Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 3: PMS - die Tage vor den Tagen : die Ursache und die probaten Mittel

Artikel: Maskerade mit Erdbeerquark und Avocadomayo
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557637

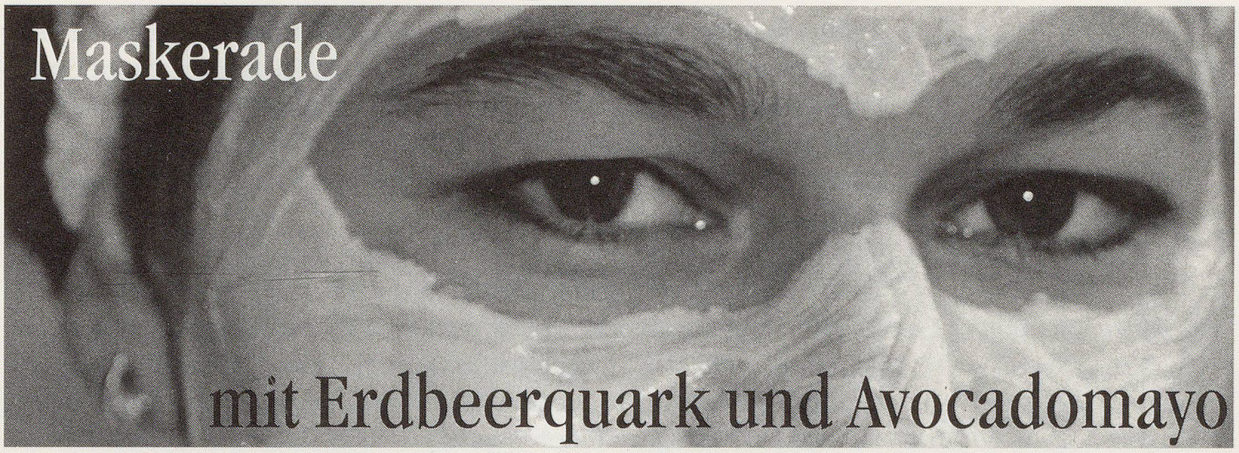
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Maskerade mit Erdbeerquark und Avocadomayo

Eine Gesichtsmaske aus Ochsengalle, verquirltem Straussenei, Olivenöl, Mehl, Meersalz, Harz und frischer Milch war das Rezept für die mit ihrem Teint unzufriedene Ägypterin. Ochsengalle ist heute nicht mehr überall zu bekommen, aber an den übrigen Zutaten hat sich nicht allzu viel geändert.

Wenn Sie Rahm (Sahne), Quark, Eier und ein gutes Pflanzenöl im Hause haben und dazu ein paar frische oder getrocknete Kräuter, Saisonfrüchte oder Gemüse, schleichen Sie nicht lange um den heissen Brei herum, sondern streichen Sie sich ihn aufs Gesicht, auf dass die süssholzraspelnden Schmeichler Ihnen anschliessend Honig ums Maul (*pardon!*) schmieren.

Packungen und Masken reinigen, erfrischen und verwöhnen die Haut. Wenn Sie sich müde, schlapp und ausgelaugt fühlen oder nach einem anstrengenden Tag abends beim Ausgehen noch taufrisch aussehen möchten, gönnen Sie sich eine kleine Verschnaufpause und Ihrem Gesicht währenddessen eine wohltuende Maske.

Zunächst: Gesichtsdampfbad oder warme Kompressen

Am besten beginnen Sie die Behandlung mit einem Dampfbad, das die Poren erweitert und den Wirkstoffen der Maske ein besseres Eindringen ermöglicht. Bei trockener Haut genügen zwei bis drei Minuten, bei fetter, entzündlicher Haut können Sie bis zu acht Minuten unter einem schützenden Frotteetuch dampfen.

Die Zutaten zu einem Liter kochenden Wassers lassen sich je nach Hauttyp oder Lust und Laune variieren: zwei Esslöffel Calendula-Tinktur oder eine Handvoll Salbei bei verstopften Poren und entzündlicher Haut oder 1 Esslöffel Pfefferminzblätter, deren Dämpfe nicht nur die Haut klären, sondern auch heilend auf Stirnhöhle, Atmungsorgane und Rachenraum einwirken. Rosenblätter, Lindenblüten, Kamille duften gut und beruhigen.

Möchten Sie Ihre Frisur schonen, können Sie einen ähnlichen Effekt wie beim Dampfbad durch eine Kompresse erreichen. Probieren Sie es mal mit einer Weissdorn-Kompresse für nervöse, gereizte und trockene Haut: Geben Sie eine Handvoll Weissdornblüten oder

-blätter in eine Porzellanschüssel, übergiessen Sie sie mit zwei Liter kochendem Wasser und lösen in der heissen Flüssigkeit einen Esslöffel Bienenhonig auf. Dann sieben Sie den Aufguss ab, tauchen ein Mulltuch in den Tee, drücken es leicht aus und bedecken das Gesicht damit. Fünf Minuten einwirken lassen, zwei bis drei Mal erneuern und dabei bequem entspannen.

