

Erica Matile

präsentiert

Hautsache wohl

Rund 1000 Tipps und Tricks
für unsere Schönheit
und unser
Wohlbefinden

Eine
kostenlose
Leseprobe
für Sie!

Gebräunte Haut • Weckbäder • Makel • Altersflecken • Spliss
Pigmentflecken • Sonnenprossen • Honigmaske • Gesichtserfrischung
Kampfercreme • Augenbrauen • Kräuterspülung • Seifen • Selbstbräuner
Nackentherapie • Nackenmassage • Augenringe • Gurkenmaske • Pfefferminzkompressen
Trockene Haut • Fieberbläschen • Lippenpommade • Arnikawasser • Regenwasser-
Peeling • Fenchel • Mundgeruch • Zahnbelag • Notfallcreme • Orangenöl
Haarausfall • Lust • Bananenpackung • Hamameliswasser • Kräuterfestiger
Schuppen • Kräuterlotion • Wäscheblau • Hafermehlmaske • Kräuterkompressen
Blutdruck • Entschlackungskur • Stoffwechsel • Krampfadern • Hühnersuppe
Schüttelfrost • Erkältung • Gerstenkorn • Heuschnupfen • Bikinifigur
Bauchkrämpfe • Sodbrennen • Menstruationsbeschwerden • Bikinifigur
Reisekrankheit • Abgespanntheit • Avocadoöl • Angstgefühle
Frühjahrs Müdigkeit • Konzentrationsprobleme • Spliss

salis 



Wie faszinierend einfach waren zur Zeit meiner Kindheit doch die Schönheitsrituale der Frauen. Mal saßen sie mit einer dicken Quarkschicht im Gesicht gemütlich auf dem Sofa, mal standen sie mit einem Tuch auf dem Kopf über einen leise köchelnden Topf gebeugt und gönnten sich ein Kräuterdampfbad. Und die weiße Creme aus der blauen Dose diente zur Pflege von Groß und Klein. Eine schöne Haut war damals ganz klar mit weniger Aufwand verbunden als heute. Das beste Beispiel dafür ist meine Mutter. Sie hat nie eine Creme in ihr Gesicht gestrichen. Trotzdem hat sie mit ihren bald achtzig Jahren nur wenige Runzeln. Bestimmt hängt das damit zusammen, dass sie nie Zeit für Sonnenbäder hatte. Heute strahlt sie ihr Alter in der ihr eigenen Schönheit aus.

Im Vergleich zu damals gibt es heute tausende von Pflegeprodukten, und jedes überbietet das andere in seinen Versprechungen. Ich stehe immer wieder hilflos vor diesem oft sehr teuren Angebot und bin erschlagen von der Vielfalt und den mannigfaltigen Anweisungen zur richtigen

Anwendung. Was um Himmels Willen kommt für mich bloß in Frage? Allein schon die riesige Auswahl überfordert mich komplett. Statt in einen freudigen Kaufrausch zu verfallen, fühle ich mich ob der Qual der Wahl im Eiltempo altern ...

Mit dem Wunsch, möglichst lange eine schöne, jugendliche Haut zu haben, stehe ich wohl nicht alleine da. Und versprochen wird mir von praktisch allen Herstellern das Gleiche: ein phänomenal faltenminderndes und verjüngendes Resultat. Ob dieses auf der Verpackung deklarierte und von den Verkäuferinnen mit Vehemenz weitergegebene Versprechen auch gehalten wird, ist mir allerdings bis heute mehr als schleierhaft. So kann ich beim besten Willen nicht sagen, ob nun diese eine sündhaft teure Creme meine Runzeln besser geglättet und meine Haut besser gepflegt hat als jene billige vom Großverteiler.

Doch wieso dann dieser ganze Pflegeaufwand? Weil es mir Freude bereitet, meinem Gesicht und meinem Körper pflegende Streicheleinheiten zukommen zu lassen. Weil täglicher Stress und schlechte Luft meiner Haut und meinem Organismus zusetzen. Weil ich mir den Luxus einer kleinen Auszeit genehmige, auftanke und mich danach frischer und schöner fühle – und auch so aussehe.



