

**Erica Matile**

präsentiert

# Hautsache wohl

**Rund 1000 Tipps und Tricks  
für unsere Schönheit  
und unser  
Wohlbefinden**

Gebräunte Haut • Rosenwasser • Wassergüsse • Weckbäder • Makel • Altersflecken • Spliss  
Pigmentflecken • Sommersprossen • Tränensäcke • Honigmaske • Gesichtserfrischung  
Kampfercreme • Milchtonic • Augenbrauen • Kräuterspülung • Seifen • Selbstbräuner  
Nackenmassage • Augenbäder • Augenringe • Gurkenmaske • Pfefferminzkomresse  
Trockene Haut • Fieberbläschen • Lippenpommade • Arnikawasser • Regenwasser  
Honig-Peeling • Fenchel • Mundgeruch • Zahnbelag • Notfallcreme • Orangentonikum  
Unreine Haut • Haarausfall • Spliss • Bananenpackung • Hamameliswasser • Kräuterfestiger  
Schuppen • Kräuterlotion • Kamille • Wäscheblau • Hafermehlmaske • Kräuterkomresse  
Blutdruck • Entschlackungskur • Stoffwechsel • Krampfadern • Husten • Stresssymptome  
Blutarmut • Hühnersuppe • Schüttelfrost • Erkältung • Gerstenkorn • Heuschnupfen  
Bauchkrämpfe • Sodbrennen • Menstruationsbeschwerden • Bikinifigur • Entschlackung  
Reisekrankheit • Hagebutten • Rosmarinöl • Avocadoöl • Angstgefühle  
Abgespanntheit • Frühjahrsmüdigkeit • Konzentrationsprobleme • Lust

**salis** 

**salis** 

# Hautsache wohl

Rund 1000 Tipps und Tricks für unsere  
Schönheit und unser Wohlbefinden

Gesammelt von Erica Matile  
Textbearbeitung: Monica Congiu  
Gestaltung: Cécile Graf

