

Frühlingserwachen für Haut und Haare

Tipps für einen Wellnessnachmittag

Nach einem langen, kalten Winter erwacht die Natur zu neuem Leben. Alles räkelt sich und streckt sich, holt die verloren geglaubten Farben aus unbekanntem Kammern hervor und erstrahlt in neuem, kraftvollem Glanz. Hast du Lust, es der Natur gleich zu tun und aus ihren Schätzen kleine Wundermittel für deine Haut und dein Haar zu rühren? Es geht ganz einfach und macht zu zweit oder zu dritt noch mehr Spaß! Und dann kannst du ganz „verwandelt“ mit dem Leuchten des Frühlings um die Wette strahlen ... Wohltuendes Vergnügen!

GESICHTSNÄHRMASKE MIT PFIRSICH

Eine reife, geschälte Pfirsichhälfte wird mit einer Gabel fein zerdrückt und mit 1 EL süßer Sahne sowie 1 EL Honig verrührt. Die sämige Masse auf Gesicht und Hals auftragen und nach ca. 20 Minuten abspülen.

KARTOFFELMASKE

Zwei weich gekochte und abgepellte Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und etwas angeschlagene Sahne dazugeben. Die Paste auf das gereinigte Gesicht auftragen und solange einwirken lassen, bis die Maske antrocknet. Mit warmem Wasser abspülen. Anschließend das Gesicht gut eincremen. Die Maske erfrischt die Haut und macht sie geschmeidig.

HAFERFLOCKEN-ORANGENPEELING

1 EL Haferflocken in ein Schälchen geben. Die Flocken mit etwas warmem Wasser zu einer Paste anrühren. Ein paar Tropfen frischen Orangensaft dazugeben. Die Fruchtsäure der Orange wirkt antibakteriell und beugt Entzündungen vor. Das Peeling sanft in die Gesichtshaut einmassieren. Mit warmem Wasser abspülen. Die Kur kann man einmal pro Woche anwenden.

REINIGUNGSMASKE FÜR UNREINE HAUT

Als Maske gegen Pickel und Mitesser kann man aus flüssigem Honig und Weizenkleie einen streichfähigen Brei herstellen. Abends auftragen, am besten über Nacht einwirken lassen, und am Morgen mit lauwarmem Wasser abwaschen. Mitesser lassen sich aus der etwas aufgeweichten Haut jetzt leichter entfernen. *Hermine Feurstein*



HAND-PFLEGEÖL

Fünzig Milliliter Mandelöl in eine kleine Schüssel geben. Ein paar Tropfen frischen Zitronensaft in das Öl träufeln und gut verrühren. Das Öl so lange in die Haut einmassieren, bis es vollständig eingezogen ist.

Sogar raue, spröde Hände werden so wieder samtweich.