

US EM CHUCHICHÄSCHTLI

Eine Haarkur mit Olivenöl, ein Peeling mit Kaffeesatz oder eine Maske mit Äpfeln: Selbst gemachte Küchenkosmetik ist günstig und umweltfreundlich, heisst es. Stimmt das? Wir haben die Probe aufs Exempel gemacht.

— Fotos Johanna Hullar Styling Catharina Hanreich

KUR

für strapaziertes Haar

— **Zutaten** —
Olivenöl

seinen ungesättigten Fettsäuren sehr nährend.

— **Zubereitung** —

1. Ich nehme einen Kochpinsel und trage das Olivenöl vorsichtig auf den Haaransatz und die Spitzen. Das Öl zieht sofort ein.
2. Wer Lust hat, kann sich auch die Kopfhaut massieren; das Olivenöl ist mit

3. Einige Minuten oder bis zu einer Stunde einwirken lassen, dann das Haar mit einem milden Shampoo waschen.

— **Resultat** —
Meine Haare sind fein und glänzen auch mehr.



Ruth Cipriani
— Bildchefin —

OLIVENÖL

Das Öl entfaltet eine besondere Schutzwirkung für trockene Haut und legt einen Schutzfilm aufs Haar.

PEELING

für raue Lippen

— **Zutaten** —
2 Esslöffel brauner Zucker, 1 Esslöffel Honig, 1 Esslöffel Olivenöl

— **Zubereitung** —

1. Alle Zutaten vermischen.
2. Zeigefinger in die angenehm riechende Masse eintunken, die dank des Olivenöls auch Vitamin E

enthält, das tut der Haut gut. Mit dem Peeling die Lippen einmassieren.

3. Die Menge hält auch für den nächsten Tag.

— **Resultat** —
Ein wohliges, zartes Gefühl stellt sich ein, als ob ich einen Schutzfilm auf den Lippen tragen würde. Am besten lässt



PEELING

für fahle Haut

— **Zutaten** —
1 saurer Apfel, zum Beispiel Boskop (gerieben), 1 TL Honig, 1 EL Weizenkleie

Was sich ein bisschen wie das Rezept für ein Bircher muesli liest und natürlich auch gegessen werden kann, ist ein natürliches Pflegemittel.

— **Zubereitung** —

Alle Zutaten zu einer Paste vermischen und auf das Gesicht auftragen. 15 Minuten einwirken lassen und dann mit kreisenden Bewegungen abreiben.

— **Resultat** —

Die Haut ist gut durchblutet, erfrischt und sauber. Mein Eindruck ist, dass sie an Strahlkraft zugelegt hat. Durch die Fruchtsäuren und die Zuckerkristalle werden kleine Hautpartikel abgetragen, und der Säuregehalt der Äpfel verfeinert auch das Hautbild. Zudem haben Äpfel einen hohen Wassergehalt und spenden der Haut so Feuchtigkeit.



Regina Decoppet
— Produzentin —

APFEL

Als Essig stabilisiert er den pH-Wert von Haut und Haar. Geraffelt versorgt er die Haut mit Feuchtigkeit.



SPÜLUNG

für mattes Haar

— **Zutaten** —
2 dl Apfelessig auf 1 Liter warmes Wasser

Ob ein Brennnesselsud gegen Blattläuse oder Apfelessig für glänzendes Haar, meine Mutter hat diese Hausmittelchen schon in meiner Kindheit angewendet. Und sie wirken wirklich.

— **Zubereitung** —
Einfach das Haar wie gewohnt waschen und an-

schliessend die Mischung aus Wasser und Essig langsam über das Haar giessen. Ausspülen ist nicht nötig.

— **Resultat** —

Der etwas unangenehme Essiggeruch verschwindet von selbst, sobald die Haare trocken sind. Die äussere Schicht des Haares ist eine Schuppenschicht. Liegen diese Schuppen nicht mehr glatt überein-

ander, wirkt das Haar fahl und stumpf. Die Essigsäure bewirkt, dass die Schuppen wieder glatt aufeinanderliegen. Zudem mindert Apfelessig Juckreiz. Die im Apfelessig enthaltene

Essigsäure senkt den pH-Wert wieder und trägt somit zur Neutralisation bei. Die Kopfhaut kann sich regenerieren, und der unangenehme Juckreiz hat ein Ende.