⌘ { Inhaltsverzeichnis } ⌘

# Schönheit

Gedicht

Vorwort

Allgemeines und Einführung

Biografien

Anhang

## Reinigung und Gesichtswässerchen

Für jeden Hauttyp

Buttermilchreinigung

Honigwaschung

Karottensaft

Kräuterkompressen

Kräuterlotion

Melissenwasser

Milchtonikum

Orangenblütenmilch

Regenwasser

Reinigungscreme mit Vaselineöl

Rosenwasser

Schafgarbentee

Seifen

Für die fettige und unreine Haut

Allgemein

Gesichtswasser mit Huflattich und Orangenblüten

Gurkenwasser

Hamameliswasser

Lotion mit Walnussblättern

Milchwaschung mit Arnika

Reinigungscreme mit Hamamelis

Reinigungslotion mit Arnika

Rosenwasser mit Myrrhe

Zitronensaft gegen grobe Poren und Mitesser

### **Für die trockene und empfindliche Haut**

Borretschblätterwasser

Huflattichblütenwasser

Mandelkleiewaschung

Mandellotion

Ölreinigung

Orangenblütenlotion

Reinigungsmilch mit Kamille

Rosenwasser

### **Für die alternde, müde und welke Haut**

Brennnesselwaschung

Buttermilchwaschung

Gesichtswasser mit Blüten und Kräutern

Gewürzwässerchen

Gurkenlotion

Honigwasser

Kartoffelabreibung

Orangentonikum

Tannenzapfenwaschung

Zitronenwässerchen

## **Cremes**

### **Allgemeines über Cremes**

#### **Für jede Haut**

Hamameliscreme

Lanolincreme

Niveacreme

Notfallcreme

Pflegecreme

**Für die fettige und unreine Haut**

Kampfercreme

**Für die trockene und empfindliche Haut**

Avocadocreme

Feuchtigkeitslotion mit Kamille

Lebertran

Mayonnaisecreme

Pasta cerata Schleich KA

Ringelblumencreme

**Für die alternde, müde und welke Haut**

Melissencreme

Öl statt Creme

Orangenblütencreme

## **Masken und Peelings für Gesicht und Dekolleté**

**Erfrischende und belebende Masken für jeden Hauttyp**

Bierhefemaske

Crememaske

Eigelb-Zitronen-Maske

Erdbeermaske

Grüne Maske

Gurkenmaske

Hafermehlmaske

Honigmaske mit Orangen

Joghurtmaske mit Honig

Kopfsalatmaske

Petersilienmaske

Pfirsichmaske

Quarkmaske

Sauerteigmaske

Schwarzteemaske

**Reinigungsmasken für jeden Hauttyp**

Joghurtmaske

Karottenmaske

Mandelmehlmaske

Quarkmaske

Zitronenmaske

### **Masken für die fette und unreine Haut**

Apfelmaske

Blaue Maske

Eiweißmaske mit Honig

Hafermehlmaske mit Eiweiß

Hefemaske

Joghurtmaske

Kamillenmaske

Leinsamenmaske

Maske mit Heilerde

### **Masken gegen Mitesser**

Hafermehlmaske

Sauerkrautmaske

Tausendgüldenkrautmaske

Tomatenmaske

Zinkmaske

### **Masken für die Mischhaut**

Kleiemaske

Mehlmaske

### **Masken gegen große Poren**

Eiweißmaske

Gurkenmaske

Heilerdemaske

Mandelkleiepackung

Zitronenpackung

### **Masken für die trockene und empfindliche Haut**

Avocadomaske

Avocado-Erdbeer-Maske

Bananenmaske

Eigelbmaske

Eigelb-Öl-Maske

Haferflockenmaske

Himbeermaske

Honigmaske

Johanniskrautmaske

Karottenmaske

Lebertranmaske

Maske gegen schuppige Haut

Ölmaske

Quarkmaske

Rahmmaske

Reinigende Eigelbmaske

Weizenmehlmaske

### **Faltenmindernde und straffende Masken**

Algenblättermaske

Bienenwachsmaske

Bohnenmaske

Eigelbmaske

Eiweißmaske

Erdbeermaske

Gerstenmaske

Gerstenmehlmaske

Gurkenmaske

Hafermehlmaske

Halsmaske mit Olivenöl

Honigbreimaske

Kartoffelmaske

Kastanienmaske

Kieselerdemaske

Mehlmaske

Quarkmaske mit Zitronen

### **Peeling für jeden Hauttyp**

Pfefferminzpeeling

### **Peelings für die fettige und unreine Haut**

Bohnenmehlpeeling mit weißen Bohnen

Bohnenmehlpeeling mit grünen Bohnen

