angeschlossen wird und Wasser und Öl zu einer feinen Emulsion verquirlt. Man kann sich so quasi von seinem Dusch- oder Badewasser eincremen lassen. Das spart Öl durch die Feinheit der Emulsion und Zeit, denn das Öl zieht sofort ein und man kann sich gleich abtrocknen und anziehen.

Ich habe die Anwendung und alles Wissenswerte zum Elixador im folgenden Video genau erklärt:
<https://youtu.be/-lCsPC2-oCg>

Meine Lieblings-Rezepte, die ich hier vorstelle, sind für beide Methoden geeignet. Es würde mich freuen, wenn ich viele Leser/innen von dieser natürlichsten Form der Hautpflege überzeugen kann. Es lohnt sich auf jeden Fall, denn die Haut braucht wirklich nicht mehr, um gesund und gepflegt zu sein.

Pflegeeigenschaften von Ölen

Es gibt viele Öle, die ausgezeichnete Pflegeeigenschaften besitzen. Es eignen sich fast alle hochwertigen Öle, die man auch in der Küche verwendet. Es gibt nur eine Ausnahme, wenn man den Elixador benutzt, nämlich Leinöl, da es den Elixador innen verkleben kann. Gute Öle für die Hautpflege mit oder ohne Elixador sind beispielsweise Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Mandelöl, Traubenkernöl und Jojobaöl.

Ein wichtiger Tipp: In jeder Ölmischung sollten etwa 20 % Jojobaöl sein, denn das macht die Haut so richtig geschmeidig.

Ich verwende sowohl in der Küche als auch für meine Hautpflege keine raffinierten, sondern ausschließlich schonend gepresste, hochwertige Öle.

Das Video zu diesem Booklet, in dem ich über das Ölmischen spreche, findest du hier:
<https://youtu.be/W2fWuyI-z-4>

Und nun zu den einzelnen Basisölen:

Olivenöl: Sehr gut bei trockener, schuppiger und spröder Haut. Auch bei Hautrissen und Ekzemen kann die Pflege mit Olivenöl Linderung bringen. Es enthält wertvolle Antioxidantien, die gut in die Haut eindringen können, da die Poren durch das warme Duschwasser geöffnet sind und die Haut sehr aufnahmefähig ist. Das gilt im Übrigen für alle Wirkstoffe. Olivenöl hat pur einen merklichen Eigengeruch, jedoch in Kombination mit anderen Basisölen und vor allem mit ätherischen Ölen tritt dieser völlig in den Hintergrund.



Sesamöl: Ebenfalls für die trockene, schlecht durchblutete, fahle Haut. Sesamöl hat vor allem in der ayurvedischen Heilkunde eine lange Tradition als Massageöl und wird im Zuge von Entgiftungskuren innerlich und äußerlich angewandt. Der Eigengeruch des puren Sesamöls ist angenehm nussig, kommt aber in Mischungen nicht zur Geltung.

Sonnenblumenöl: Ist ein besonders mild pflegendes Öl, welches schnell einzieht und dehydrierte Haut nährt. Der hohe Anteil an α -Tocopherol (Vit. E) wirkt entzündungshemmend und zellschützend. Auch gut geeignet für Haut mit fettender Tendenz und bei Unreinheiten. Sonnenblumenöl hat einen sehr schwachen Eigengeruch.

Mandelöl: Gut verträgliches Basisöl für jeden Hauttyp. Vergleichbar mit Aprikosenkernöl wirkt es feuchtigkeitsregulierend, vor allem auch für empfindliche Haut, trockene Haut und Babyhaut. Es ist ein hervorragendes Massageöl mit sehr dezentem Eigenduft. Vorsicht bei bekannten Nussallergien!

Traubenkernöl: Traubenkernöl gilt als besonders leicht und verträglich. Es zieht sehr schnell ein und hat so gut wie keinen Eigengeruch. Wegen seiner entzündungshemmenden und talgflussregulierenden Eigenschaften eignet es sich auch für die Pflege fettiger, unreiner Haut und Mischhaut.

Nachtkerzenöl: Das hellgelbe Öl spendet nachhaltige Feuchtigkeit, wirkt beruhigend und reizlindernd. Es ist ein sehr gutes Pflegeöl bei unreiner Haut, da es die Talgproduktion reguliert und entzündungshemmend wirkt. Aber auch trockene, empfindliche und schuppige Haut profitiert von der feuchtigkeitsregulierenden, stärkenden und juckreizlindernden Wirkung des Nachtkerzenöls.

