



Gurke, Quark und Co.

Pflanzliches Öl in die Wanne, Teebeutel auf die Augen und eine Quarkmaske ins Gesicht: Das sind längst keine Geheimtipps mehr. Doch die Kosmetik aus der Küche hat weit mehr zu bieten. Beispielsweise spendet die Gurke dank ihres hohen Wassergehalts pralle Feuchtigkeit und klärt das Hautbild. Der säuerliche Saft der Ananas enthält das Enzym Bromelin, das die Haut von abgestorbenen Hornzellen befreit. Eine Mischung aus Milch und Hefe hilft, Unreinheiten der Haut zu bekämpfen. Außerdem sollen rohe Zwiebeln für mehr Haarwuchs sorgen - da freut sich auch die Nase.



Gurkenmaske - nicht nur für Frauen.

Zu lang am See gelegen?

Buttermilch-Quark-Maske für die Haut nach einem Sonnentag
Sollte die Haut trotz aller Vorsicht nach einem Sonnentag am Abend spannen und gerötet sein, hilft eine Buttermilch-Quark-Maske gleich zweifach: Zum Einen kühlt sie und lindert so die Schmerzen, zum Andern wirkt sich die Maske positiv auf die Haut aus. Wichtig dabei ist, den Quark mit Buttermilch zu einer cremigen Masse zu verrühren. Damit wird vermieden, dass der Quark auf der Haut zu schnell austrocknet. Tagsüber die gereizten Hautpartien immer mal wieder mit Buttermilch betupfen, um die Heilung zu fördern. Naturjoghurtmasken lassen Hautrötungen ebenfalls verschwinden.

Sahne und Öl für Haare wie Rapunzel

Vor allem im Sommer werden die Haare durch die starke Sonneneinstrahlung leicht spröde und brüchig. Hier wirkt eine einfache Haarkur aus 2 EL Sahne, ½ TL Weizenkeimöl (Olivenöl geht auch) und 1 TL Zitronensaft wahre Wunder. Damit es nicht tropft, Haare in Folie einwickeln. Nach 10-15 Minuten gründlich mit Shampoo auswaschen.

Zuviel Sightseeing?

Milch und Quark bei müden und geröteten Augen
Bei ermüdeten und verquollenen Augen kann schnell Abhilfe geleistet werden. Einfach zwei Wattebäusche mit zuvor erwärmter Milch tränken und 10 Minuten auf den Augenlidern einwirken lassen. Mit dieser Behandlung werden müde und gerötete Augen zum Strahlen gebracht. Verquollene Lider klingen nach 10 Minuten ab, wenn man ein Tüchlein, gefüllt mit kühlem Quark, auflegt.

Molke gegen Kreislauf- und Verdauungsprobleme

Bei Schwindelgefühlen kann ein halber bis ein ganzer Liter Molke die Befindlichkeit verbessern. Der hohe Mineralstoffgehalt ist sehr gut für den Kreislauf. Darüber hinaus verhilft Molke zu einer schönen Haut und kurbelt die Verdauung an.

Zum: webchef.ch

Zur: kaeseunion.ch

Zum: [Shop](#)



Zuviel gebusselt?

Quark und Honig bei spröden und rissigen Lippen
Sahnequark mit Honig verrühren und auf die Lippen auftragen – schmeckt natürlich lecker, sollte aber trotzdem erst nach 10 Minuten Einwirkzeit abgeschleckt werden.

Für eine Samthaut:

Peeling für Gesicht und Dekolleté

Für eine gepflegte und reine Haut verwenden Sie 1-2 mal pro Woche ein sanftes Peeling. Es glättet die empfindliche Haut: Fetthaltigen Joghurt mit Hefewürfel verrühren und anschließend mit einem Naturschwamm die Haut von außen nach innen abrubbeln. Bei unreiner Haut verrühren Sie wenige Tropfen Karottensaft und Zitronensaft mit Sauerrahm. Wenn es zu flüssig wird, die Maske mit Quark andicken. 20 Minuten einwirken lassen. Der karotinhaltige Karottensaft wirkt sanft gegen Pickelchen. Das Milchfett glättet die Haut und die Milchsäure verkleinert die Poren.