Gesichtsmasken in allen Pastelltönen

Eine Gesichtsmaske bzw. -packung kann schnell und preiswert aus frischen, natürlichen (möglichst biologisch angebauten) Zutaten entstehen. Bei Packungen besteht die Basis entweder aus einem Eigelb, verrührt mit ein paar Tropfen guten Öls, oder aus zwei bis drei Esslöffeln frischem Rahm oder Quark. Im Gegensatz zur Packung ist die Maske nach dem Trocknen luftundurchlässig, ihr Effekt ist mehr durchblutend und straffend als von langer Dauer, und daher ist sie eher für besondere Gelegenheiten geeignet. Als Grundlage einer Maske verwendet man Heilerde, Mandelmehl oder ungebleichtes Weizenmehl, die mit etwas Wasser oder Milch verrührt werden, falls die anderen Zutaten zu wenig Flüssigkeit enthalten. Dazu geben Sie, am besten dem frischen Angebot der Jahreszeiten folgend:

- Heilkräuter und Küchenkräuter wie Arnika, Hamamelis, Johanniskraut, Salbei, Thymian, Petersilie, Brunnenkresse, Borretsch – entweder frisch gehackt und zerquetscht oder als Tinktur,
- Blüten von Rosen, Malven, Ringelblumen, Veilchen,
- Früchte wie Ananas, Pfirsich, Erdbeere, Apfel, Melone, Banane, Himbeere oder auch
- Gemüse, am besten ganz fein geraffelt, zerdrückt oder als Saft, wie Karotten, Gurken, Avocado oder Kartoffeln.

Viele Frauen ziehen sich zu solchen Schönheitsprozeduren gern zurück. Wie wär's, wenn Sie Ihren Partner mal mit einbeziehen? Wird ihm gut tun!

Denken Sie daran, beim Auftragen die Augen- und die Halspartie über der Schilddrüse freizulassen. Haben Sie das Gefühl, der Packungsbrei gerät auf der warmen Haut ins Rutschen, legen Sie eine feuchtwarme Kompresse darüber.

Wichtig ist, während der Einwirkungszeit nicht herumzuwirbeln, um tausend andere Dinge zu erledigen, sondern Gesicht und Körper Ruhe zu gönnen. Lagern Sie die Beine hoch und versuchen Sie möglichst entspannt zu atmen.

Packungen wäscht man unter fliessendem warmem Wasser ab, Masken erweicht man zunächst mit feuchten Kompressen oder Handtüchern. Mit kühlem bis kaltem Wasser nachspülen und mit einem erfrischenden Gesichtswasser pflegen, bevor man eine pfle-

gende Creme aufträgt. Für jeden Hauttyp, sogar für die problematische Mischhaut mit Akne, ist die natürliche *Viola*-Pflegeserie von A. Vogel geeignet: Gesichtslotion, Reinigungsmilch, Tages- und Nachtcreme basieren auf kontrolliert biologisch angebauten Heilpflanzen und hundertprozentig natürlichen Substanzen. • IZR

Rezepte für Packungen und Masken

Johannisöl-Packung – *glättet*
Aus 2 EL Johannisöl und einem Eigelb bereitet man eine Mayonnaise: das zimmerwarme Öl wird tropfenweise in das Eigelb gerührt, bis eine schöne feste Mischung entsteht. Einen Spritzer Zitronensaft zufügen. Mit der Hand oder einem weichen, breiten Pinsel auf Gesicht und Hals auftragen. Einwirkungszeit: 30 Minuten. Ideal für sensible, nervöse, trockene und alternde Haut. Die Packung bewahrt die Elastizität der Haut, beruhigt und glättet Hautfältchen.

Kamillenöl-Packung – *heilt, beruhigt*
Zutaten: 1 Eigelb, 2 EL Kamillenöl-Auszug, 1 Spritzer Zitrone oder Obstessig. Zubereitung und Einwirkungszeit wie oben. Die heilende Pakkung eignet sich vor allem für spröde und gereizte Haut. Den Kamillenöl-Auszug kann man selbst herstellen: 10 g Kamillenblüten in ein dunkles Glas mit breiter Öffnung geben, mit 200 g Weizenkeim- oder Sojabohnenöl übergiessen. Gut verschlossen an einem warmen Ort drei Wochen stehen lassen. Absieben, anschliessend durch ein feines Mulltuch filtern. Das duftende, goldgelbe Öl eignet sich auch als Massageöl.

Heilerde-Gesichtsmaske – *gegen Akne*
1 EL Klettenwurzelöl im Wasserbad erwärmen, 2 EL Heilerde einrühren und soviel heisses Wasser hinzufügen, dass ein streichfähiger, nicht zu dünner Brei entsteht. Die warme Maske mit einem Pinsel auftragen, eine halbe Stunde wirken lassen. Die Heilerde, ein vorzügliches Mittel gegen unreine Haut, verliert durch das heilende Kräuteröl die allzu austrocknende Wirkung. Man kann auch Sahne, Mandelöl, Eigelb, Kamillen- oder Salbeitee, frischen Gurken- oder Karottensaft unter die Heilerde mischen.

Avocado-Packung – *nährend, belebend*
Das Fruchtfleisch einer halben reifen Avocado mit einem halben Eigelb, 1 TL Olivenöl und ein paar Tropfen Zitronensaft zu einer streichfähigen Paste verrühren. Auf Gesicht und Hals 20 Minuten wirken lassen. Für empfindliche, müde Haut.

Erdbeer-Packung – *für normale Haut*
2 EL Quark, 1 TL reinen Bienenhonig und einige zerquetschte Erdbeeren zu einer Paste mischen, 20 Minuten einwirken lassen. Der hohe Schwefelgehalt der Erdbeeren wirkt sich günstig auf die Beschaffenheit der Haut aus. (Vorsicht bei allergisch reagierender Haut!) Bei trockener Haut gilt dieses Rezept mit Himbeeren, Brombeeren oder Bananen.

Ölpackungen – *schützen und nähren*
Für die Ölpackung tränkt man ein gesichtsgrosses Stück Watte (mit Löchern für Mund und Nase) mit angewärmtem Weizenkeim-, Mandel- oder Avocadoöl. Nach 30 Minuten das überschüssige Öl mit einer Papierserviette abtupfen.