Jojobaöl: ist chemisch gesehen kein Öl, sondern ein Wachs, welches die Haut langanhaltend vor Feuchtigkeitsverlust schützt, sie jedoch nicht abdichtet. Es macht die Haut samtig weich und beugt außerdem der Bildung von Mitessern vor. Jojobaöl ist für jeden Hauttyp geeignet und hat kaum Eigengeruch.

Wer lieber gleich ein fertig gemischtes Basisöl verwenden möchte, dem empfehle ich das Bio zertifizierte [Basisöl „Elixior olio natura“](https://naturkosmetik.lanaprinzip.com) (*) von der Firma Wolf Aqua-Manufaktur. Es besteht aus Sonnenblumenöl, Mandelöl und Jojobaöl und ist auf Grund seiner Zusammensetzung für jeden Hauttyp geeignet.

Basisöl-Rezepturen

Für 40 ml = ein Elixitor-Kännchen

Für trockene Haut

Mischung 1:

- 20 ml Olivenöl (50 %)
- 12 ml Mandelöl (30 %)
- 8 ml Jojobaöl (20 %)

Mischung 2:

- 30 ml Olivenöl (75 %)
- 10 ml Jojobaöl (25 %)

Mischung 3:

- 18 ml Sesamöl (45 %)
- 14 ml Mandelöl (35 %)
- 8 ml Jojobaöl (20 %)

Für empfindliche Haut

Mischung 1

- 20 ml Sonnenblumenöl (50 %)
- 12 ml Mandelöl (30 %)
- 8 ml Jojobaöl (20 %)

Mischung 2

- 32 ml Mandelöl (80 %)
- 8 ml Jojobaöl (20 %)

Mischung 3

- 22 ml Sonnenblumenöl (55 %)
- 10 ml Olivenöl (25 %)
- 8 ml Jojobaöl (20 %)

Für fettige oder unreine Haut

Mischung 1

- 32 ml Traubenkernöl (80 %)
- 8 ml Jojobaöl (20 %)

5

Mischung 2

- 18 ml Traubenkernöl (45 %)
- 14 ml Sonnenblumenöl (35 %)
- 8 ml Jojobaöl (20 %)

Mischung 3

- 22 ml Mandelöl (80 %)
- 10 ml Nachtkerzenöl (25 %)
- 8 ml Jojobaöl (20 %)

Ätherische Öle – Duftprofil und Wirkung

Das Basisöl ist die pflegende Komponente für Haut, der Duft die Zutat für Geist und Seele. Auch hier sollten wir auf reine Natur achten und nur naturreine ätherische Öle verwenden. Die Natur bietet uns mit ihren ca. 120 verschiedenen ätherischen Ölen, die auch noch untereinander kombinierbar sind, einen unendlichen Schatz an Düften. Diese Düfte können vitalisierend, harmonisierend, aphrodisierend und beruhigend wirken

Ein paar Dinge sollte man im Umgang mit ätherischen Ölen beachten. Sie müssen auf jeden Fall von Kindern ferngehalten werden und man sollte sie nicht unverdünnt mit der Haut in Berührung bringen. Allergiker sollten besonders vorsichtig sein, ätherische Öle können allergische Reaktionen auslösen. Der Anteil an ätherischen Ölen sollte in einem Pflegeöl max. 2% betragen.

Wenn man diese Dinge beachtet, wird einem das Mischen und Ausprobieren dieser duftenden Essenzen viel Freude bereiten.

Hier beschreibe ich meine liebsten ätherischen Öle in ihrer Duftwirkung – eingeteilt nach der Duftichtung.

Blumig:

Rosengeranie. Die Rosengeranie hat einen intensiven Rosenduft mit einer leichten, zitrusartigen Note. Der Duft des Geranienöls erzeugt eine entspannte und harmonische Stimmung. Rosengeranien-Öl ist wunderbar für die trockene, müde und strapazierte Haut.

Ylang Ylang. Ylang-Ylang-Öl verströmt einen süßen, blumigen und sinnlichen Duft. In der Parfümerie findet man Ylang-Ylang in den blumigen, orientalischen Noten. Das Öl verbreitet Harmonie, Heiterkeit und Zufriedenheit. Ihm wird eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Ylang-Ylang-Öl entspannt und glättet die Haut.



Lavendel. Das herrlich blumig-süß duftende Lavendelöl ist eines der wertvollsten Öle für die natürliche Hautpflege. Es ist ein seit langer Zeit bewährtes Volksheilmittel, besonders in Frankreich. Lavendelöl wirkt sowohl belebend als auch beruhigend. Am Abend kann es zu einem guten Schlaf beitragen, und am Morgen ist es herrlich erfrischend - man sagt, es stärkt den Mut. Lavendelöl hat einen günstigen Einfluss auf die unterschiedlichsten Hautprobleme. Es ist eines der wenigen ätherischen Öle, die auch unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden können.

