

## **Kosmetik - alte Hausmittel**

**Schön und gepflegt sein: Das lassen wir uns etwas kosten. Rund 13 Milliarden Euro Umsatz meldet die Kosmetikindustrie für 2013. So verwandelt sich unser sauer verdientes Geld in Cremes und Badezusätze. Da lohnt ein Blick auf bewährte Hausmittel.**

### **Reichhaltiges Angebot aus dem eigenen Kühlschrank**

Zuhause haben wir eigentlich alle Zutaten für wohltuende Kosmetik, sagt die Kräuterfrau und Phytotherapeutin Erika Dittmeier-Ditzel: „Das fängt an bei Eiern, beim Honig, Essig, Milchprodukte sind sehr gerne zu verwenden, Bier, Samen, Nüsse, Getreide, auch Hülsenfrüchte, Salz gehört dazu, Fette und Öle, Kräuter gehören sowieso dazu und auch gerne Früchte und Gemüse.“ Wir können uns also vor den Kühlschrank stellen oder in die Speisekammer und für jedes Körperteil findet sich das passende Pflegemittel. Fangen wir mal oben an: Da hat die gelernte Pflanzenheilkundlerin gleich ein ganz einfaches Rezept für die Gesichtshaut: „Rohe Kartoffeln kann man reiben, auspressen, dann den Saft auffangen, mit etwas Öl mischen und aufs Gesicht auftragen. Das ist sehr klärend und reinigend. Es hemmt Entzündungen, heilt die Haut ab bei unreiner Haut und ist ein altes Hausmittel.“ Und aus den geriebenen Kartoffelraspeln werden dann Puffer oder Aufläufe, da kommt nichts weg.

### **Avocado für das Gesicht**

Auch reife und empfindliche Haut braucht keinen Goldserum-Luxus, sondern einfach eine Avocado-Packung: "Da zerdrückt man einfach so eine halbe Avocado und mischt sie mit zwei oder drei Esslöffeln Joghurt. Das Ganze wird auf das gereinigte Gesicht aufgetragen, lässt man eine Viertelstunde einwirken, dann wieder mit einem nassen Waschlappen entfernen. Das nährt und belebt die Haut, macht sie zart und weich und kleine Fältchen verschwinden."

### **Pflege für die Herren nach der Rasur**

Für alle Herren, die mit der täglichen Rasur ihre Haut malträtieren, empfiehlt die Kräuterfrau eine Teelotion: „Salbeitee oder Salbei, Rose und Malve, das wäre eine sehr schöne Mischung, das Ganze als Tee zubereitet. Das hat eine sehr pflegende Wirkung, macht die Haut weich und nimmt den Juckreiz. Den Tee auf den Wattebausch auftragen und damit die Haut betupfen.“

### **Glänzendes Haar**

Mutters Essigspülung für glänzendes Haar kennt die Kräuterfrau noch von früher. Der strenge Geruch verfliegt mit dem Trocknen. Aber auch Ei und Honig tun unseren Haaren gut: „Man nimmt ein Eigelb, einen Teelöffel Honig, zwei Teelöffel Öl, Olivenöl, oder Sonnenblumenöl, vermischt alles und massiert das Ganze ins Haar ein. Das darf dann eine halbe Stunde einziehen, und wird wieder mit warmem Wasser gut ausgewaschen. Ist ein ganz altes Hausmittel, altbewährt für glänzendes, schönes, gut kämmbares Haar.“

### **Pflegebad**

Weil sich die Mittel so einfach herstellen lassen, reichen immer kleine Mengen, denn natürlich halten sie nicht ewig. Für ein pflegendes Wohlfühlbad muss man gar nichts zusammenmischen, nicht mal Kleopatras Eselmilch ist nötig, denn die gute Kuhmilch tut es auch: „Einen Becher Sahne ins Badewasser, schön ist es natürlich mit ätherischen Ölen. Lavendelöl, Orangenöl, Rose natürlich, da gibt es ganz viele Möglichkeiten. Dann lässt sich ein wunderbares Sahnebad machen.“

### **Peeling**

Zu guter Letzt bekommen auch noch Ellenbogen und Füße ein Peeling aus einfachem Haushaltssalz verpasst: „Da nimmt man zum Beispiel 100 Milliliter Öl und 100 Gramm Salz. Dieses Gemisch wird auf die rauen Hautstellen aufgetragen, einmassiert, kann man eine kurze Zeit einwirken lassen, lauwarm abwaschen, und dann ist die Haut gut gepflegt und die raue Haut wird schön weich.“ So nutzen wir die Geschenke der Natur nicht nur durch gesunde Zutaten im Essen: „Indem ich es auftrage, nährt es den Körper von außen. Und macht schön!“