

Hausgemacht



Gepflegt

Margit Benes-Oeller

NATURKOSMETIK
für Schönheit
und Wohlbefinden

av BUCH

Hausgemacht

Gepflegt

Margit Benes-Oeller

NATURKOSMETIK
für Schönheit
und Wohlbefinden

av BUCH



(© Simone Andress)

Gepflegt

Margit Beneš-Oeller

NATURKOSMETIK für Schönheit und
Wohlbefinden



(© Margit Beneš-Oeller)

Vorwort

*Die Kraft, das Weh im Leib zu stillen,
verlieh der Schöpfer den Kamillen.
Sie blühen und warten unverzagt auf
jemand, den das Bauchweh plagt.
Der Mensch jedoch in seiner Pein glaubt
nicht an das, was allgemein zu haben ist.
Er schreit nach Pillen. Verschont mich,
sagt er, mit Kamillen, um Gottes willen.
(Karl Heinrich Waggerl)*

Spieglein, Spieglein an der Wand: Ob zauberhafte Blüte oder reife Frucht, ob glattes Gesicht oder von Spuren des Lebens gezeichnet – die Natur ist auf verschiedenste Weise schön. Seit Menschengedenken ist man auf der Suche danach, wie man sich diese Schönheit möglichst lange bewahren kann. Kosmetik muss nicht nur für ein ansprechendes Erscheinungsbild herhalten, sie muss heute vor allem Balsam für die Seele sein. Wer im Einklang mit der Natur leben möchte, gibt sich nicht nur mit Bioprodukten, Mode mit Ökosiegel oder mit einem Hybridauto zufrieden. Dieser Trend macht auch vor der Kosmetik nicht halt. Die Einstellung zu unserem Dasein auf Erden, selbst die Essgewohnheiten, machen sich in unserem Gesundheitszustand und in der Lebensqualität bemerkbar. Unser Körper sagt gern, wie es ihm gerade geht. Wer im Einklang mit seiner Umwelt und sich selbst ist, fühlt sich wohl in seiner Haut. Und es ist zum Haareraufen, wenn dem nicht so ist. Wenn Ihnen der Stress zu viel wird, gönnen Sie sich eine kleine Auszeit. Den Körper ganz bio zu pflegen, ist eine Sache, die man ausprobieren und beobachten muss. Schließlich ist, ebenso wie nicht jeder Mensch gleich ist, Kosmetik eine zutiefst individuelle Angelegenheit. Jede Haut reagiert anders. Ob und wie tief kosmetische Produkte unter

die Haut gehen, hängt von den Wirkstoffen ab, deren Qualität, dem Hautzustand und – von der Hingabe an Zeit. Dass in vielen Pflanzenschätzen aus dem Garten jede Menge pflegende und schützende Ingredienzien stecken, macht sie auch interessant für die Kosmetik. Allein auf ihr Aroma schwören viele, verströmen sie doch einen unverwechselbaren Duft, der dem Körper eine besondere Note beschert.

Deshalb machen Sie sich auf, in diesem Buch die Rezepte zu finden, die speziell Ihnen guttun. Auf den kommenden Seiten finden Sie aus heutiger Sicht die besten Strategien. Verschiedene Wellnessarten, Rituale und cremige Streicheleinheiten gehören ebenso dazu wie sinnliche Freuden. Dieses Buch möchte Ihnen ein paar Tipps zu mehr Wohlbefinden und einige Rezeptideen mit auf den Weg geben. Sichwohlfühlen und Schönheit gehören zusammen. Und natürliche, noch dazu selbst gemachte Kosmetik macht auch ein bisschen glücklicher.

Margit Benes - Oeller

Blitzrezept Rosmarinshampoo

(nicht schäumend)

Zutaten

20 g Rosmarinblätter
80 ml destilliertes Wasser
40 ml Rosenwasser
15 ml Glyzerin
20 ml Rum

Zubereitung

Rosmarin mit kochendem, destilliertem Wasser überbrühen und zugedeckt erkalten lassen, durchfiltrieren und mit den restlichen Zutaten mischen.
Kühl verschlossen aufbewahren.

