

Mosaik

bei GOLDMANN

Buch

Wer keine Lust hat, im Laden viel Geld für Kosmetik hinzublättern, die noch dazu voller künstlicher Zusätze steckt, macht sich seine Schönheitspflege jetzt einfach selbst. Alle Zutaten, die man für die Beauty-Cocktails von Heike Helen Rech braucht, sind in der Küche immer zur Hand und lassen sich einfach zusammenmixen. Echte Alleskönner aus der Natur, wie Avocados, Gurken oder Thymian, machen zarte, reine Haut, glänzendes Haar oder geben am Morgen nach der Disco den Frischekick unter der Dusche. Dazu gibt's viele Tipps zu Haltbarkeit und Verträglichkeit der selbst gemachten Kosmetik, zu Hauttypen und häufigen Beautykillern.

Autorin

Heike Helen Rech arbeitet seit vielen Jahren als freie Modejournalistin.

Heike Helen Rech

Naturkosmetik zum Selbermachen

101 Beauty-Tipps aus der Küche

Mosaik

bei GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



FSC

Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

3. Auflage

Originalausgabe Dezember 2002

© 2002 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: Mauritius, Stock Image

Redaktion: Claudia Haimerl

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Kö · Herstellung: Max Widmaier

Printed in Germany

ISBN 10: 3-442-16430-3

ISBN 13: 978-3-442-16430-1

www.goldmann-verlag.de

INHALT

Naturkosmetik – voll im Trend

Vier gute Gründe fürs Selbermachen	11
Was man alles braucht	12
Wissenswertes zur Verträglichkeit	13
Schönheit ohne Chemie	13
Ein Wort zu Allergien	13
Selbstbehandlung, aber wie?	14
Dampfbad	14
Komresse	15
Peeling	16
Maske und Packung	17
Welchen Hauttyp hast du?	19

Schönheit aus dem Obst- und Gemüsegarten

Schön mit Obst	23
Schön mit Ananas	24
Schön mit Avocado	28
Schön mit Bananen	36

Schön mit Erdbeeren	39
Schön mit Kiwis	44
Schön mit Melonen	46
Schön mit grünen Trauben	47
Schön mit Orangen	48
Schön mit Papayas	49
Schön mit Zitronen	54
Schön mit Gemüse	65
Schön mit Gurken	66
Schön mit Karotten	71
Schön mit Kartoffeln	76
Schön mit Rhabarber	80
Schön mit Tomaten	82
Schön mit Kräutern	87
Schön mit Petersilie	88
Schön mit Rosmarin	95
Schön mit Salbei, Thymian und Lavendel	101
Schön mit Pfefferminze	107

Schönheit aus dem Kühl- und Vorratsschrank

Schön mit Milch und Co.	117
Schön mit Milch	118
Schön mit Joghurt	125
Schön mit Quark	126
Schön mit dem Salatsoßentrio	128
Schön mit Essig	129
Schön mit Olivenöl	133
Schön mit Sesamöl	136
Schön mit Majonäse	137
Schön mit den drei Hs und M	140
Schön mit Haferflocken	141
Schön mit Hefe	145
Schön mit Honig	151
Schön mit Mehl	155

Rezepte für jede Gelegenheit

Countdown bis zur Verabredung	161
Schnell frisch und strahlend schön für Date und Dancefloor	162
Turbo-Ideen mit Teebeutel	173

Der Morgen danach	178
Was Haut und Haar beruhigt und wieder fit macht ...	178
Wie du Väterchen Frost austrickst	190
Winterfeste Tipps für Haut und Haar	191
Winter ade	203
Endlich Frühling!	204
Frühlingskur von Kopf bis Fuß	204
Mit heiler Haut durch den Sommer	223
So weit, so gut	247
Register	249

Naturkosmetik –
voll im Trend



Mit deinem Riecher für Naturkosmetik hast du die Zeichen der Zeit bereits erkannt – »zurück zur Natur« lautet das aktuelle Credo. Das zeigt nicht zuletzt das Angebot in den Regalen der Parfümerien und Drogeriemärkte: Seit einiger Zeit haben diese Geschäfte immer mehr Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Honig und Kräuter, Frucht- und Gemüseextrakte und Vitamine im Angebot. Da wirbt die Green-Tea-Pflegeserie neben Badezusätzen mit Ingwer, Salz und Milch für das Gute aus der Natur. Zugreifen, bezahlen und ab nach Hause wäre also ein Leichtes. Warum also selberrnachen, wenn's Schönheit aus Tube, Topf und Tiegel fertig zu kaufen gibt?