Bananen-Packung

für ein schönes Dekolletee

Sie brauchen:

- eine Banane
- ein Eigelb
- einen Esslöffel Sahne
- einen Esslöffel Quark

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und verquirlen Sie sie zu einer homogenen Masse. Streichen Sie diese anschließend auf Ihr Dekolletee und Ihren Hals und lassen Sie die Packung etwa eine halbe Stunde einwirken, bevor Sie sie abspülen. Die Bananen-Kur hat eine straffende und regenerierende Wirkung und lässt die Haut jugendlich frisch erstrahlen.

Karotten-Quark-Maske

Aus gewöhnlichem Speisequark und Karotten lässt sich eine beruhigende, feuchtigkeitsspendende Maske herstellen, die strapazierter, blasser Winterhaut wieder einen lebendigen Ausdruck gibt. Eine geraspelte Karotte mit einem Löffel Speisequark (40 Prozent Fett) und einem Schuss Milch vermischen. Man kann auch Quark mit frischem Karottensaft verrühren. Diesen streichfähigen Brei großzügig auf Gesicht und Hals verteilen. Nach einer Viertelstunde mit warmem Wasser abspülen. Der Quark wirkt durchblutungsfördernd auf das Unterhautgewebe und beugt Unreinheiten vor. Karotten enthalten Beta-Karotin, das die Hornschicht der Haut stabilisiert und einen leicht gebräunten Teint verleiht.

Zum: webchef.ch

Zur: kaeseunion.ch

Zum: [Shop](#)



Ein Sommernachtsbad:

Das wohlriechende Buttermilch-Melisse-Bad entspannt durch die feinen Düfte und gibt der Haut Feuchtigkeit zurück. Brühen Sie 100 g Melissenkraut mit 1 Liter Wasser auf und lassen Sie es 10 Minuten ziehen. Anschließend zusammen mit 1 Liter Buttermilch und einigen Tropfen Speiseöl ins warme Badewasser geben. Nun können Sie in Ihren Sommernachtstraum eintauchen.

Meersalz-Sahne-Peeling

Grobes Meersalz und süße Sahne zu gleichen Teilen mischen und verrühren. Das Salz löst sich nicht auf, daher bitte das Peeling unter der Dusche verwenden. Mit der Hand wird eine kleine Menge auf allen Körperpartien verteilt und mit kreisenden Bewegungen einmassiert. Danach abrubbeln und mit klarem Wasser abdschen. Das Peeling ist nicht für das Gesicht geeignet, denn die Haut dort ist zu empfindlich. Höchstens einmal in der Woche anwenden.

Joghurt-Massagecreme

Hautberuhigend und kühlend wirkt die selbst gemachte Reinigungsmilch. Sie besteht aus Kamillensud und Frischmilch - eine kostengünstige Alternative also zu Kosmetikartikeln aus der Drogerie. Genauso die Joghurt-Massage- und Pflegecreme für jeden Hauttyp. Man bereitet sie zu aus drei Esslöffeln Sahnequark oder Sahnejoghurt und einem halben Teelöffel Avocadoöl.

Und auch die Hände kommen nicht zu kurz in der Milch-Kosmetik. Gegen strapazierte und rissige Hände badet man sie einfach in einer Mischung aus Buttermilch und Kamillentee.

Zum Schluss noch das Rezept zum Kleopatra-Bad:

Einfach drei Liter Buttermilch und eine Tasse Honig in das Badewasser geben. Dieses luxuriöse Bad riecht besonders lecker, außerdem macht die Milch die Haut zart und der Honig verleiht ihr einen dezenten Glanz.

Zum: webchef.ch

Zur: kaeseunion.ch

Zum: [Shop](#)