

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.

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

man das Schälchen auf dem Küchentisch stehen, so wird man daran erinnert, dass man sich jederzeit zwei Minuten seinen Lippen widmen kann.

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-Müesli 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.



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 Bäckerkind 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.



DIE EXPERTIN WEISS, WAS UNSERER HAUT GUTTUT

«ESSEN SIE TOMATENMARK GEGEN FALTEN»

Zu vieles Waschen, synthetische Duschgels oder alkoholhaltige Tinkturen schaden der Haut, weiss Dermatologin und Bestsellerautorin Yael Adler. Ihr Beauty-Geheimtipp ist eine Ernährung, die die Haut von innen gesund hält.

Frau Adler, waren Sie heute schon unter der Dusche?

Ja, ich dusche jeden Morgen mit Wasser.

Nur mit Wasser?

Nicht nur. Für die Stellen, an denen ich stärker schwitze, benutze ich ein Duschgel.

Verraten Sie uns, welches Duschgel Sie verwenden?

Ein synthetisches Duschgel mit Waschsubstanzen aus Zucker- und Kokostensiden. Ich kaufe es im Bio-Laden.

Warum ist dieses Duschmittel besser als andere?

Weil es, im Gegensatz zum Erdöl, das andere Duschgels enthalten, aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt ist.

Schäumt es auf der Haut?

Kaum, dafür trocknet es die Haut nicht so schnell aus. Unsere Haut ist mit einem pH-Wert von 5 ganz schön sauer. Nach dem Einseifen mit einer alkalischen Seife jedoch schnell ihr pH-Wert in den alkalischen Bereich auf 9 bis 10 hoch. Um sich von diesem Schock zu regenerieren, braucht die Haut ganze acht Stunden.

All die Seifen in unseren Badezimmern tun unserer Haut also keinen Gefallen?

Alkalische Seifen sollte jeder meiden. Wenn Sie sich jeden Tag damit waschen, bedeutet das eine unglaubliche Belastung für Ihre Haut: Sie wird schneller trocknen, gereizt und neigt zu Infektionen.

Warum?

Weil die Fette, die die Haut selber herstellt, durch die Seife weggespült werden. Die Haut wird permanent aggressiv entfettet. Nach dieser Reinigung können Sie noch so viel nachcremen:

Keine Bodylotion und keine Gesichtcreme schafft es, die körpereigenen Cremen, die wir herstellen, zu ersetzen. Hinzu kommt: Eine alkalische Seife zerstört das säureliebende Mikrobiom.

Das heisst?

Der Säureschutzmantel der Haut, auf dem säureliebende Bakterien leben – unsere Soldatengarde –, ist ausser Gefecht gesetzt. Sie kann Viren und Pilze und krankmachende Bakterien, die sich auf der Haut tummeln, nicht mehr zuverlässig abwehren. Mit dem Resultat, dass die Haut immer trockener und damit anfälliger für Hautkrankheiten wird.

In Ihrem Bestseller

«Hautnah» schreiben Sie: «Unsere Haut ist immer noch in der rohen Steinzeit zu Hause.» Wie pflegten sich die Steinzeitfrauen?

Die Steinzeitfrauen kamen ohne Kosmetik aus. Sie liessen ihre Haut das tun, was sie am besten kann: ihre eigene Creme herstellen. Epidermisfette aus der Oberhaut und Talg aus den

Talgdrüsen. Dann vermischen sich die Fette und legten sich wie eine Creme oder Lotion über die Haut.

Stinkt das nicht?

Im Gegenteil, eine Haut mit einer intakten Hautbarriere mit einer starken Hautflora riecht gut. Wer mit zu viel Waschen, Peelings oder alkoholhaltigen Tinkturen seine Hautflora zerstört, hat eher einen schlechten Hautgeruch als jemand, der massvoll duscht.

Viele Frauen schwören auf Anti-Aging-Cremen. Alles Humbug?

Das Einzige, was etwas bewirkt, sind Cremen mit den Vitaminen A, C oder E und Polypeptiden. Diese Antioxidantien reparieren die eine oder andere oberflächliche Hautzelle, mehr schaffen sie aber nicht.

Was halten Sie von Peelings?

Wenn die Haut in Balance ist, sehe ich keine Veranlassung für ein Peeling. Die Hornschüppchen sind ein wichtiger Bestandteil unserer Schutzbarriere. Warum sie entfernen?

Viele Frauen mögen aber Peelings.

Wer sagt: «Oh, ich liebe Peelings und vertrage es gut», dem rate ich: Verwenden Sie ein selbst gemachtes Peeling mit grobem Zucker oder grobem Salz und Honig. Allerdings sollten sie nicht grad die Beine frisch rasiert haben, sonst brennt das Salz.

«Tomatenmark mit seinem hochkonzentrierten Lycopin zu verspeisen, toppt alle teuren Hautcremen», lese ich in Ihrem Buch. Das kann ich fast nicht glauben.

Das dürfen Sie ruhig glauben. Lycopin ist der ultimative Geheimtipp, eine wirkungsvolle Faltenprophylaxe.

Wie viel Tomatenmark benötige ich?

Einen Esslöffel voll, täglich. Mit einem Tropfen Olivenöl.

Die Ernährung scheint eine wichtige Rolle für unsere Haut zu spielen.

Was wir für unsere Haut tun können, neben Sport und anderem, kommt von innen. Die Basis unserer Ernährung sollten Pflanzen sein. Auch Omega-3-Fettsäuren sind wichtig, weil sie die Haut jung halten, ihr helfen, sich zu reparieren, und sie vor schädigenden Substanzen wie den freien Radikalen schützen.

Was gehört aufs Buffet?

Buntes Obst und Gemüse, Bitterstoffe aus dem Chicoree, dem grünen oder schwarzen Tee, Omega-3-Fettsäuren aus der Walnuss, Karottensaft und unpasteurisiertes Sauerkraut sind meine Lieblinge. Auch Omas Knochenuppe mit ihren Kollagenen tut gut.

Wie ist es mit dem Eiweiss?

Eiweisshaltige Kost pflegt die Haut ebenfalls. Ballaststoffe aus der Schwarzwurzel, der Artischocke, Pastinake oder Wassermelone und Banane sind das Futter für eine starke Darmflora. Sie hält unsere Haut ebenfalls von innen gesund.



Yael Adler, 44, ist Dermatologin in Berlin, ihr Grossvater Roland Weissberg war bereits Hausarzt. In ihrer Praxis behandelt Yael Adler auch immer wieder Patienten aus der Schweiz.



Das Buch liest sich wie ein Krimi und enthält eine Liste von Hausmitteln, die der Haut guttun. «Hautnah – Alles über unser grösstes Organ – mit Praxis-teil», 336 Seiten, Droemer, 24,90 Fr.