Diese kostbaren privaten Momente müssen nicht von einem Arsenal teurer Fertigprodukte begleitet werden. Es ist ein großer sinnlicher Genuss, sich an einem freien Abend kuschelige Hauskleidung anzuziehen und seine Schönheitspräparate selbst zu mischen. Nach einfachen Rezepten, mit frischen Zutaten und garantiert ohne Konservierungsstoffe. Was gibt es Entspannenderes, als sich eine nach Kräutern, Blüten und Früchten riechende Maske aufs Gesicht zu streichen, eine Packung auf die Haare zu verteilen, in ein Milchbad zu steigen und dazu ein spannendes Buch zu lesen? Besonders liebe ich es, mich morgens unter der Dusche von Kopf bis Fuß mit einem Olivenöl-Meersalz-Peeling abzurubbeln. Danach ist meine Haut ganz zart und ich fühle mich herrlich frisch. Manchmal kommt mir jedoch meine Ungeduld in die Quere: dann, wenn ich

wieder zu schnell in die Kleider gestiegen bin und das noch nicht eingezogene Öl darauf unschöne Spuren hinterlässt. Das lehrt mich jeweils, den Tag ruhiger anzugehen. Mit »Hautsache wohl« möchte ich Ihnen viele wohltuende, verschönernde und überraschende Rezepte aus längst vergangenen Zeiten wieder ins Gedächtnis rufen, die, ergänzt mit den besten Schönheitstipps vieler Frauen von heute, Ihre Schönheitspflege und Ihr Wohlbefinden bereichern werden. Alle sind sie recht einfach herzustellen, bei vielen reicht sogar schon ein Griff in den Kühlschrank. Genauso simpel ist auch die Botschaft: Schönheits- und Gesundheitsrituale müssen nicht teuer sein. Aber sie sollen uns gut tun und beglücken – so wie das Gedicht auf der vorhergehenden Seite! Erica Matile



Marianne Weissberg, 58, Autorin und Herausgeberin Edition Vollreif

»Für mich sind ältere Schauspielerinnen wie Hanna Schygulla die allerschönsten Frauen. Vor allem der ausdrucksfördernden Fältchen und sanften Weichheit der Konturen wegen, die ein älteres Frauengesicht zeigt. Zeichen eines gelebten und gezeigten Lebens.«

Dodo Bachofner, 38, Mami/Model/Entsorgerin

»Ich wünsche mir, in Würde zu altern!«

Reinigung und Gesichtswässerchen

Die abendliche Reinigung unserer Haut ist das A und O der täglichen Pflege! Denn: Wer geht schon mit seinen Straßenkleidern ins Bett? Auch die Haut will für die Nachtruhe »ausgezogen« sein. Es spielt keine Rolle, mit welchen Produkten Sie Ihr Gesicht vom Schmutz des Tages beziehungsweise von den Ausscheidungen der Nacht befreien. Reinigen Sie Ihr Gesicht, je nach persönlicher Vorliebe und Hautbeschaffenheit, zunächst mit einer Reinigungsmilch oder -creme oder mit einer Seife. Warmes Wasser öffnet die Poren, kaltes schließt sie wieder. Wechselwaschungen bekommen der Elastizität und Widerstandsfähigkeit der Haut vorzüglich. Anschließend werden die letzten Rückstände mit einem Tonikum entfernt. Das klärt und erfrischt die Haut, im besten Fall wird sie auch gleich befeuchtet. Erst danach kommt die Pflegecreme aufs Gesicht.

Für jeden Hauttyp

Buttermilchreinigung

1 Deciliter Buttermilch, 1 Esslöffel frischer Zitronensaft und 1 Esslöffel Honig leicht erwärmen und gut vermengen. Mit einem Wattebausch auf das Gesicht auftragen und 2 bis 3 Minuten einwirken lassen. Mit warmem Wasser abwaschen.

Honigwaschung

Vorzüglich weiche und schöne Haut erhält man, wenn man diese täglich mit einer Mischung aus 1 Esslöffel Mandel- oder Olivenöl, 1 Esslöffel Honig, 1 Esslöffel Zitronensaft und 1 Liter warmem Wasser wäscht.

Karottensaft

Das Gesicht mit Karottensaft abreiben. Das erhält die Sommerbräune und macht einen schönen Teint.

Kräuterkomresse

Eine halbe Handvoll Kamillenblüten, Salbei und Zinnkraut mit 2 Deciliter kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und erkalten lassen. Baumwollkompressen oder Waschlappen damit tränken und mehrmals hintereinander für 1 bis 2 Minuten aufs Gesicht legen. Bis zu 3 Mal pro Woche. Wunderbar erfrischend.

Kräuterlotion

2 Handvoll Kamillenblüten mit je 1 Handvoll Huflattich, Salbei und Stiefmütterchen in eine Porzellanschüssel geben. Mit 50 Gramm 70-prozentigem Alkohol und destilliertem Wasser zudecken und an einem kühlen Ort ziehen lassen. Nach 2 Tagen erneut mit destilliertem Wasser auffüllen und nochmals 4 Tage am kühlen Ort stehen lassen. Durch einen Kaffeefilter in eine dunkle Glasflasche absieben und 20 Tropfen Kamillentinktur begeben. Morgens und abends nach der Gesichtereinigung mittels Wattebausch großzügig aufs Gesicht auftragen. Hautberuhigend und erfrischend.