Schönheit kommt von innen



(© Margit Beneš-Oeller)

Sind Sie schlecht gelaunt? Dann gönnen Sie sich eine kleine Pause vom Alltagsstress. Es heißt nicht zu Unrecht: Schönheit kommt von innen. Denn unsere Haut spiegelt nicht nur die äußeren Einflüsse wider, die seelische Verfassung ist ebenso an ihr ablesbar wie z. B. die Lebenseinstellung. Vergnügen, Freude und Lebenslust, also das eigene Wohlbefinden und die Schönheit, gehen Hand in Hand. Ein inneres Strahlen kann nach außen dringen, wenn Körper und Geist in Harmonie miteinander sind. Daneben

verhilft ausreichender Schlaf, vernünftige und gesunde Essgewohnheiten sowie Bewegung an der frischen Luft zu innerer Ausgewogenheit und besserem Aussehen.

Kosmetik ist also nur ein Mosaikstein von vielen. Von der Lebensqualität über die Ernährung, „Seelenhygiene“, mentales Training bis hin zu passenden Frisuren und Make-up haben wir viele Möglichkeiten, unser Aussehen zu beeinflussen.

Du bist, was du isst!

Wasser ist Leben

Wasser ist für alle Vorgänge im Körper lebensnotwendig. Es reguliert die Körpertemperatur, transportiert Nährstoffe und Sauerstoff und befreit dabei von Stoffwechselschlacken.

Rund 70 % unseres Körpers bestehen aus diesem Lebenselement. Viel zu trinken ist nötig, um die Haut von unten her aufzupolstern. Deshalb sollten wir uns täglich mit mindestens zwei Liter Wasser frisch halten. Auch ein fahles Aussehen ist oft auf zu wenig Flüssigkeit im Körper zurückzuführen.

Gesunde Inhaltsstoffe

Das gesunde Aussehen zeigt sich in unwiderstehlicher Frische. Haut, Haar und Fingernägel sind am leichtesten zu pflegen und zu verschönern. Was ihnen bekommt, ist neben makelloser Sauberkeit eine gesunde Ernährung.

- Flavonoide etwa verleihen den Pflanzen ihre leuchtenden Farben. Weil sie freie Radikale neutralisieren, schützen sie die Haut vor umweltbedingter Hautalterung. Viel davon ist in (leider) kalorienreicher Schokolade mit über 70 % Kakaoanteil enthalten – einem echten Schönheitselixier.

- Kakao enthält auch Polyphenole, die vor Zellschädigungen schützen und die Kollagenproduktion fördern. Nach drei Monaten gemäßigten Kakaotrinkens nimmt die Durchblutung der Haut zu, die Hautstruktur wird dichter und Rötungen sowie trockene Stellen gehen zurück.
- Auch schwarzer oder grüner Tee enthält hautschützende Flavonoide, ebenso wie Rotwein.
- Frische Äpfel sind reich an Carotin (Vorstufe des Vitamins A), B-Vitaminen und Vitamin C. Orangenschale enthält zusätzlich noch Vitamin E, einen Radikalfänger. Auch ungeschälte Äpfel und Himbeeren sind köstlich und bringen rosige Wangen.
- Puten- und Lammfleisch machen ihre essenziellen Aminosäuren in Verbindung mit Zink (im Lamm) und Vitamin C zu Kollagenkraftwerken. Die enthaltenen Vitamine, vor allem B, tun Haut, Haaren und Nägeln gleichermaßen gut.
- Kartoffeln oder der Entwässerungskünstler Vollreis enthalten viele Vitamine.
- Rotkraut ist die Vitamin-C-reichste Kohlsorte.
- Tomaten, Brokkoli und Erbsen schützen vor Falten, und Radicchio beugt Besenreisern vor.
- Junger Salat bringt Haut und Augen zum Strahlen.
- Kohlrabi, Champignons und Kürbis machen das Haar glänzend und die Fingernägel fest.
- Papaya entwässert das Gewebe und bekämpft Cellulitis.
- Über 20 Anti-Aging-Stoffe wurden in roten Trauben nachgewiesen, weshalb diese immer mehr in der Anti-Aging-Pflege zu finden sind.



