

Beauty (fast) umsonst

Die Regale in Parfümerien, Drogerien oder Apotheken sind voll mit wohl duftender und edel verpackter Kosmetik. Egal, ob bei geschwollenen Augen, Fältchen oder raue Lippen - gegen alle Beautyprobleme gibts das passende Tübchen oder Tiegelchen. Leider haben die Produkte ihren Preis, und ehe man sich versieht ist man an der Kasse ein halbes Vermögen los. Das muss nicht sein, denn auch mit preiswerteren Mitteln erfreuen Sie sich an glatter Haut, samtweichen Lippen oder altersfleckenfreien Händen. Schauen Sie doch mal in Ihren Vorratsschrank. Sie werden staunen, wie viele Beauty-Helfer Sie finden werden:

Praller Teint



Wenn einem Apfel Feuchtigkeit fehlt, schrumpelt er. So gehts auch der Haut. Das erfrischende Nass füllt die Zellen, so dass sie prall wie gefüllte Luftballons wirken. Und das sieht man auch von außen. Gurken bestehen zu 90 Prozent Feuchtigkeit, und eignen sich prima als Befeuchter für die Haut. Also, reinigen Sie Ihr Gesicht und legen sich ein paar fein geschnittene Scheiben des Gemüses aufs Gesicht auf. Nach 15 Minuten einfach abnehmen und darüber staunen, wie sich Ihre Gesichtszüge entfaltet haben.

Frischer Blick

Wer lange am Computer arbeitet, leidet rasch unter geröteten Augen und einem müden Blick. Dann wird's Zeit, dass Sie sich zurück lehnen und einen Kamillentee trinken, während die abgekühlten Teebeutel auf den Augen wirken. Nach zehn Minuten ist die Röte aus der Iris auf wundersame Art verschwunden. Grund: die Wirkstoffe der Kamille wirken beruhigend und entzündungshemmend.



Eiskalt entstaut



Geschwollene Augen nach einer langen Feier oder zu wenig Schlaf? Ursache ist, dass sich unter den Augen Lymphwasser gestaut hat. Bestes Mittel zum Abbau der Wülste: Eis. Legen Sie zwei Esslöffel für 30 Minuten ins Tiefkühlfach und anschließend für fünf Minuten auf die geschlossenen Augen. Schon lachen Ihre Augen wieder.

Alters-Mogelei

Am Hals erkennt man das wahre. Warum eigentlich? Klare Sache: Hier wird die Haut nicht durch ein Fettschicht aufgepolstert, so dass sich bei Feuchtigkeitsmangel die Haut wie eine Ziehharmonika zusammenzieht. Tja, da nun auch noch der Hals das Stiefkind der Pflege ist, hilft nur noch ein Eis-Schock. Reiben Sie die empfindliche Partie einmal täglich mit Eiswürfeln ab - schon reduzieren sich die Altersringe.



Salz auf meiner Haut



In jungen Jahren arbeitet die Haut präzise wie ein Uhrwerk: Täglich werden in den tiefen Hautschichten neue Zellen produziert, langsam zur Oberfläche transportiert und kaum am Licht, vom Teint geschubst. Und zwar im Rhythmus von 28 Tagen. Doch mit der Zeit wird der Organismus träger, die Zellerneuerung dauert länger, die Schuppen werden klebriger und haften wie ein Grauschleier auf der Oberfläche.

Dann muss ein Peeling her, das mit Rubbelkörnern die alten Zellen abschmirgelt und aus fahler Haut wieder einen rosigen Teint zaubert. Mischen Sie Meersalz mit etwas Wasser oder Milch und massieren Ihre Haut von Schultern bis Fuß damit. Achtung! Salzpeelings nicht fürs Gesicht nehmen, da sie dort Rötungen erzeugen können.

Ölwechsel für die Haut

Kaum sind die Tage kürzer und die Temperaturen kühler, verändert sich der Körpermantel und legt sein Winterfell an. Die Haut wird dicker und robuster. Dadurch haben leichte Fluids ein schwereres Spiel und können die Haut nur mühsam mit allen Nährstoffen versorgen, die sie braucht. Unser Tipp: Reiben Sie Bauch, Po und Beine erst mit Zitrone ab, deren Säuren die Haut von Müll befreit und für Nährstoffe empfängsbereit macht, und massieren sich dann mit ganz normalen Olivenöl ab. Kurz einwirken lassen und die Reste mit einem Kosmetiktuch abnehmen.



Glanzvoller Haarauftritt



Unsere Großeltern haben drauf geschworen: Ei-packungen gegen sprödes, stumpfes Haar. Denn die im Hühnerprodukt enthaltenen Proteine dringen in den Haarschaft ein und versorgen jedes einzelne Haar mit Vitaminen und vor allen den Mineralstoffen Kalzium, Eisen und Kalium, die stärkend wirken und das Wachstum anregen.

Für eine Kurpackung quirlen Sie zwei Eier (am besten nur das Eigelb) und verteilen die Masse im Haar. 30 Minuten wirken lassen, dann mit klarem, lauwarmem Wasser ausspülen.

Nicht nur für Naschkatzen

Eines der größten Probleme im Herbst und Winter: Die Lippenhaut wird rau und rissig, weil ihr das Fettgewebe fehlt und dadurch Feuchtigkeit entweicht. Das süßeste Pflegemittel ist Bienenhonig, der die Haut regelrecht aufpolstert, so dass Trockenheitsfältchen ruck, zuck verschwinden. Einfach auftragen, zehn Minuten wirken lassen, dann ablecken, mhhhh.



Strahlend weiße Zähne



Wer weißer lächelt, wirkt sympathischer. Leichter gesagt als getan, denn Kaffee, Tee, Nikotin und Rotwein hinterlassen Spuren, lassen das Lächeln vergilben. Der Zahnarzt hilft mit Bleichmitteln, Weißmacher-Zahncremes mit abschmirgelnden Putzkörnern. Nachteil der Methoden: der Zahnschmelz wird angegriffen, so dass Kariesbakterien ein leichteres Spiel haben.

Schluss mit den chemischen Keulen: Ganz normales Backpulver entfernt ebenfalls den Belag, allerdings wesentlich schonender. Finger oder Zahnbürste anfeuchten, Backpulver aufstreuen und damit die Zähne sanft putzen.

Sauer macht lustig und schön

Zitronen haben es in sich: Das Vitamin C stärkt nicht nur die Immunabwehr gegen Erkältungen, der Vitalstoff wirkt auch wie ein Naturpeeling für die Zähne. Im Klartext: Wer täglich in eine Zitrone beißt, freut sich schon bald über weißere Zähne.

Übrigens! Da uns die Säure dazu verleitet, den Mund zu verziehen, ist der Biss auch noch ein super Mittel gegen Mundfältchen. Denn dabei werden sage und schreibe 42 Muskeln beansprucht. Probieren Sie es aus!