Melissenwasser

Melissentee zubereiten und abkühlen lassen. Das Gesicht und Dekolleté mit einem in Tee getränkten Wattebausch fein abreiben und anschließend trocknen lassen. Ergibt eine schöne, gesunde Gesichtsfarbe.

Milchtonikum

Eine knappe halbe Tasse vollfette Milch leicht erwärmen und mit einem darin getränkten Wattebausch das Gesicht und Dekolleté fein abreiben und anschließend trocknen lassen. Nährt und befeuchtet die Haut optimal und verkleinert die Poren.

Unsere Haarpracht

Flavia Schlittler, 47, Redakteurin

» Man soll sich am eigenen Spiegelbild erfreuen. Schönheit macht glücklich und Glück macht schön! «

Simone Gumpp, 50, Marketingleiterin

» Meine Mutter sagte immer: Mach doch mal was aus dir! Sie war eine äußerst gepflegte und schöne Frau. Leider habe ich nie so viel Zeit und Energie für mein Äußeres aufgewendet, wie sie es tat. Was sich jetzt für mich auszahlt, ist der Umstand, dass ich selten braun gebrannt war. Immerhin das. Und das beste Schönheitsmittel ist ein Lächeln auf den Lippen und ein frohes Herz. «

Haare sind auch ein Sinnbild erotischer Ausstrahlung. Deshalb bedecken Muslimas sie mit einem Tuch, jüdisch-orthodoxe Frauen mit einer Perücke, und Ordensschwestern tragen eine Haube oder einen Schleier über ihrer Haarpracht. Blondinen besitzen bis zu 150 000 Haare, Brünette 110 000 und Rothaarige 88 000. Jedes Haar lebt etwa zwei bis acht Jahre. Täglich verliert man rund fünfzig bis hundertfünfzig Haare, sie werden aber durch neu wachsende ersetzt. Bevor die Haare nass gemacht werden, sollte man sie mit der Bürste von Staub und Haarknötchen befreien. Nachdem das mit Wasser verdünnte Shampoo aufgetragen ist, empfiehlt sich eine leichte Kopfmassage (siehe Seite 134). Das regt die Durchblutung an und mindert Stress. Das Shampoo dann lauwarm bis warm ausspülen. Die Haare sollten nicht zu oft gewaschen werden, ein Mal wöchentlich reicht, da sonst der Säureschutzmantel gestört wird. Es sollte auch nur eine kleine Menge Shampoo genommen werden, da zu viel Schaum (Tenside) aggressiv wirkt und einen austrocknenden Effekt hat. Eigentlich lässt sich normaler Schmutz und Schweiß im Haar auch nur durch Wasser lösen. Die Haare nicht trockenrubbeln, sondern mit dem Handtuch sanft ausdrücken. Anschließend von den Haarspitzen aus vorsichtig auskämmen und niemals bürsten. Am schonendsten ist es, das Haar an der Luft trocknen zu lassen. So bleibt es in seiner Struktur gesund. Wenn das Haar hochgesteckt werden soll, vorher nicht waschen. So hält die Hochsteckfrisur besser. Durch folgende äußere Einflüsse wird die natürliche Haarstruktur angegriffen: Bleichen, Färben, Dauerwelle, Sonneneinstrahlung, Haargummis, heiße Lockenwickler, Glätteisen, scharfe Kämme und Bürsten. Deshalb nach jeder Wäsche eine Spülung und regelmäßig eine der Haarqualität angepasste Maske beziehungsweise Packung verwenden.

Ernährung

Von der Haarwurzel aus werden das Wachstum und die Regeneration der Haare gesteuert. Ihr Aussehen kann man mit der Ernährung beeinflussen. Für schönes Haar sollte man Nahrungsmittel mit viel Eisen, Eiweiß, Hirse, Kalzium, Kieselsäure, Jod, schwefelhaltiger Aminosäure und Zink essen. In Eiern, Fisch, Gemüse, Leber, Milch und Vollkornprodukten sind diese wichtigen Mineralien reichlich enthalten. Auch die tägliche Einnahme von Kieselerdepulver und vor allem einem Vitamin-B-Komplex trägt zur Stärkung und zu einem besseren Wachstum der Haare bei.

Tee für die Haare

1 Prise gemahlene Majoran, Rosmarin, Salbei, Thymian und Lindensplint in 1 Tasse mit heißem Wasser geben. Ziehen lassen, abseihen und täglich trinken. stärkt die Haare.

