



Nicole Tabanyi
– Redaktorin –

ZITRONE

Sie ist reich an Vitaminen, hat eine reinigende Wirkung und spendet Feuchtigkeit.



PEELING für raue Haut

– **Zutaten** –
Zitrone

– **Zubereitung** –
Die Zitrone halbieren und mit einer halben Zitrone die Ellenbogen gut einreiben. Einmal pro Woche wiederholen.

– **Resultat** –
Tatsächlich wird die Haut an den Ellenbogen nach kurzer Zeit schön weich. Die Fruchtsäure löst abgestorbene Hautschuppen und wirkt wie ein Peeling. Doch Achtung: Die Säure in der Zitrone kann die Haut aufhellen. Darum vorsichtig damit im Sommer, weil sonst die Ellenbogen weisser sind als die Arme.



MASKE

für strapaziertes Haar

– **Zutaten** –
3 EL Rizinusöl, 2 Eigelb, 42 g frische Hefe, Saft von ½ Zitrone

– **Zubereitung** –
1. Rizinusöl mit Eigelb in einer Schüssel mischen, Hefe und Zitronensaft hinzugeben, gut zu einer Masse verrühren.
2. Das mache ich mit einem Schwingbesen, es riecht wie in einer Alchemistenküche. Ich giesse die Haarmaske über meine Haare, kopf-

über in der Badewanne. Massiere das Gebräu sanft ins trockene, ungewaschene Haar ein. Duschhaube über die Haare, noch ein Handtuch drüber, gut einwickeln und 20 Minuten einwirken lassen. Dann die Maske ausspülen und mit einem milden Shampoo die Haare waschen.

– **Resultat** –
Ich rieche die nächsten zwei Stunden wie ein Bäckerskind nach Hefe. Doch was die Hefe mit dem Teig



macht, das schafft sie auch mit dem Haar: Meine Haare sind wie aufgeplustert, haben mehr Locken als sonst. Durch den Zitronensaft wer-

den die Haare mit Vitamin C und Mineralien versorgt. Die Antioxidantien machen den gefährlichen freien Radikalen den Garaus.

PEELING

für trockene Haut

– **Zutaten** –
Kaffeesatz

– **Zubereitung** –
Kaffeesatz gut trocknen lassen. Unter der Dusche mit einer Handvoll davon die Haut abrubbeln.

– **Resultat** –
Das sanfte Peeling ist eine Wohltat für Nase

und Haut. Im Bad entfaltet sich ein herrlicher Kaffeeduft, die Haut fühlt sich nach dem Duschen weich und zart an. Das im Kaffeesatz enthaltene Öl schützt sie zudem vor dem Austrocknen. Wer ein gröberes Peeling wünscht, kann den Kaffeesatz mit Meersalz mischen.



Salome Schmid-Widmer
– Ressortleiterin –

KAFFEESATZ

Er enthält Koffein, das eine belebende Wirkung auf die Haut hat.



CREME

für die müde Augenpartie

– **Zutaten** –
5 EL Kaffeesatz, 5 EL Kokosöl, 1 EL Mandelöl

– **Zubereitung** –
1. Kaffeesatz, Mandelöl und 3 EL Kokosöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, bis das Kokosöl schmilzt. (Es ist bei Zimmertemperatur fest.)
2. Etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen.

3. Das Gemisch durch ein Tuch sieben. Der Kaffeesatz soll zurückbleiben. Nun die restlichen 2 EL Kokosöl dazumischen. In ein verschliessbares kleines Konfitürenglas füllen. Im Kühlschrank aufbewahren.

– **Resultat** –
Dank dem im Kaffeesatz noch reichlich vorhandenen Koffein

gibt die Creme der Augenpartie nach kurzen Nächten einen Frischekick und lässt Tränensäcke abschwellen. Nach zehn Minuten Einwirkung scheinen meine Augen tatsächlich aufgewacht zu

sein. Das Öl versorgt die empfindliche Haut um die Augen mit Feuchtigkeit. Da die Creme sich wegen des hohen Ölanteils auf der Haut sofort verflüssigt, braucht es etwas Übung im Umgang damit.

