

# Tipps 1: Balsam für's Gesicht

*Heute steht Dein Gesicht im Mittelpunkt.  
Mit entspannender Massage und einem Frischekick.*

Gönne Deinem Gesicht zunächst **eine sanfte Massage**:  
Streiche mit dem Zeigefinger über die Augenbrauen und Stirn,  
massiere kreisend Deine Schläfen, geh weiter zu den Kiefergelenken bis zu Deinem Kinn.

## Erfrischung für das Gesicht:

### Die Gurkenmaske für straffe Haut

Gurken enthalten Vitamine, Schwefel und Vitalstoffe, die sich straffend auf die Haut auswirken.

#### Zutaten:

- 1/2 Gurke
- 3 Esslöffel Naturjoghurt oder Quark
- etwas Honig

Gegen große Poren: ggf. noch 1 Teelöffel Zitrone hinzufügen  
Durch die Säure in der Zitrone verengen sich die Poren, das  
Hautbild wirkt feiner und ebenmäßiger.

#### Anwendung:

Zerkleinere eine halbe Gurke im Mixer und mische sie mit den  
übrigen Zutaten. Reinige Dein Gesicht und trage die Maske gleichmäßig auf (Augenpartien  
aussparen). 15 Minuten einwirken lassen.



© devgenyatamanenko

### Bananenpackung für trockene und empfindliche Haut



#### Zutaten:

- 1 Banane
- etwas Sahne und Quark

#### Anwendung:

Die Banane mit der Gabel zerdrücken und mit etwas Sahne und Quark zu einem festen Brei  
verrühren. Auf das gereinigte Gesicht auftragen (Augenpartien aussparen).  
15 Minuten einwirken lassen.

## Anti-Falten-Gesichtsmaske mit Karotten

Keine Angst! Diese Maske färbt euer Gesicht nicht karottengelb. Vielmehr pflegt sie die Haut richtig schön, denn in Karotten stecken Provitamin A und Vitamin E - zwei echte Hautvitamine, deren antioxidative Wirkung vor vorzeitiger Hautalterung schützt.

### Zutaten:

- 2 mittelgroße Karotten
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 halbe Zitrone



Schabt die geschälten Karotten in feine Raspeln und dünstet sie, bis sie weich sind. Püriert die Karotten zu einem cremigen Brei. Mischt dann Honig und Olivenöl unter. Gebt einen Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft unter die Masse. Er wirkt adstringierend und hilft vor allem fettiger Haut. Ist eure Haut sehr trocken, sollten es maximal acht Tropfen davon sein.

### Anwendung:

Die Maske auf die gereinigte Haut auftragen und etwa 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit einem Papiertuch abnehmen und die Reste mit warmem Wasser abspülen.

### **Tipp:**

#### **Für weiche Lippen**

Während die jeweilige Maske einwirkt,  
Honig auf die Lippen auftragen.

# Tipps 2: Haarkur selbst gemacht

Jetzt wäre eine gute Zeit, auch Dein Haar zu verwöhnen. Eine selbst gemachte Kur tut dem Haar ein- bis zweimal in der Woche gut. So wird es in den tiefergehenden Strukturen repariert und Haarschäden wird vorgebeugt.

**Dazu kann man nachhaltige Kuren leicht selbst und günstig erstellen:**



## Für trockenes Haar: Avocado-Kur



### Zutaten:

- 1 Avocado
- 2 Esslöffel Olivenöl - alternativ: 1/2 Becher Joghurt
- 1 Spritzer Zitronensaft

1. Das Fruchtfleisch der Avocado herausschälen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Dazu zwei Esslöffel Olivenöl mischen (alternativ Joghurt) und einen Schuss Zitronensaft zugeben. In das Haar einmassieren.
3. Danach eine Duschhaube aufsetzen (Alternativ die Haare in Frischhaltefolie wickeln), 15 bis 20 Minuten einwirken lassen
4. Die Haare hinterher gründlich mit Shampoo auswaschen.

## Für trockenes und sprödes Haar: Kur mit Kokosnussmilch

Kokosnussmilch enthält Proteine, Fettsäuren und Eisen, die dem Haar und der Kopfhaut Feuchtigkeit spenden und Haarbruch verhindern.

### Zutaten:

- 2-3 EL Kokosmilch

Kokosnussmilch in die Kopfhaut und Spitzen einmassieren. 15-20 Minuten einwirken lassen und mit einem milden Shampoo auswaschen

## Bei Spliss gefährdetem Haar: Banane-Mandel-Kur

### Zutaten:

- 1 reife Banane
- 2 bis 3 Tropfen Mandelöl

1. Die Banane mit einer Gabel zerkleinern und zwei, drei Tropfen Mandelöl dazu geben.
2. Den Mix auf die Kopfhaut geben und in die Spitzen massieren, kurz einwirken lassen.
3. Danach gründlich ausspülen.

### **Für störrisches, sprödes Haar: Honig-Olivenöl-Kur**

Sie gibt dem Haar seine Geschmeidigkeit zurück. Zudem versorgt Honig als Feuchthaltemittel die Haarstruktur, stärkt die Wurzeln und verringert Haarausfall.

#### **Zutaten:**

- 1 bis 2 Esslöffel Honig
- 1 Schuss Olivenöl

1. Zwei Esslöffel Honig mit dem Olivenöl auf dem Herd oder für 30 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen.
2. Die lauwarme Haarmaske auf das Haar gleichmäßig verteilen und mit einer Duschhaube abdecken.
3. Bis zu 30 Minuten einwirken lassen. Danach die Kur gründlich ausspülen und alle Honigreste auswaschen.

### **Bei strapaziertem Haar: Brennnessel-Buttermilch-Kur**

#### **Zutaten:**

- 1 bis 2 Beutel Brennnesseltee
- 100 ml Buttermilch

1. Brennnesseltee aufkochen und abkühlen lassen, bis er lauwarm ist. Den Tee 15 Minuten ziehen lassen und anschließend mit einer Tasse Buttermilch vermischen.
2. Dann die Mischung auf das feuchte Haar geben und gut massieren.
3. 10 Minuten einwirken lassen, die Mischung auswaschen; dann noch einmal Brennnesseltee auf das Haar schütten.
4. Der Brennnesseltee kann als Pflege im Haar bleiben und muss nicht mehr mit Wasser ausgespült werden.



### **Für fettige Haare: Apfelessig-Spülung**

Eine Mischung aus Apfelessig und Zitronensaft hilft, um das Haar zu entfetten und es schön frisch wirken zu lassen. Essigsäure reduziert zudem den PH-Wert der Kopfhaut und kann so Schuppen bekämpfen. Wer eine juckende Kopfhaut hat, kann mit der Haarpflege für Linderung sorgen.

#### **Zutaten:**

- 1 Glas Wasser
- 1 Teelöffel Apfelessig
- 1 frische Zitrone

1. Die Zitrone auspressen, mit einem Glas Wasser sowie einem Teelöffel Apfelessig vermengen.
2. Die Mixtur über das Haar träufeln.
3. Sofort danach gründlich ausspülen, damit der Essiggeruch auch komplett verschwindet. So bekommen die Haare einen schönen Glanz ohne fettig zu wirken.