Haarprobleme

Glanzloses Haar

Das alte Hausrezept der hundert Bürstenstriche hat durchaus seine Berechtigung. Vor allem bei trockenem Haar, denn die Bürstenstriche regen die Durchblutung der Kopfhaut an, die dadurch mehr Fett produziert. Es empfiehlt sich daher, die Haare lieber morgens und abends sorgfältig durchzukämmen. Das glättet die Schuppenschicht und die Haare glänzen wieder, weil sie das Licht besser reflektieren. Der Tipp der hundert Bürstenstriche stammt übrigens aus der Zeit, als Frauen ihre Haare nicht wuschen, sondern Veilchenpulver als Trockenshampoo benutzten. In jenem Fall war anschließendes Striegeln natürlich sinnvoll!

Haarausfall

Regelmäßig Kopfwaschungen mit starkem Kamillentee durchführen.
» 1 Handvoll getrocknete Brennnesseln mit 2,5 Deciliter Obstessig, der kurz aufgeköcht wurde, übergießen und 15 Minuten ziehen lassen.

Abseihen und mit dieser Lotion die Haare jeden zweiten Tag spülen.

» Auch die regelmäßige Kopfhautmassage (siehe Seite 134) mit Birken- und Rosmarinhaarwasser, Klettenwurzelöl oder Brennnesselhaarwasser beugt Haarausfall vor.

» Täglich mehrere Tassen Zinnkrauttee oder -saft sowie 1 bis 2 Deciliter Zuckerrohrmelasse trinken. Das ist besonders gut für die Haare, wenn keine gesundheitliche Störung vorliegt, sondern der Haarausfall nach einer Schwangerschaft oder Krankheit erfolgt. Haarausfall kann aber auch von Mangelernährung herrühren.

Schütteres Haar

Aus 1 Eigelb, 1 Teelöffel Rizinusöl, 1 Esslöffel Franzbranntwein und einigen Tropfen Zitronensaft einen Brei anrühren. Diesen für 10 Minuten auf die Kopfhaut auftragen. Mit Bier ausspülen, der letzte Guss sollte mit lauwarmem Wasser erfolgen. Bei schütterem Haar sollte starke Sonneneinstrahlung auf den Kopf tunlichst vermieden werden: Sonnenbrand!



Carmen Meier, 60, Kosmetikerin

» Nach jeder Haarwäsche gebe ich einige Tropfen Odol in einen großen Becher mit Wasser und spüle damit die Haare ein letztes Mal. Die Haare duften danach herrlich und ich bin von einem unsäglichen Frischegefühl umgeben. «

Bea Petri, 55, Maskenbildnerin

» Bei trockenen Haaren vor der Haarwäsche eine Handvoll Olivenöl im Haar und auf der Kopfhaut verteilen, bis in die Spitzen der Haare. Am besten ein altes Frotteetuch nehmen und um den Kopf wickeln. Möglichst lange Zeit einwirken lassen. Gut auswaschen, schamponieren und spülen. Gibt dem Haar einen wunderbaren Glanz und verhindert das Austrocknen bei gefärbten Haaren und Mèches. Zur Olivenölpackung können auch ein paar Tropfen Lavendel- oder Rosmarinöl gegeben werden, das verbessert den Geruch und erfrischt die Kopfhaut. «

Bewegungsapparat

Sport ist für die Gesundheit, das Wohlbefinden und für die Schönheit etwas vom Wichtigsten. Man sollte sich unbedingt eine Sportart aussuchen, die einem Spaß macht. Bei einem Partnertraining ist das eher der Fall. Fünfminütige Dehnübungen vor und nach dem Training tragen dazu bei, die Muskulatur aufzuwärmen und einen Muskelkater zu vermindern. Vor der sportlichen Betätigung ist es gut, etwa 4 Deciliter Wasser zu trinken, während des Trainings alle 20 Minuten eine kleine Menge. Und wem gerade die Zeit für eine sportliche Tätigkeit fehlt: 15 Minuten Bodenputzen und 40 Minuten Staubsaugen verbrennen bereits 100 Kalorien und stärken die Muskeln. Davon abgesehen spart man sich das Geld für die Putzfrau. Daneben gilt: Wann immer möglich zu Fuß gehen. Dabei lernt man die eigene Wohngegend erst richtig kennen und macht viele überraschende Entdeckungen, wie etwa den kleinen, versteckten Park oder den verwunschenen Brunnen, von

dessen Existenz man nichts ahnte. In Hochhäusern und Geschäften statt dem Lift und der Rolltreppe immer die Treppe benutzen. Körperliche Bestform ist der Lohn dafür.