Honigpeeling

Kleiepeeling

Mandelpeeling

Papayapeeling

Zuckerpeeling

**Peelings für die trockene und empfindliche Haut**

Mandelkleiepeeling

Weizenkleiepeeling

## **Kompressen und Dampfbäder für Gesicht und Dekolleté**

**Das Dampfbad**

**Die Kompresse**

**Kräuterzusätze für Dampfbäder und Kompressen**

**Für die normale Haut**

**Für die fettige und unreine Haut**

**Für die Mischhaut**

**Für die alternde, welke und müde Haut**

**Für die empfindliche und trockene Haut**

## **Rund um die Augen**

**Augenbäder**

Fenchel

Kornblumen

Petersilie

Rosenwasser

Schwarztee

**Pflegendes für die Augen und die Augenpartie**

Augenfältchenöl

Augenringe

Augentrostkompressen

Brauen- und Wimpernpaste

Brauen zupfen

Gurkenmaske

Krähenfüße

Lindenblütenkompressen

Milchmaske

Pfefferminzkompressen

Schwarzteemaske

Spärliche Augenbrauen

Tränensäcke

Trockene Haut

Verführerische Augenbrauen

Zarte Augenpartie

## **Der Mund und die Zähne**

### **Lippen**

Aufgesprungene und ausgetrocknete Lippen

Eingerissene Mundwinkel

Fieberbläschen

Glänzende Lippen

Lippenpomade

Lippenmaske

Spröde Lippen

Trockene Lippen

### **Atem**

Arnikawasser

Eukalyptuswasser

Honigwasser

Myrrhewasser

Mundgeruch

Pfefferminzwasser

Rosmarin-Minz-Wasser

### **Zähne**

Richtig putzen

Gelbe Verfärbungen

Gesunde Zähne

Weißer Zähne

Wundes Zahnfleisch

Zahnbelag

Zahnfleischentzündung

## **Unsere Haarpracht**

Ernährung

Tee für die Haare

### **Haarprobleme**

Glanzloses Haar

Haarausfall

Schütteres Haar

Spliss

### **Haarshampoo**

Blondinenshampoo

Brünettenshampoo

Eishampoo

Kochsalzshampoo

Rassoulwaschung

Schuppenshampoo

Shampoo für fettiges Haar

Shampoo für trockenes Haar

Trockenshampoo

### **Spülungen**

Apfelweinspülung

Bierspülung

Birkenblätterspülung

Brennnesselspülung

Chinarindenspülung

Essigspülung

Kamillenteespülung

Kräuterspülung

Kräuterspülung für fettiges Haar

Lauchspülung

Mineralwasserspülung

Pfefferminzteespülung

Rhabarberspülung

Spülung gegen Schuppen

Spülung gegen fettiges Haar

### **Packungen**

Allgemeines

Avocado-Bananen-Packung

Bananenpackung

Eigelb-Knochenmark-Maske

Eigelb-Rum-Packung

Eigelbpackung

Kokosölpackung

Kräuterölpackung

Lanolinpackung

Mandelölpackung

Mangopackung

Nährpackung

Ölmassage

Ölpackung

Ölpackung für trockene Haare

Packung gegen Haarknoten

Packung aus Papaya und Joghurt

Packung aus Weizenkeimöl

Rizinusölpackung

Zitronenpackung

**Haarwässerchen und Festiger**

Kopfwasser aus Arnika

Hamameliswasser

Haarfestiger

Haarwasser gegen Schuppen

Kamillenfestiger

Kräuterfestiger

**Haare färben und tönen**

Backpulver zur Farbabschwächung

Henna

Kamille und Zitrone

Schwarztee

Tomatensafttönung

Verfärbte Haut

Walnussblätter

Wäscheblau

**Schönheit für den Körper**

## **Badewelten**

Allgemein

Bad für guten Schlaf

Beerenbad

Buttermilchbad

Eichenrindenbad

Essig-Zitronen-Bad

Eukalyptusbad

Glycerinbad

Hefebad

Honigmilchbad

Kalmusbad

Kleiebad

Kräuterbäder

Lavendelbad

Mandelmilchbad

Mehlbad

Melissenbad

Milchbad

Milch-Kleie-Bad

Milchpulverbad

Ölbäder

Orangenbad

Rosenbad

Salzbad

Schönheitsbad

Sportbad

Teebäder

Tomatensaftbad

Zitronenbad

## **Duschen und Waschungen**

Apfelrindenwaschung

Bierabreibung

Durchblutende Dusch

Essigduche

Gurkenwaschung

Mandelkleiewaschung

Walddusche

Zitronenwaschung

**Körperpeelings**

Hafermehlpaste