Zitrusartig:

Bergamotte. Bergamott-Öl hat einen herrlich frischen, grünen Zitrusduft. Es verleiht jeder Ölmischung eine klare, spritzige Note. Der Duft von Bergamott-Öl vermittelt Heiterkeit, Zuversicht und Selbstvertrauen. Da Bergamott-Öl desodorierende (geruchsbeseitigende) und hautpflegende Eigenschaften aufweist, wird es in vielen Kosmetika eingesetzt. Aber Achtung: Das Öl sollte bergaptenfrei oder furocumarinarm sein, ansonsten kann die Haut empfindlicher gegenüber der Sonnenstrahlung werden. Auf Grund seiner hautstraffenden Wirkung wird Bergamott-Öl auch bei Cellulite und Dehnungsstreifen verwendet.

Zitrone. Zitronen-Öl steigert die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit. Auch das Zitronen-Öl weist desodorierende und hautpflegende Eigenschaften auf und ist daher ebenfalls ein interessanter Inhaltsstoff für Kosmetika. Auf Grund seiner hautstraffenden Wirkung wird es bei der Behandlung von Cellulite verwendet.

Orange. Orangen-Öl ist das am meisten produzierte ätherische Öl. Es erzeugt eine heitere, beschwingte Atmosphäre. Es ist leicht aktivierend, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und verbreitet eine harmonische, angenehme Stimmung. Orangen-Öl findet man auf Grund seiner hautvitalisierenden Eigenschaften sehr häufig in Kosmetika. Es besitzt zudem hautstraffende Eigenschaften und ist eines der wirksamsten Öle bei Falten und Cellulite überhaupt.

Mandarine. Mandarinen-Öl hat einen lieblich-fruchtigen, süßen und verführerischen Duft. Es stimmt heiter und beschwingt, fördert die Inspiration und den Optimismus. Mandarinen-Öl wird aufgrund seiner erfrischenden und tonisierenden Eigenschaften gern in Kosmetika verwendet.

Grapefruit. Dieses Öl verleiht körperliche sowie geistige Frische. Es vitalisiert und stärkt das Nervenkostüm, sorgt für Ausgeglichenheit und Harmonie. Grapefruit-Öl erweist sich als hautregenerierendes und hautstraffendes Öl. Es wird bei Cellulite und Hautunreinheit eingesetzt.

Krautig oder frisch:

Rosmarin. Rosmarin-Öl hat einen klaren, frischen und belebenden Duft. Dieser frische Duft fördert die Aktivität und verleiht Energie und Lebensfreude. Rosmarin-Öl belebt und erfrischt die müde Haut und vermittelt Spannkraft und Vitalität.



Salbei. Der krautig-frische Salbeiduft wirkt belebend, ausgleichend und tonisierend. Salbei-Öl wird in der Hautpflege hauptsächlich wegen seiner desodorierenden und schweißmindernden Eigenschaften eingesetzt und ist häufiger Bestandteil in Deos.

Eukalyptus. Eukalyptus-Öl hat einen intensiven, klaren und frischen Duft. Es verhilft zu Klarheit und Konzentration. Ein perfekter Muntermacher, besonders für Herren. Dieser Duft vermittelt Heiterkeit und Harmonie. Eukalyptus-Öl wird in Kosmetika bei unreiner, schuppiger Haut verwendet. Es hat zudem eine desodorierende Wirkung.

Pfefferminze. Der frische Pfefferminz-Duft fördert die Aufmerksamkeit und das Konzentrationsvermögen. Es vitalisiert und ist ideal für die Morgendusche. In Kosmetika wird Pfefferminz-Öl oft wegen seiner desodorierenden Eigenschaft eingesetzt.

Erdig:

Patchouli. Patchouli-Öl verströmt einen exotisch-süßen und moosigen Duft. Der Duft erinnert an die Leichtigkeit und Tiefe Indiens. Dem Patchouli-Öl wird eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Es verbreitet eine warme und sinnliche Atmosphäre. Durch den hohen Anteil an Sesquiterpenen wirkt Patchouli-Öl hautpflegend und hautregenerierend.

Holzig:

Zedernholz. Zedernholz-Öl hat einen warmen, holzig-würzigen Duft. Zedernöle sind in der Parfümerie weit verbreitet. Sie vermitteln das Gefühl von Wärme und Fülle. Der Duft des Zedernholz-Öls hat eine kraftspendende Wirkung, er verleiht Energie und Ausdauer. Zedernholz-Öl ist auch wirksam gegen Cellulite.