Verkrampfungen und Versteifungen

Muskelkrämpfe

Krämpfe treten meist aus Magnesiummangel auf. Diesen gleicht man mit Magnesiumpräparaten aus der Apotheke sowie dem Verzehr von getrockneten Aprikosen aus. Wenn sich die Krämpfe nicht legen, sollte man einen Arzt aufsuchen. Ihnen könnte eine Fehlbelastung oder eine sonstige Erkrankung zu Grunde liegen.

- » Tees aus Pfefferminze, Zitronenmelisse, Lavendel, Rosmarin und Basilikum wirken krampflösend.
- » Gegen Wadenkrämpfe hilft ein Cool Pack oder Eiswürfel, die man in ein Tuch einschlägt und in die Kniekehlen legt.

Muskelkater

Wenn man vor und nach einer körperlichen Anstrengung Hülsenfrüchte isst, verhindert man dank ihres hohen Vitamin-E-Gehalts starken Muskelkater.

- » Muskelkater wird erträglicher durch ein heißes Vollbad mit Epsomer Bittersalz sowie einer leichten Knetmassage mit Arnikaöl, Johanniskrautöl, Lavendelspiritus, Tigerbalsam oder dem Saft roher Kartoffeln.
- » Ein in Obstessig getränktes Tuch auf die schmerzenden Stellen legen.
- » Murmeltiersalbe oder Rosssalbe einmassieren.

Muskelschmerzen

2 Mal wöchentlich ein Heublumenbad nehmen wirkt schmerzlindernd. Die Wassertemperatur sollte 39 bis 41 Grad betragen und eignet sich nicht für Menschen mit Herzbeschwerden. Der Genuss von rohem Gemüse und Obst sowie Honig und wenig Zucker wirkt Muskelschmerzen entgegen. Allenfalls KaRazym einnehmen und Murmeltier- oder Rosssalbe einmassieren.

Caroline Gerber, 46, Regisseurin

»Sich am ganzen Körper abklopfen und damit den Körper >wecken<. Sich strecken und recken. Das Gesicht lang ziehen, Grimassen machen, ausgiebig gähnen. Mit kaltem Wasser das Gesicht waschen, den Körper jeden Tag mit Feuchtigkeitscreme eincremen. Im Sommer viel im Fluss baden und nachher nicht abduschen. Im Winter in die Sauna gehen, dann ins eiskalte Wasser springen.«

Lauren Wildbolz, 30, Gastronomin, Kunststudentin und Tauchlehrerin.

»Ich praktiziere täglich um 6.00 Uhr Ashtanga Yoga. Trick 77 dabei ist, vor dem Yoga zu duschen und danach den Schweiß auf der Haut zu lassen. Zusätzlich halte ich einen veganen Lebensstil ein: Der strahlende Teint ist garantiert! Außerdem benutze ich keine Kosmetika, außer mal ganz wenig Wimperntusche und im Sommer Sonnencreme ohne Hormone.«

Sie lieben es, sich Gutes zu tun, gerne mit vollkommen natürlichen Mitteln? Sie pflegen Ihre Haut, sind es aber leid, mit den neuesten Entwicklungen der Kosmetikbranche Schritt halten zu müssen? Sie haben sowieso immer Früchte und Gemüse zu Hause? Wunderbar, denn »Hautsache wohl«, das neue Buch von Erica Matile, gleicht einer Zauberberuhe voll altbewährtem Wissen um Kosmetik, die Sie selbst herstellen können und voll mit Tipps für natürliche Gesundheit.

Erica Matiles Nachfolgebuch zum Bestseller »Vom Fleck weg« (3. Auflage) lässt Sie zur Expertin werden, wenn es darum geht, aus Früchten, Gemüse und Kräutern ihre eigene Kosmetik- und Gesundheitslinie zu produzieren. Von Gesichtscremes aus Kampher oder Avocado über Bäder, Shampoos, Peelings und Masken bis zu Tipps zum Schlaf, zu Erkältungen oder Verspannungen – »Hautsache wohl« weiß Rat.

Textbearbeitung: Monica Congiu
Gestaltung: Cécile Graf



Erica Matile (Hg.)

Hautsache wohl

Rund 1'000 Tipps und Tricks für unsere Schönheit und unser Wohlbefinden

Gebunden, Leinen, zahlreiche Abbildungen

224 Seiten, 15,5 x 22 cm

€ (D) 24.90 / CHF 34.80 / € (A) 25.60

ISBN 978-3-905801-54-5

Auch als eBook erhältlich

www.salisverlag.com

Ab 9. September im Handel