Vier gute Gründe fürs Selberrnachen

- *Keinen Bock auf Konservierungsstoffe?* Wir auch nicht. Alle Beauty-Rezepte in diesem Buch kommen ohne aus! Die selbst gemixten Schönmacher sind also supergesund, weil immer frisch.
- *Der Spar- und Spaß-Faktor:* Minimale Kosten, maximale Wirkung – du zahlst nur für die Zutaten, nicht aber anteilig für eine aufwändige Verpackung und die Bewerbung des Produkts, wie es bei fertigen Kosmetika der Fall ist. Den Fun beim kreativen Mixen und Ausprobieren gibt's gratis dazu. Und das Resultat: eine Haut wie Milch und Honig mit und für 'n Apfel und 'n Ei!

- *Individualität ist gefragt:* Deine Haut ist einzigartig, und darum hat sie auch ein ganz persönliches Schönheitsprogramm verdient. Und das kannst du dir aus der Unmenge an Rezepten ganz individuell zusammenstellen.
- *Lust auf Abwechslung?* Und nicht auf einen einzigen Cremetopf, der über Monate das Gleiche bietet, während Haut und Haar jeden Tag anders drauf sind? Das kann mit Fertigprodukten aber ganz schön teuer werden! Da ist es doch nicht nur praktisch, sondern auch günstig, wenn du dir nach Lust und Laune immer nur den Beauty-Mix für eine einzige Anwendung zusammenrührst. Schließlich möchtest du ja auch nicht monatelang dasselbe Shirt tragen, oder?

Was man alles braucht

Alles, was du für die Rezepte in diesem Buch brauchst, ist praktisch immer zur Hand – knackiges Gemüse, frische Früchte und Kräuter, Milch und Mehl, Essig und Öl, Eier, Honig und Tee – die Zutaten für die Beauty-Bomben hast du in Kühl- und Küchenschrank und die Kräuter kannst du im Blumentopf selbst ziehen. Alles sollte naturbelassen, also weder gespritzt noch mit Konservierungsstoffen behandelt sein. Erste Wahl wäre Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten, aber mit Produkten aus biologischem Anbau liegst du auch richtig.

Für einige Rezepte musst du einen Abstecher in die Apotheke bzw. ins Reformhaus machen. Mag sein, dass in der Apotheke nicht immer alles gerade vorrätig ist, aber innerhalb von 24 Stunden ist Vorbestelltes normalerweise da.

Wissenswertes zur Verträglichkeit

Schönheit ohne Chemie

Alle Rezepte lassen sich genial einfach zusammenrühren, ganz nach dem Motto: kleiner Aufwand – schnelles Ergebnis – super Wirkung! Voilà: die beste Ausgangsbasis für Beauty aus dem Stand, aber eben keine Beauty von der Stange! Denn aus den unzähligen Rezepten kannst du dir dein ganz persönliches Schönheitsprogramm zusammenstellen.

Bis auf wenige Ausnahmen sind die Rezepte in diesem Buch so angelegt, dass sie für eine, maximal 2 Anwendungen reichen und beim nächsten Mal frisch angerührt werden müssen. Die Frage der Haltbarkeit stellt sich also nicht.