Balsamisch:

Amyris. Amyris-Öl hat einen balsamisch-weichen und warmen Duft, der dem des wertvollen Sandelholzes sehr ähnlich ist. Es ist in vielen Parfums zu finden. Amyris-Öl wirkt beruhigend bei Unruhe, Stress und Schlafstörungen. Es wird seit alters her sowohl bei unreiner als auch bei trockener Haut verwendet.

Nadelduft:

Latschenkiefer. Das Öl der Latschenkiefer hat einen balsamisch-süßen und würzig-holzigen Duft. Latschenkiefer-Öl erweist sich bei Problemen der Atemwege als besonders hilfreich. Der Duft verleiht Mut, Zuversicht und Bodenständigkeit.

Wacholderbeere. Wacholderbeeren-Öl entfaltet einen fruchtig-herben und süßen Nadelduft. In vielen Gegenden gilt Wacholder-Öl noch heute als lebensverlängerndes Mittel. Sein Duft wirkt ausgleichend und harmonisierend. Wacholder-Öl hat einen günstigen Einfluss auf Couperose (sichtbare Äderchen) und Cellulite.

Ätherische Ölmischungen zum Duschen und Baden (auch für den Elixador)

Für 40 ml Basisöl (=ein Elixador-Kännchen)



Wie schon erwähnt, sollte man ätherische Öle nie pur auf die Haut auftragen (mit Ausnahme von Lavendelöl). Eine Richtlinie für gut verträgliche Mischungen sind 12 Tropfen ätherischer Öle auf 40 ml Basisöl. Bitte verwende immer naturreine ätherische Öle ohne Zusätze!

Hier sind meine persönlichen Lieblingsmischungen, eingeteilt nach ihren Effekten und Einsatzgebieten:

Harmonie – Entspannung – wohliges Gefühl

Mischung 1 (aus dem Video)

- 6 Tropfen Ylang Ylang
- 3 Tropfen Bergamotte
- 3 Tropfen Rosengeranie

Mischung 2

- 8 Tropfen Lavendel
- 3 Tropfen Orange
- 2 Tropfen Ylang Ylang

Mischung 3

- 8 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Rosengeranie

Mischung 4

- 10 Tropfen Amyris
- 5 Tropfen Orange

Mischung 5

- 5 Tropfen Lavendel
- 3 Tropfen Ylang Ylang
- 2 Tropfen Orange

Mischung 6

- 4 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Ylang Ylang
- 2 Tropfen Patchouli
- 1 Tropfen Zitrone

Energie – Mut – Motivation

Mischung 1 (sehr beliebt bei Männern)

- 5 Tropfen Lavendel
- 4 Tropfen Zedernholz
- 3 Tropfen Zitrone

Mischung 2

- 5 Tropfen Grapefruit
- 3 Tropfen Rosmarin
- 2 Tropfen Eukalyptus

Mischung 3

- 4 Tropfen Patchouli
- 2 Tropfen Wacholderbeere
- 2 Tropfen Latschenkiefer
- 2 Tropfen Zitrone
- 2 Tropfen Bergamotte

Mischung 4

- 3 Tropfen Zitrone
- 3 Tropfen Bergamotte
- 2 Tropfen Eukalyptus
- 2 Tropfen Wacholderbeere

Mischung 5

- 5 Tropfen Zitrone
- 3 Tropfen Salbei
- 3 Tropfen Latschenkiefer

Mischung 6

- 5 Tropfen Grapefruit
- 3 Tropfen Zitrone
- 3 Tropfen Pfefferminze

Winter – Sauna – abwehrstark

Mischung 1

- 4 Tropfen Eukalyptus
- 2 Tropfen Rosmarin
- 2 Tropfen Salbei
- 2 Tropfen Latschenkiefer

Mischung 2

- 3 Tropfen Rosmarin
- 3 Tropfen Latschenkiefer
- 2 Tropfen Eukalyptus
- 1 Tropfen Rosengeranie

Mischung 3

- 3 Tropfen Salbei
- 3 Tropfen Latschenkiefer
- 3 Tropfen Orange
- 2 Tropfen Zedernholz
- 1 Tropfen Wacholder

Mischung 4

- 4 Tropfen Orange
- 3 Tropfen Zitrone
- 3 Tropfen Lavendel

Mischung 5

- 5 Tropfen Salbei
- 5 Tropfen Eukalyptus
- 3 Tropfen Latschenkiefer

Sinnlich – betörend

Mischung 1

- 3 Tropfen Bergamotte
- 3 Tropfen Zedernholz
- 2 Tropfen Ylang Ylang
- 1 Tropfen Rosengeranie