(© Margit Beneš-Oeller)

- Nüsse sind zwar fett, aber gesund. Vor allem Mandeln und Walnüsse sind reich an essenziellen Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E, die die Haut stärken und schützen. Und nicht zuletzt bringen auch die Hautschützer Vitamin B₂ und Kalzium kräftige Haare, Nägel und klaren Teint.

Hautsünde Zucker

Die Hautforschung kommt laufend zu neuen Erkenntnissen: Neben „Hautkillern“ wie zu viel Sonne und Rauchen soll auch in einer sehr zuckerreichen Kost eine der Hauptursachen für das Altern der Haut liegen. Dass die meisten unserer Falten nicht auf die Gene, sondern eher auf den Lebensstil zurückzuführen sind, ist inzwischen erwiesen. Überschüssiger Zucker, den der Körper nicht verbrennt, lagert sich in Protein- und Gewebefasern an und verhärtet diese, mit zunehmendem Alter im ganzen Körper, aber auch in der Haut. Das macht Körper und Haut unelastisch und stört die Zellfunktionen ebenso wie das hauteigene Reparatursystem.

Achten Sie deshalb auf gesunde Ernährung. Denn Wundercremes, die alle vergangenen Sünden ausbügeln, gibt es leider nicht.

Beautymix - ein Überblick

Carotinoide: Farbstoffe, die freie Radikale binden und die Haut vor UV-Strahlung schützen. Karotten.

Eisen: Erhöht die Spannkraft der Haut. Vollkornprodukte, getrocknete Marille, Fleisch, Thunfisch.

Flavonoide: Antioxidativ, Hautalterungsverzögerung. Dunkler Schokolade, Grün- und Schwarztee, Obst und Gemüse.

Folsäure: Wundermittel (Keratinbildung) für Haare und Nägel. Spinat, Kohlgemüse, Avocados, Erdnüsse, Rinderleber.

Kalzium: Keratinaufbau. Käse, grüne Bohnen, Milch.

Silicium: Stärkt Nägel und Haar und bremst Alterungsprozess. Getreide, Zwiebeln, Rote Rüben.

Vitamin A: Wachstum und Erneuerung der Oberhautzellen, verzögert den Alterungsprozess. Eigelb, Butter, Vollmilch, Frischkäse, Trauben.

Vitamin B₂/Riboflavin: Hauterneuerung, bei brüchigen Nägeln, stumpfen und fettigen Haaren. Hefe, Milchprodukte, mageres Rindfleisch.

Vitamin B₃/Niacin: Für Bindegewebe. Fleisch, Fisch, Geflügel, Vollkornmehl.

Vitamin B₅/Pantothensäure: Anti-Stress- und Anti-Aging-Vitamin. Milch- und Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und Eier.

Vitamin C: Für straffe Haut, fördert Kollagenbildung. Zitrusfrüchte, Paprika, Endivien.

Vitamin E: Regeneration der Hautzellen, Radikalfänger. Pflanzlichen Öle, Nüsse, Karotten, Avocados.

Einfache Schönmacher

Schlafen Sie sich schön!

Gesunder Schlaf zählt zu unseren wichtigsten Energiequellen. Aus gutem Grund verschlafen wir ein Drittel unseres Lebens, denn die Reparatur und Versorgung unseres Körpers arbeitet gerade nachts auf Hochtouren. Wer sich regelmäßig genügend Schlaf gönnt, wird dabei auch schlanker. Während wir schlafen, ist die Haut hellwach: Nicht nur, dass sie als unser größtes Organ fett- und wasserlösliche Pflegestoffe viel besser aufnehmen kann. Wachstumshormone für die Zellregeneration werden vor

allem nachts ausgeschüttet. UV-Schäden werden im Eilverfahren ausgeglichen, und auch kleinste Zellen teilen sich achtmal schneller als tagsüber.

Tipp

Bei Kurzschläfern halten sich der Appetitzügler Leptin und der appetitanregende Botenstoff Ghrelin nicht die Waage, sie können den Schlaf also nicht richtig nutzen. Vom Schönheitsschlaf profitiert vor allem die Haut.

Tipp

Ein gleichmäßiger Schlafrhythmus ist ebenso wichtig wie die richtige Temperatur im Schlafzimmer: 18 °C Schlaftemperatur sind ideal.