Ein Wort zu Allergien

Wenn du auf ein Lebensmittel allergisch reagierst, kannst du davon ausgehen, dass dies nicht nur beim Verzehr, sondern auch bei äußerlicher Anwendung so ist. Also lieber Finger weg von Obst oder Gemüse, das du nicht verträgst. Wenn du eine sehr empfindliche Haut hast und/oder eine lange Liste von Allergien dich plagt, dann solltest du in jedem Fall einen Allergologen um Rat fragen, bevor du dich ans Mixen machst. Wenn du auf Nummer sicher gehen willst, ist die einfachste Methode der 12-Stunden-Armbeugen-Test: Etwas von dem angerührten Produkt – am besten vor dem Schlafengehen – in der Armbeuge auftragen und über Nacht drauflassen. Zeigen sich am nächsten Morgen weder Rötung noch Pickel, so kannst du die Schönmacher ohne Bedenken verwenden.

Selbstbehandlung, aber wie?

Du findest in diesem Buch eine ganze Menge Beauty-Tipps, mit denen du dich von den Haarwurzeln bis zu den Zehenspitzen verwöhnen kannst. Es gibt Rezepte für Peelings und Packungen, für Dampfbäder und Duftpuder, für Masken und Maniküre. Hier ein kleiner Wegweiser durch den Parcours der Grundbehandlungen:

Dampfbad

Dampfbäder bereiten die Haut für weitere Pflegeschritte vor, beispielsweise ein Peeling. Denn sie erweitern die Poren, machen die Haut weich und somit aufnahmefähig für weitere Wirkstoffe und regen die Durchblutung an. Sie haben einen Tiefenreinigungseffekt plus die Wirkung der jeweiligen Kräuterwahl.

Und so geht's: Vor jedem Dampfbad solltest du die Haut reinigen wie gewohnt. Dann müssen die Haare aus dem Weg, am besten verbannst du sie mit einem breiten Stirnband aus dem Gesicht. Für das Dampfbad überbrühst du in einer Schüssel 1 Tasse frische oder getrocknete Kräuter mit 2 Liter kochendem Wasser. Nun das Gesicht über die Schüssel halten und Kopf und Schüssel mit einem Handtuch abdecken, so dass nichts von dem aromatischen Dampf entweicht! Je nach Hauttyp solltest du die Hitze zwischen 2 und 10 Minuten aushalten (siehe auch S. 19f. »Welchen Hauttyp hast du?« und Seite 87 »Schön mit Kräutern«). Danach die Haut trocken tupfen. Mitesser lassen sich jetzt ganz easy ausdrücken. Das Ge-

sicht mit lauwarmem Wasser abspülen. Wenn du noch Zeit hast, kannst du deine Haut gleich anschließend mit einem Peeling verwöhnen. Auf jeden Fall solltest du dein Gesicht jetzt gut eincremen.

Übrigens: Dampfbäder sind tabu für alle, die im Gesicht erweiterte Äderchen haben!

Kompresse

Kompressen sind die ideale Alternative zum Dampfbad und somit die optimale Vorbereitung für Peeling, Packung und Maske. Sie kommen immer dann zum Einsatz, wenn ein Dampfbad aus irgendeinem Grund nicht möglich ist, zum Beispiel bei erweiterten Äderchen. Kompressen wendet man je nach Hauttyp von kalt bis heiß an (siehe dazu den Kasten auf Seite 100, »Kompressen und Dampfbäder«). Während Wechselkompressen ein super Frischekick für deine Haut sind, wenn du nach einem stressigen Tag abends noch ein Date hast, sind warme und heiße Kompressen genau richtig, wenn du danach eine Maske auflegen oder vielleicht Mitesser ausdrücken willst. Warme Kompressen weichen die Hornschicht auf, regen die Durchblutung an, erweitern die Poren und bereiten so die Haut auf weitere Behandlungen vor.

Am besten wirken Kompressen, wenn du sie mit Kräuterzusätzen anwendest (mehr dazu auf Seite 111 unter »Kleine Duftkunde«). Und so geht's: Aus den jeweiligen Kräutern wird ein so genannter Auszug gemacht. Hierfür gibst du 1 Tasse Kräuter in eine Schüssel und überbrühst sie mit 1 Liter kochendem Wasser. Das Ganze lässt du 10 Minuten ziehen und

filterst den Auszug dann in eine andere Schüssel. Mit diesem Aufguss tränkst du nun ein kleines Handtuch, drückst es gut aus und legst es auf dein Gesicht. Etwa 10 Minuten sollte die Kompresse einwirken. Dann kannst du je nach Hauttyp den Vorgang bis zu 3-mal wiederholen. Willst du noch ausgehen, legst du als Letztes noch eine kühle Kompresse auf.

