



## Tipps zur Gesichtspflege und DIY Hautpflegeprodukte

Eine gründliche Reinigung ist der erste Schritt zur ordentlichen und wirksamen Hautpflege. Die Reinigung entfernt Schmutzpartikel, Hauttalg, Schweiß und Make-up – so ist die Haut für eine ordentliche Behandlung vorbereitet. Wenn die Haut nicht gründlich gereinigt wurde, kann sie nicht alle vorteilhaften Wirkungen der Cremes und Seren aufnehmen.

### Gesichtsreinigung mit Tonic

Eine gründliche Gesichtsreinigungs-Routine setzt sich aus zwei wesentlichen Schritten zusammen. Vor dem Auftragen des Gesichtswassers verwendet man entweder Milch oder Gel zur Reinigung der Gesichtshaut. Falls Sie Make-up um die Augen haben, wird die Anwendung eines speziellen Mittels zur Entfernung des Make-ups in diesem Bereich empfohlen. Die Reinigung selbst ist besonders wichtig, wenn die Haut zu Akne neigt, weil so das natürliche Gleichgewicht hergestellt und der natürliche Regenerationsprozess unterstützt wird.

Nur mit Wasser werden Sie Ihre Gesichtshaut nicht sauber halten. Es ist ein Mittel notwendig, das die Schmutzpartikel an sich bindet und sie schonend von Ihrer Haut entfernt.

Wählen Sie ein Mittel, das die Haut nicht austrocknet und sie schont, ein Mittel, das für Ihren Hauttyp und/oder für Ihr bestimmtes Hautproblem genau richtig, dermatologisch getestet und für empfindliche Haut geeignet ist.

Bei der Wahl zwischen Milch oder Gel gilt die Faustregel: je mehr die Haut zum Austrocknen neigt, desto höher ist die Chance, dass sich Milch besser zur Reinigung eignet. Reinigungsgels passen eher zu normaler Haut und zu Mischhaut.

Die Anwendung von Tonic auf der Gesichtshaut dient hauptsächlich der Entfernung aller Unreinheiten, die das Hautpflegemittel nicht beseitigt hat. Zudem erfrischt und stärkt der Gebrauch eines Gesichtswassers die Haut und sorgt für einen ausgeglichenen pH-Wert.



Wenn Ihnen Ihr Lieblingsgesichtswasser ausgegangen ist oder Sie noch keins verwendet haben, zeigen wir Ihnen eins, das Sie sich selbst zu Hause herstellen können!

#### **Zutaten:**

60 ml kräftigen grünen Tees (am besten 3 Teebeutel)  
30 ml Apfelessig  
15 ml Hamamelis-Extrakt  
10 ml Zitronensaft  
1 - 2 Tropfen Mandelöl  
1 - 3 Tropfen australischen Teebaumöls (*Melaleuca alternifolia*)  
eine Plastikflasche zur Aufbewahrung des Gesichtswassers

#### **Zubereitung:**

1. Dem gekochten und abgekühlten Tee den Apfelessig hinzugeben (bei trockener Haut mehr grüner Tee, oder umgekehrt, bei fettiger Haut mehr Apfelessig hinzugeben).
2. Zitronensaft und Hamamelis-Extrakt hinzugeben.
3. Mandelöl und Teebaumöl hinzugeben (falls Ihre Haut zu Rötungen neigt, mehr von beiden Ölen hinzugeben).
4. Die Flüssigkeit in die Flasche gießen und im Kühlschrank abstellen. Vor dem Gebrauch immer schütteln.

### **Das geeignete Mittel zur Pflege der Gesichtshaut auswählen**

Es muss genau zu Ihrem bestimmten Hauttyp passen und sollte auf alle Ihre sonstigen Hautprobleme einwirken. Ihre Wahl kann auch von der Saison abhängen (so verwenden manche Leute beispielsweise ein leichteres flüssiges Mittel an wärmeren Tagen und ein reicheres Mittel im Winter).

#### **Hautpflege für Tag und Nacht**

Viele Hautpflegeprodukte können sowohl morgens als auch nachmittags verwendet werden, während andere speziell für die Tages- oder Nachtpflege bestimmt sind:

- Am Morgen: manche feuchtigkeitsspendende Cremes haben Lichtschutzfaktoren (SPF). So eignen sie sich besser für den Gebrauch am Tag und sollten nicht über Nacht verwendet werden. Andere Reinigungsmittel haben Pigmente (beispielsweise Mittel für Haut, die zu Rötungen oder Akne neigt) und sollten nur am Tag verwendet werden.
- Am Abend: die Haut regeneriert sich über Nacht. Nachtcremes hydratisieren die Haut, enthalten aber auch Wirkstoffe, die eine Zellerneuerung anregen. Sie haben keine Lichtschutzfaktoren oder Pigmente.

#### **Hautpflege für die Augenpartie**

Die Haut rund um das Auge ist besonders dünn und empfindlicher als das übrige Gesicht und erfordert somit ein besonderes Mittel für diesen gezielten Bereich, das mit Bedacht verwendet werden sollte.



## DIY Pflegeprodukte für die Gesichtshaut

### Bananen-Gesichtscreme

Bewahren Sie das jugendliche Aussehen Ihrer Haut mit diesem einfachen Rezept:

#### Zutaten:

- 1 Banane
- 2 Esslöffel Vollrahm
- 1 Esslöffel
- 1 Esslöffel Mehl
- Wasser

#### Vorgehensweise:

Alle Zutaten mit etwas Wasser vermischen. Die Maske auf das Gesicht auftragen und 30 Minuten lang einwirken lassen. Danach mit Wasser aus der Haut spülen.

### Wunderpackung für die Pflege der Augenpartie

#### Zutaten:

- 2 Esslöffel feingeschnittener Kartoffeln

#### Vorgehensweise:

Die feingeschnittenen Kartoffeln auf zwei Augenmullen (ein Mull pro Auge) verteilen und auf die Augenpartie legen. 20 bis 30 Minuten lang einwirken lassen.

### Kokosöl-Gesichtspeeling

#### Zutaten:

- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Zucker

#### Vorgehensweise:

Alle Zutaten miteinander vermischen. Die Mischung in kreisenden Bewegungen auf das Gesicht auftragen, dann mit warmem Wasser ausspülen. Falls Sie keine empfindliche oder zu Akne neigende Haut haben, können Sie das Wasser mit einem sauberen Handtuch vom Gesicht abtupfen.

**Wir empfehlen:** Dies macht man am besten am Abend, so dass die Haut genug Zeit zum Regenerieren hat und Sie den nächsten Tag mit strahlender und frischer Haut beginnen können.