Ein Glas heiße Milch enthält abends ein schlafförderndes Aminosäure-Tryptophan-Gemisch, das mit einem Löffel Honig schnell ins Blut gelangt.

Linalylacetat schaltet im Gehirn Stress aus. Auch in Lavendelöl ist es übrigens enthalten und vielleicht bald in Ihrer selbst gemixten Körperlotion!

Atmen Sie durch!

Wie leicht vergisst man das richtige Atmen. Unter Stress atmet man flacher und kürzer, der Körper bekommt schnell zu wenig Sauerstoff. Flaches Hecheln kann in bestimmten Situationen die richtige Atemtechnik sein, im Normalfall geht es aber darum, den Atemfluss tief in den Bauch zu lenken. Probieren Sie es aus: Schließen Sie die Augen, legen Sie die Hände locker um den Bauch, der sich senkt und hebt. Horchen Sie in sich und atmen Sie durch – tief ein durch die Nase – und aus durch den Mund.

Bestens in Form

Um den Proportionen der Covergirls nahezukommen, nehmen vor allem Frauen, bei aberwitzigen Diäten angefangen, viel auf sich. Ob knabenhaft eckig oder üppig und vollbusig, wer seinen Komplex nähren will, dem helfen keine Diäten. Nehmen Sie sich an, so wie Sie sind, dann kommen Sie Ihrer persönlichen Schönheit am nächsten.



(© Istockphoto.com)

Das Ziel heißt, bewusster zu leben und das System in uns so gut wie möglich zu unterstützen. Spielen Sie also aus, was die Natur Ihnen gegeben hat, und stehen Sie zu Ihrer Figur: Vernachlässigen Sie diese nicht, weder mit hängenden Schultern noch mit knurrendem Magen. Je stolzer Sie Kopf und Schultern tragen, desto besser kommen Sie zur Geltung. Damit Sie sich in Ihrer Haut rundherum wohlfühlen, gehören Komplexe in die Abstellkammer, zu den Korsetts früherer Generationen.

Verzicht mit Vergnügen, das beherrschen nur Vernunftbegabte. Legen Sie selbst das Gewicht fest, bei dem Sie gut in Form sind. Zwischen rundlich oder dick gibt es eine Grenze! Wer sie nicht überschreiten will, für den ist Wasser ein guter Hungerstiller. Auch „Dinner-cancelling“ zweimal die Woche hilft. Über Ihr Idealgewicht sollten Sie dann nicht gehen, aber auch nicht darunter. Wenn Sie sich müde und unattraktiv fühlen, ist Bewegung gefragt. Yoga und verwandte, ebenso vielseitige Sportarten wie Pilates bieten einen guten Ausgleich zum oft stressigen Alltagsleben. Mit entsprechender Gymnastik sorgen Sie für feste Rückenmuskeln, einen geraden Rücken und für Geschmeidigkeit. Sie müssen sich nur in Bewegung setzen. Daneben werden zwei Ausdauereinheiten pro Woche, wie Jogging, Radfahren oder Walking, Ihrem Körper guttun.

Machen Sie sich mit einem Tropfen Mandelöl, der zuerst in die Creme und dann ins Gesicht kommt, wetterfest. Und dann geht es ab nach draußen – das macht Kopf und Körper frei. Besonders in Übergangszeiten kommen Haut und Haare zwischen warmen Innenräumen und kalten Außenräumen nicht zur Ruhe, die Durchblutung der Haut wird deutlich zurückgefahren. Schließlich wird viel Stoffwechselenergie zum Aufrechterhalten der Körperwärme benötigt. Schlechter ernährte Zellen, eine reduzierte Talgproduktion und damit dünnere, trockenere und empfindlichere Haut sind die Folge dieses Wetterwechsels. Und falls draußen das Wetter doch zu verrückt spielt, ist es Zeit für eine Reise nach innen und Zeit, sich um den Körper zu kümmern, ihn zu pflegen und zu verwöhnen.