Mischung 2

- 4 Tropfen Amyris
- 3 Tropfen Patchouli
- 3 Tropfen Bergamotte
- 2 Tropfen Ylang Ylang

Mischung 3

- 6 Tropfen Lavendel
- 3 Tropfen Ylang Ylang
- 1 Tropfen Patchouli

Mischung 4

- 8 Tropfen Mandarine
- 3 Tropfen Orange
- 2 Tropfen Ylang Ylang

Meine Anti-Cellulite-Mischung

- 3 Tropfen Orange
- 3 Tropfen Bergamotte
- 2 Tropfen Zitrone
- 2 Tropfen Wacholderbeere
- 2 Tropfen Zedernholz

Ich wünsche dir nun viel Freude beim Mischen und Experimentieren mit diesen herrlichen Düften. Ätherische Öle können den Alltag tatsächlich erhellen, ihn lebendiger und stimmungsvoller gestalten. Ich würde mich freuen, wenn du dich mit mir und anderen Öl- und Elixitor-Begeisterten [in unserem Forum](#) über deine Erfahrungen austauschen möchtest und mit uns deine liebsten Ölmischungen teilst.

13

Alles Liebe,
Sandra Exl



Übersicht unserer Projekte

- <https://gesundheit-koerper-seele.com>
- <https://heilfasten-portal.com>
- <https://lanaprinzip.com>
- <https://rezepte.lanaprinzip.com>
- <https://leben.lanaprinzip.com>
- <https://forum.lanaprinzip.com>
- <https://befreie-dich-selbst.com>
- <https://demenz-forschung.com>

14

Unsere beliebten Downloads

- [Lanaprinzip Fasten: Leitfaden zur Darmsanierung](#)
- [Lanaprinzip Gesundheit: Leitfaden zur Detoxkur](#)
- [Lanaprinzip Leben: Leitfaden zur Selbstreflexion](#)
- [Lanaprinzip Rezepte: Meine Lieblingsrezepte](#)
- [Lanaprinzip Demenz: Bewegungsleitfaden für Menschen mit Demenz](#)

Rechtliche Informationen

Rechtlicher und medizinischer Hinweis – Haftungsausschluss bezüglich medizinischer Themen

Die gesundheitlichen Tipps, Informationen, Produkte und Anleitungen auf dieser Seite können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose, eine medizinische Beratung oder Behandlung. Unsere Beiträge haben ausschließlich Informationscharakter. Sie sind sorgfältigst recherchiert und geprüft, dennoch können wir keine Haftung für die Richtigkeit aller Informationen übernehmen. Ziehen Sie bei Beschwerden unbedingt Ihren Arzt zu Rate. Als Leser handeln Sie beim Befolgen etwaiger Tipps auf eigenes Risiko. Weitere Informationen finden Sie in unseren Nutzungsbedingungen der Webseite.

Offenlegung und Hinweis auf Werbung

Der Beitrag auf dieser Seite enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung oder direkter Hinweis), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten. Wir empfehlen nur Produkte und Dienstleistungen, die wir selbst gerne verwenden und berichten redaktionell über diese!

Werbehinweis: Die Erstellung dieses Booklets wurde von der Wolf Aqua Manufaktur GmbH unterstützt.

Bildrechte und Impressum

2021 Lanaprinzip Publishing e.U. Die Weitergabe dieses Dokuments oder eine direkte Verlinkung auf die Download Adresse dieses Dokuments ist untersagt. Dieses Dokument ist ausschließlich für angemeldete Benutzer unserer Webseiten oder Blog-Abonnenten bereitgestellt. Alle Bilder sind selbst bereitgestellt oder über Shutterstock LLC lizenziert.

- Bildquelle 1: Maryna Pleshkun | Shutterstock.com
- Bildquelle 2 Madeleine Steinbach | Shutterstock.com
- Bildquelle 3 Patricia Chumillas | Shutterstock.com
- Bildquelle 4,5 Lanaprinzip.com

Für den Inhalt verantwortlich:

LANAPRINZIP PUBLISHING e.U. (<https://lanaprinzip.com/>)

Inh. Matthias A. Exl, MBA

Vollständiges Impressum: <https://lanaprinzip.com/impressum/>

Postanschrift: Sörg 11 | 9556-Liebenfels | Österreich

Firmenwortlaut (laut Firmenbuch)

Lanaprinzip Publishing e.U. (FN 535535b)

UID-Nummer: ATU55489304

Email: info@lanaprinzip.com

Datenschutzerklärung: <https://lanaprinzip.com/datenschutzrichtlinie/>