

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 2: Hund auf Rezept?

Artikel: Eine Haut wie Milch und Honig
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554239>

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: 02.05.2026

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

Eine Haut wie Milch und Honig

Kalte Luft draussen, trockene Heizungsluft drinnen – das macht unserer Haut im Winter ganz schön zu schaffen. Eine Gesichtsmaske verwöhnt Ihre Haut und schenkt ihr dringend benötigte Feuchtigkeit. Wellness zu Hause – mit einfachen Mitteln.

Fertige Gesichtsmasken bekommen Sie in der Drogerie, viel mehr Spass macht es aber, wenn man Gesichtsmasken mit wenigen, natürlichen Zutaten ganz einfach und spontan selbst mixt.

Alle Gesichtsmasken sollten Sie nur auf die gereinigte Haut auftragen und etwa 15 bis 20 Minuten einwirken lassen. Anschliessend mit lauwarmem Wasser gründlich abspülen und eine gute Pflegecreme auftragen.

Entspannend und praktisch ist es, eine Maske in der Badewanne anzuwenden –

sie wirkt am besten, wenn die Haut warm ist und die Poren geöffnet sind.

Mit einem Milchbad, wie es sich schon Kleopatra und Sisi gönnten, können Sie gleichzeitig Ihrer ganzen Haut etwas Gutes tun. Die in der Milch enthaltenen Eiweisse, Enzyme und Vitamine fördern die Hautelastizität und regen die Zellbildung an. Zwei Liter Vollmilch oder eine Tasse Milchpulver auf ein Vollbad genügen. Für einen feinen, entspannenden Duft einen Tropfen Rosenöl dazugeben.



Tragen Sie ruhig dick auf! Eine Gesichtsmaske verleiht winterstrapazierter Haut neue Frische.

Sanfte Avocado-Maske

Die Hälfte einer reifen Avocado pürieren, mit je einem Esslöffel Quark und Honig mischen. Sofort auftragen (Avocado wird an der Luft sehr schnell braun!). Diese Maske versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, macht sie herrlich weich und fördert die Durchblutung der Haut.

Süßer Tipp für die Lippen

Spröde, aufgesprungene Lippen? Streichen Sie während der Einwirkungszeit der Maske biologischen Honig auf Ihre Lippen. Sie werden wieder glatt und samtig – und nach etwa zehn Minuten dürfen Sie den Honig einfach ablecken.

Milch- und Honig-Maske

Zwei Esslöffel Milch, zwei Esslöffel Naturjogurt und drei Esslöffel (Bio-)Honig miteinander vermischen. Zum Verdicken etwa zwei Esslöffel Weizenkleie oder Kindergriss dazugeben und auftragen. Feuchtigkeitsspendende, sanfte Pflege.

Belebende Quark-Maske

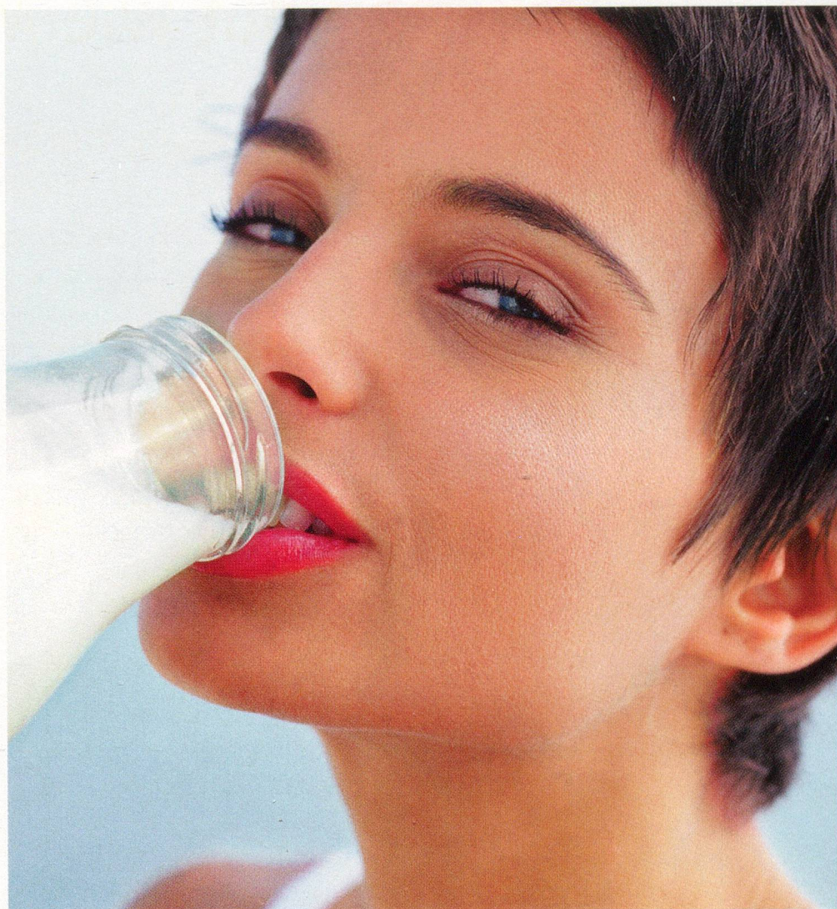
100 Gramm Sahnequark, ein Eigelb und einen Teelöffel Olivenöl zur Maske vermengen. Diese Mischung tut trockener Haut gut, wirkt erfrischend und lässt kleine Hautrötungen verschwinden.

Kartoffel für müde und gereizte Haut

Eine gekochte, gepellte Kartoffel in Milch zerdrücken. Einen Esslöffel Olivenöl darin verrühren und den warmen Brei auf Gesicht und Hals verteilen. Streichelt gereizte Haut und entspannt.

Bananen-Maske

Eine reife Banane mit der Gabel zerdrücken, zwei Esslöffel Sahne, einen Esslöffel Quark und ein Eigelb damit vermischen. Wohltuend für trockene Haut.



Indische Milchmaske

Drei Esslöffel fein gemahlene Nüsse, einen Esslöffel Mandelöl (z.B. aus der Apotheke) und zwei Esslöffel Milch verrühren und auftragen.

• CR

Ab und zu ein Gläschen Milch – auch im Badewasser! MilCHFett und Milchsäure wirken hautberuhigend, rückfettend und schützen die Haut so vor schädlichen Umwelteinflüssen.

Männer -Tipp

Nur Mut, meine Herren! Es ist kein Privileg der Frauen mehr, der Haut etwas Gutes zu tun – und auch Männerhaut wird von Wind und Wetter, Büroluft und Kälte beansprucht. Beim Thema Hautpflege setzen inzwischen auch harte Männer auf eine weiche Schale. Ziehen Sie sich ins Badezimmer zurück, machen Sie es sich in der Wanne bequem und probieren Sie solch eine wohltuende Maske aus. Ihre Haut wird es Ihnen danken!