Peeling

Peeling, wozu ist das gut? Weil unsere Haut lebt und sich ständig erneuert. In den unteren Schichten der Haut werden am laufenden Band neue Zellen produziert, die nach oben streben. Damit sie Platz haben, müssen die alten, abgestorbenen Zellen weichen, sprich, sie werden an der Oberfläche abgestoßen. Die tägliche Reinigung des Gesichts trägt dazu bei, dass diese Hornzellen langsam abgetragen werden. Wenn du aber eine fettige, unreine Haut hast oder Akne oder aber eine fahle, dicke Haut, dann sollte der Abschilferungsprozess beschleunigt werden. Ebenso wenn du deiner Haut etwas Gutes tun und eine Maske oder Packung auftragen willst. Vor jedem Peeling wird die Haut wie gewohnt gereinigt oder, noch besser, mit Dampfbad oder Kompresse auf die Behandlung vorbereitet. Nur wenn die Poren frei von Schmutzpartikelchen oder Cremerückständen sind, kann das Peeling seine optimale Wirkung entfalten, die Haut klären und sie frisch und zart machen. Das Peeling am besten mit einem Pinsel auftragen und dabei die Augen- und Lippenpartie aussparen. Wenn du Lust und Zeit hast, kannst du das Peeling außerdem auf Hals und Dekolletee auftragen, dabei solltest du allerdings die

Schilddrüsenpartie aussparen. Wenn das Peeling über die im jeweiligen Rezept angegebene Zeit hinweg seine Wirkung getan hat, rubbelst du es vorsichtig mit den Fingerkuppen ab. Dabei nicht an der Haut zerren. Hast du eine besonders empfindliche, trockene Haut, zum Beispiel im Sommer nach ausgiebigen Sonnenbädern, oder aber erweiterte Äderchen, dann lässt du das Peeling am besten nicht ganz trocken werden und rubbelst nur ganz vorsichtig oder – wenn du merkst, dass das nicht gut tut – spülst es lieber ab. Bei akuter Akne auf keinen Fall rubbeln, sondern das Peeling erst warm und dann kalt abspülen.

Ein Peeling ist eine tolle Vorbereitung für Packungen und Masken. Wenn du dafür im Anschluss ans Peeling keine Zeit mehr hast, solltest du deiner Haut wenigstens eine dicke Schicht Nährcreme gönnen, denn nach einem Peeling ist die Haut besonders aufnahmefähig und durstig. Die überschüssige Creme nach etwa 15 Minuten mit einem Papiertaschentuch abnehmen. Ein Gesichtspeeling solltest du 1-mal die Woche machen, ein Körperpeeling 1- bis 2-mal im Monat.

Maske und Packung

Sie sind wie ein Kurzurlaub für die Haut. Je nach Zutaten nähren, straffen, beruhigen, heilen oder glätten sie den Teint. Der Unterschied zwischen Maske und Packung besteht darin, dass eine Maske auf dem Gesicht zu einer luftundurchlässigen Schicht antrocknet, und das spannt etwas. Unter der Maske entsteht ein Wärmestau, die Haut rötet sich und atmet auf, Poren und Blutgefäße weiten sich. Eine Packung hat im Prin-

zip dieselbe Wirkung, bleibt jedoch immer durchlässig für Luft, Flüssigkeit und Wärme. Sie fühlt sich in der Regel also nicht so unangenehm auf der Haut an wie die Maske. Ein kleiner Tipp: Wenn dir ein Rezept für eine Maske aus diesem Buch besonders gefällt, du aber das spannende Gefühl nicht magst, deckst du die Maske einfach nach dem Auftragen mit einer Kompresse, also einem feuchten, warmen Handtuch ab und machst so aus der Maske eine Packung. Dann trocknet sie nicht an, gibt aber ihre Wirkstoffe trotzdem ab. Ob Maske oder Packung – 1-mal die Woche solltest du deiner Haut jedenfalls eine solche Vorzugsbehandlung gönnen.