Mandelpeeling

Mehlpeeling

Olivenöl-Meersalz-Peeling

Weizenmehlpaste

Salz-Milch-Peeling

**Masken und Packungen**

Cellulitepackung

Kartoffelpackung

Lanolinpackung

Reinigungsmaske

Zitruspaste

**Balsame, Cremes, Lotionen und Tonika**

Allgemein

Franzbranntwein

Körperöle

Körperpuder

Kräuteressig

Körperbalsam mit Kräutern

Mandelöl-Orangenblüten-Lotion

Nährpackung

Ölkörperbalsam

Pfefferminz-Körperpuder

Rosmarintonikum

Schönheitssalbe

**Abhilfe**

Körpergeruch bei Schweißausbrüchen

Körperhaare entfernen

**Arme und Hände**

**Reinigen**

Gartenhände

Gelbliche Fingerspitzen

Geruchsvertilger

Rosenwaschgel

**Pflegen und Nähren**

Avocadopackung

Erfrischungswasser

Geschmeidige Hände

Handcreme

Handlotion

Handpeeling

Handpflegeöl

Honigwässerchen

Kartoffelpackung

Lanolinpackung

Mandelölpackung

Milchbad mit Olivenöl

Milchbad mit Mandelöl

Olivenölbad

Olivenölpackung

Ölpackung

Quarkpackung

Packung aus Bienenwachs

Papayapackung

Weizenkleiepackung

**Makel der Hände**

Faltige Hände

Feuchte Hände

Kleine Schrunken und aufgesprungene Haut

Hausfrauenhände

Rote Hände

Schmutzige, rauhe Gartenhände

Schweißhände

**Nägel**

Brüchige Nägel

Eingewachsene Nägel

Gelbe Nägel

Nagelbürsten

Nagelhaut entfernen

Nagellack

Nagelpflege für unterwegs

Nagelpolierpulver

Nagelstärkung

Rissige Nagelhaut

Weiche Fingernägel

**Arm- und Ellenbogenpflege**

Bürstenmassage

Nährpackung

Rauhe Ellenbogen

## **Beine und Füße**

### **Füße**

Eingewachsene Fußnägel

Frische Füße

Fußbad mit Natron

Fußcreme

Fußschmerzen nach langem Stehen oder Laufen

Geschwollene Füße und Knöchel

Hornhaut

Kalte Füße

Kräuterbäder für die Füße und Beine

Müde Füße

Puder gegen heiße Füße

Salzbad

Salz-Kräuter-Peeling

Schmalere Fesseln

Schweißfüße

Wechselfußbad

### **Beine**

Beine bräunen

Bürstenmassage

Cellulite

Eingewachsene Haare

Haare entfernen

Haare bleichen

Krampfadern

Müde Beine

## **Schönheit und Wohlbefinden**

**Gesunde und schöne Haut**

**Hauttypen**

**Für einen schönen, starken Körper und Organismus**

**Makel**

Altersflecken

Damenbart

Glänzende Nase

Mitesser auf der Nase

Nasenröte

Pickel

Pigmentflecken

Sommersprossen

**Essen und Trinken**

Betacarotin

Gerstenwasser

Reine Haut

Tee, unterstützend bei Akne

Tee, unterstützend bei fettiger Haut

Tee, unterstützend bei empfindlicher und trockener Haut

Unreine Haut

**Wassergüsse, Weckbäder**

Der Gesichtsguss

Gesichtserfrischung

Halsfalten und Doppelkinn

Weckbäder für die Haut

Zerknautschtes Gesicht am Morgen

**Braune Haut und die Sonne**

Selbstbräuner

Sonne

## **Massagen**

Massageöle

Kopfhautmassage

Mundpartiemassage

Kinn- und Halsmassage

Stirnmassage

Augenpartiemassage

Nackenmassage

Dekolleté- und Brustmassage

## **Volkswisheiten**

## ✿ { Morgenritual } ✿

Du nimmst dir Zeit, ganz viel Zeit,  
und die Gedanken ziehen weit  
davon: an einen Ort, deinen Hort,  
an dem kein anderer sie findet. Dort,  
wo du so ganz und gar du selber bist.

Dein prüfend' Blick im Spiegel ist  
nie wirklich ganz zufrieden, misst  
die Augenbrauen, Wimpernhaare und  
die Falten um den Mund – ein Grund,  
weshalb ich noch mehr sehen will, gebannt.

Nach Grenadinen duftet deine Hand,  
wenn du dir dein Stück fernes Land  
auf deine Haut streichst, in jede Zelle,  
und blühend' Gärten in die Seele,  
auf dieser Körperlandschaftsfahrt so zart.