(© Margit Beneš-Oeller)

Unsere Haut



(© Istockphoto.com)

„Mit zwanzig schenkt einem die Natur sein Gesicht. Mit dreißig ist das Gesicht vom Leben geformt. Wie Ihr Gesicht jedoch mit fünfzig aussieht, liegt ganz an Ihnen!“

Coco Chanel hat mit Ihrer Betrachtung schon früh einen scharfen Blick bewiesen. Die Haut ist das größte menschliche Organ: Die Schutzhülle des Körpers wiegt bei einem Menschen mit 60 kg Körpergewicht immerhin etwa

20 kg. Das wichtigste Kontaktorgan zur Umwelt verändert sich durch psychische wie physische Einwirkungen. Die Haut lässt uns erröten, erblassen, schwitzen oder sie erzeugt Gänsehaut.

Im Aufbau der Haut gleichen sich alle Menschen. Erbanlagen, Lebensalter und Lebensumstände aber bringen unterschiedliche Hautzustände hervor, die es gilt, ganz individuell zu unterstützen.

Wunderwerk der Natur

Um zu verstehen, wie kosmetische Produkte wirken, muss man die Haut, ihren Aufbau und hautphysiologische Prozesse kennen.

Die menschliche Haut setzt sich aus drei Schichten zusammen: Am tiefsten liegt die Unterhaut (Unterhautfettgewebe), dann folgen die Lederhaut und die Oberhaut, auch Hornhaut genannt. Weil Kosmetika in erster Linie dort ihre Wirkung entfalten, ist vor allem die Oberhaut (Epidermis) kosmetisch interessant.

Schicht für Schicht

• Unterhaut

Einen Schutzwall gegen Druck und Stöße bildet die Unterhaut (Subcutis) aus lockerem Bindegewebe. Wie stark die Unterhaut ist, hängt ganz von Erbanlagen, Alter, Geschlecht, körperlicher Beanspruchung und den aufgenommenen Nährstoffen ab. Die Unterhaut dient dem Wärmeschutz, als Nährstoffreserve und Wasserspeicher. Bei der Cellulitis oder „Orangenhaut“ – vor allem an Oberarmen, Gesäß und Oberschenkeln – ist die Bindegewebshaut locker und mit vielen Fettzellen versehen.

- **Lederhaut**

Ein Geflecht aus Bindegewebsbündeln und Fasern, die der Haut Elastizität und Festigkeit geben, stellt die Lederhaut dar (Dermis, Corium). Das dichte Netz an Blutgefäßen darin übernimmt die Durchblutung und Wärmeregulierung. Ob Kälte oder Hitze, ob Trockenheit oder Nässe - in jedem Quadratcentimeter Haut sorgen rund 5 000 Sinneskörperchen und 200 Schmerzrezeptoren als Druck- und Kältepunkte für Impulse an den Organismus, insbesondere das Gehirn. Im erwachsenen Körper zirkulieren etwa 5 bis 6 l Blut, ein Viertel davon ständig in der Haut. Auf diese Weise werden wichtige Nährstoffe für die Bildung der Hautzellen und die Aufrechterhaltung der Hautfunktionen geliefert.

Auch Schweißdrüsen, Talgdrüsen und die Haarwurzeln werden in der Lederhaut gebildet. Schweißdrüsen schwitzen mit steigender Körpertemperatur Feuchtigkeit durch feinste Kanäle an die Oberfläche aus. Haare nähern sich der Außenwelt aus der Lederhaut, leicht schräg eingebettet in Talgdrüsen. Weitere selbstständige Talgdrüsen geben durch dünne Kanäle, die in den Poren enden, Talg an die Hautoberfläche ab.

- **Oberhaut**

Als eigentliche Schutzschicht, die uns vor Umwelteinflüssen bewahrt, dient die Oberhaut (Hornhaut oder Epidermis). Da sie selbst keine Blutgefäße enthält, wird sie durch die Lederhaut versorgt. Veränderungen im Blut können dabei eine umgebildete Hautzellenproduktion bewirken.

Die sehr dünne Epidermis wird wiederum aus vier Lagen aufgebaut:

- Die unterste Schicht ist die Keimzellschicht (Basalzellschicht). Sie besteht aus Mutterzellen, die durch die ständige Zufuhr von Nährstoffen, Vitaminen und Aufbaustoffen laufend neue Hautzellen ausbilden. Die