Und so geht's: Haare aus dem Gesicht und das Gesicht reinigen wie gewohnt. Wenn du erst ein Peeling oder ein Dampfbad machst, wirkt die Maske übrigens doppelt so gut. Die Zutaten anrühren wie im Rezept beschrieben. Die Lippen und die Augenpartie mit einer Pflegecreme abdecken und die Maske auf dem Gesicht verteilen – Augenpartie und Lippen dabei aussparen. Während die Maske wirkt, kannst du es dir auf der Couch gemütlich machen. Nach der angegebenen Einwirkzeit spülst du die Maske mit warmem Wasser ab. Eine Cremepackung kannst du auch einfach mit einem feuchten Tuch abnehmen. Ob du die Haut dann noch abspülst, hängt davon ab, wie sie sich nach der Behandlung anfühlt. Wenn sie alles hat, was sie braucht, also weder spannt noch zu fettig wirkt, dann brauchst du nach der Maske weder einen Cleanser noch deine gewohnte Creme.

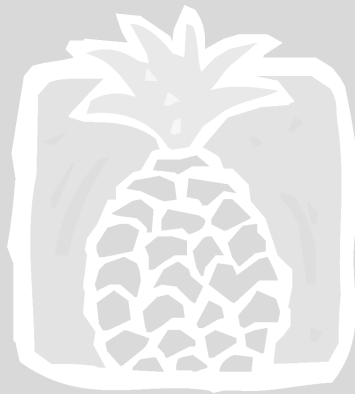
Welchen Hauttyp hast du?

Alle Rezepte in diesem Buch sind speziell auf deine, sprich auf eine junge Haut zugeschnitten. Diese ist in der Regel eher fettig als trocken. Häufig neigt sie zu Unreinheiten wie Pickel und Mitesser, manchmal nur in der T-Zone, manchmal im ganzen Gesicht, manchmal auch am ganzen Körper. Auf jeden Fall aber ist deine Haut immer ein Spiegel dessen, was du isst. Sprich, Pommes mit Majo enden mit Sicherheit wesentlich eher in einer Pickelzone als ein Teller Salat. Aber der Zustand deiner Haut hängt auch noch von anderen Kriterien ab, von Jahreszeit und Witterung zum Beispiel und von deinen Stimmungen. Deine Haut ist nämlich auch ein Spiegel deiner Seele. Das heißt auf jeden Fall, dass sie genauso wie du Höhen und Tiefen durchmacht, also heute himmelhoch jauchzend und morgen zu Tode betrübt sein kann. Einen kurzen Steckbrief zu jedem Hauttyp findest du auf der nächsten Seite. Wenn du dir trotzdem nicht sicher bist, zu welcher Gruppe du gehörst, verschafft ein Besuch bei einer Kosmetikerin Klarheit, einfach um mal abzuklären, wie deine Haut reagiert, was ihr gar nicht gefällt und was sie braucht. Wenn du dann deinen Hauttyp kennst, kannst du dir aus allen Kapiteln die für dich geeigneten Rezepte herausuchen. Wie die einzelnen Rezepte wirken und für welche Hautprobleme sie sich am besten eignen, steht natürlich immer dabei. Aber denk dran: Die Wahl der Rezepte ist genauso flexibel wie die Launen deiner Haut!