Und ich genieße deine Art,  
geheimnisvoll zu bleiben; apart.  
Und mich doch rätselnd und entrückt,  
verrückt nach dir und höchst entzückt,  
dabei als Zaungast zuzulassen.

So werde ich denn nie verpassen,  
mein Glück mit dir auch anzufassen.  
Und solltest du dich trotzdem fragen:  
Bin ich schön? Dann würd ich sagen:  
Noch nie hab ich was Schöneres gesehn!



## ✿ Vorwort ✿



Foto: © Tina Steinauer

**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

## ✧ Allgemeines und Einführung ✧

**Verschiedene Pflegeprodukte dürfen ruhig untereinander gemischt werden. Man muss nicht immer dieselbe Marke benutzen, auch wenn einem das hin und wieder weisgemacht wird. Hauptsache, das Hautgefühl stimmt. Cremedosen nach Gebrauch immer gut verschließen. Lieber kleinere Mengen einkaufen, da alle Produkte ein Verfallsdatum haben. Ein Produkt wegwerfen, sobald es schlecht riecht, sich verfärbt oder zersetzt.**

**Bei den in den Rezepten verwendeten Zutaten sollten nur biologisch angebaute und hochwertige verwendet werden. Wichtig ist es, die Cremes bis zu ihrer vollständigen Erkalzung zu rühren, da sie sonst nicht verdicken. Falls die Creme trotzdem zu dünnflüssig ist, erwärmen Sie sie nochmals im Wasserbad und rühren nochmals bis zum Erkalten.**

**Die selbst gemachten Cremes, Lotionen, Wässerchen und so weiter sollten kühl und möglichst dunkel aufbewahrt werden. Anstatt neue Verpackung zu kaufen, können die leeren Kosmetikdosen und auch kleine Flaschen von Fruchtsäften wiederverwendet werden. Sie müssen einfach vor der Verwendung in kochendem Wasser sterilisiert werden. Die Flaschen können außen mit schwarzer Farbe angemalt werden, so dass sie lichtundurchlässig sind, was für die Aufbewahrung von diversen Wässerchen und Lotionen teilweise erforderlich ist.**

**Zum Abseihen der Wässerchen verwenden Sie am besten Kaffeefilter. Für Ölmischungen ist es empfehlenswerter, ein Mulltuch, etwas Watte oder ein feines Baumwoll-Leinen-Tuch zu nehmen, da Papier zu leicht reißen könnte.**

**Für die Badesäckchen können Sie sowohl alte Feinstrümpfe nehmen oder ein Stück aus einem quadratischen, durchlässigen Stoff schneiden und mit einer Schnur zu einem Säcklein binden. Hilfsmittel wie Schwämme, Pinsel, Quasten regelmäßig mit mildem Shampoo oder Seife waschen und erst wieder benutzen, wenn sie ganz trocken sind. Für Anwendungen, bei denen ein Waschlappen erforderlich ist, empfiehlt es sich, aus hygienischen Gründen Wegwerfwaschlappen zu verwenden.**

**Falls Sie auf eine in der Rezeptur verwendete Ingredienz allergisch reagieren, sollten Sie diese weder äußerlich noch innerlich anwenden. Informieren Sie sich in der Apotheke, in der Drogerie oder im Reformhaus, ob Sie getrocknete Kräuter oder Kräutertinkturen nehmen sollen. Falls Sie mit den in den Rezepten angegebenen Informationen unsicher sind, fragen Sie bei den Fachangestellten nach, in welcher Dosierung und in welcher Anwendungsform – Bad, Tee, Aufguss, Umschlag und so weiter – Sie das entsprechende Kraut verwenden sollen. Sämtliche Zutaten zu den Rezepturen können Sie in der Apotheke, in der Drogerie, im Reformhaus oder notfalls auch im Internetvertrieb kaufen.**

**In der komplementären Medizin gibt es verschiedene Methoden, um eine Heilwirkung zu erzielen: zum Beispiel Homöopathie, Spagyrik und antroposophische Heilmittel.**

⌘ { Teil 1 } ⌘

# Schönheit