- *Normale Haut* ist zart, glatt, weich, feinporig, straff, rosig und taufersch. Sie hat weder Unreinheiten noch Mitesser, ist unempfindlich und gut durchblutet.
- *Fettige Haut* ist meistens blass. Sie wirkt oft grau, weil sie schlecht durchblutet ist. Die Talgdrüsen sondern zu viel Fett ab, das heißt, die Haut ist grob und hat erweiterte, oft verstopfte Poren sowie Mitesser, Pickel und eventuell trockene Fettschüppchen. Wenn du fettige Haut hast, kannst du dich damit trösten, dass sie bei richtiger Pflege wesentlich später Falten bekommt!
- Die Pflege einer *Mischhaut* ist alles andere als einfach, da man wegen der zwei verschiedenen Hautstrukturen im Gesicht quasi gleichzeitig zwei verschiedene Hautpflegeprogramme laufen hat. Darüber hinaus unterscheidet man die normale/fettige Mischhaut und die trockene/fettige Mischhaut. Wenn du eine trockene/fettige Mischhaut hast, ist wahrscheinlich die Haut deiner T-Zone fettig und hat häufig Pickel und Mitesser. Die Wangen- und Augenpartie ist dann oft empfindlich mit kleinen geplatzten Äderchen und trockenen, schuppigen Hautfeldern. Wenn du eine normale/fettige Mischhaut hast – das kommt nicht sehr häufig vor –, dann hast du zwar auch eine fettige T-Zone, aber die Wangenpartie weist weder Rötungen noch Schuppen auf, sondern hat das Bild der normalen Haut.

Wenn du deinen Hauttyp bestimmt und die Sache mit den Allergien geklärt hast, kann's ja losgehen: Und jetzt viel Spaß beim Schmökern, Mixen und Ausprobieren!

Schönheit aus
dem Obst- und
Gemüsegarten



SCHÖN MIT OBST

Vitamine, Vitamine, Vitamine – das fällt sicher den meisten zuerst zum Thema Obst ein. Gesundheit also. Stimmt natürlich und ist sicher eine superwichtige Sache. Aber da es in diesem Buch um Schönheit geht, müssen die Früchte noch mehr zu bieten haben. Ja und nein. Denn eigentlich lassen ihre Vitamine und Mineralstoffe so gut wie keine Wünsche mehr offen. Der Trick: Die lebenswichtigen Stoffe agieren quasi in einer Doppelrolle – was bei innerer Anwendung gesund ist, macht sich auch bei äußerer Anwendung für die Schönheit stark. Womit allerlei Obstsorten zum Beauty-Star werden ...

TIPP

Fruchtsaftmasken sind schnelle Helfer, die du, je nach Frucht, für jeden Hauttyp anwenden kannst. Du brauchst ein Stück Seide oder dünne Baumwolle – auf jeden Fall ein Stoff aus Naturfasern – in einem hellen Ton in der Größe deines Gesichts. Für die Augen und den Mund werden ovale Löcher herausgeschnitten. Dann gibst du 2 Esslöffel Fruchtsaft in eine flache Schale und tränkst die Stoffmaske damit. Anschließend die feuchte Maske aufs Gesicht legen und entspannt zurückgelehnt den Fruchtsaft 20 Minuten wirken lassen.

Wenn du fettige Haut hast, eignet sich der Saft grüner Weintrauben sowie der verdünnte Saft von Pampelmuse und Zitrone. Wenn du eher normale bis trockene Haut hast, solltest du die Maske mit dem Saft von Birnen, Pfirsichen, Äpfeln oder Himbeeren machen.



Heike Helen Rech

Naturkosmetik zum Selbermachen

101 Beauty-Tipps aus der Küche

eBook

ISBN: 978-3-641-03438-2

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2010

Balsam für die zarte Pfirsichhaut: Wer keine Lust hat, im Laden viel Geld für Kosmetik hinzublättern und dafür nur Chemie im Topf zu kriegen, macht sich seine Schönheitspflege jetzt einfach selbst! Die preisgünstigen, natürlichen "Beauty-Cocktails" sind schnell und ganz individuell gemixt. Aprikosen, grüner Tee und Co. machen zarte, reine Haut, glänzendes Haar und geben den ultimativen Frische-Kick unter der Dusche. Achtung: Den Girls, die nach Milch und Honig riechen, verfallen Traumtypen mit Haut und Haar...