



Dampfbäder mit Kamille und Ingwer - eine Wohltat für die Haut.

So schön macht Tee

Bisher haben Sie Tee nur getrunken? Wie schade! Denn in Kamille-, Ingwertee und Co. stecken wertvolle Wirkstoffe, die Haut und Haare verwöhnen. Das Beste ist: Alle Schönheitsrezepte kann man ganz einfach zu Hause selber machen.

UNSERE EXPERTIN: **DR. SABINE ZENKER** ist Hautärztin mit eigener Praxis in München



Straffend SCHWARZER TEE

Seine Tanine (Gerbstoffe) wirken antibakteriell und beruhigend. Wird er auf die Haut aufgetragen, schwillt das Gewebe ab und wirkt dadurch frischer.

- Belebt die Augenpartie**
 - Abgekühlten schwarzen Tee in einen Eiswürfelbehälter füllen, ins Gefrierfach stellen.
 - Eiswürfel in einen Waschhandschuh legen und damit die Lymphbahnen vom Innenaugenwinkel nach außen entlang streichen. Überschüssige Flüssigkeit im Gewebe wird so abtransportiert.

- Beruhigt entzündete Hautstellen**
 - Gereizte Hautpartien zwei Mal täglich mit sehr starkem schwarzen Tee betupfen. Die Haut zieht sich zusammen und heilt schneller ab. Hilft auch bei geschwollenen Stichen.

Erfrischend PFEFFERMINZTEE

Entstand ursprünglich aus der Kreuzung 20 verschiedener Minzearten. Heute steckt in dem beliebten Kräutertee ein kraftvolles ätherisches Öl, das einerseits kühlt und gleichzeitig klärend wirkt.

- Bringt Glanz in fettendes Haar**
 - Nach dem Waschen die Haare mit 2 Liter Pfefferminztee übergießen, den Tee danach nicht ausspülen, sondern weiter einwirken lassen und mit einem Handtuch sanft ausdrücken.

- Erfrischt müde Beine und Füße**
 - Baumwolltücher mit kühlem Pfefferminztee befeuchten und um die Waden schlingen.
 - Mit einem Extrahandtuch verpacken und Beine für 10 Minuten hoch legen. Wirkt abschwellend und gleichzeitig schmerzlindernd.



Ausgleichend KAMILLENTÉE

Blüten haben eine entzündungshemmende, beruhigende Wirkung und fördern die Wundheilung.

- Besänftigt gerötete und fleckige Haut**
 - Sud aus Kamilleblüten (Apotheke) herstellen. Dazu 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. 5 EL Kamillenblüten hinein geben, 10 Minuten ziehen lassen. Hautpartien abtupfen.
 - Vorsicht: Menschen mit sensibler Haut können allergisch auf den intensiven Sud reagieren. Deshalb zuerst in der Ellenbeuge testen.

- Bringt Lichtreflexe ins blonde Haar**
 - Tasse abgekühlten Kamillentee mit einem Ei zu einer Haarkur verrühren.
 - Paste auftragen, 20 Minuten einwirken lassen, kühl ausspülen (bei heißem Wasser stockt das Ei!).

Verjüngend GRÜNER TEE

In Japan gilt der Genuss von grünem Tee als ein Weg zu einem langen gesunden Leben. Bei uns schätzt man ihn in der Schönheitspflege wegen der Antioxidanzien. Sie bekämpfen freie Radikale im Körper und bremsen so die Hautalterung.

- Mildert Fältchen um die Augen**
 - Wattepad mit warmen Tee tränken und auf die geschlossenen Augen legen, bis die Pads kalt geworden sind.

- Sorgt für ein schönes Dekolleté**
 - Sprühflasche mit grünem Tee füllen und kühl stellen.
 - Nach dem warmen Duschen das Dekolleté trocken tupfen und mit kühlem grünen Tee besprühen. Effekt: Die warme Haut zieht sich unter der kalten Brise zusammen und strafft sich. Die Anti-Aging-Wirkstoffe des grünen Tees kurbeln zugleich den körpereigenen Regenerationsprozess an.



Vitalisierend INGWERTEE

Ingwertee wirkt wegen seiner Öle und Scharfstoffe (Gingerole und Shogaole) durchblutungsfördernd, sorgt für einen frischen Teint und prallere Haut.

- Lässt fahlen Teint wieder strahlen**
 - Gönnen Sie sich ein vitalisierendes Dampfbad.

- Beugen Sie sich 5 bis 10 Minuten über eine große Schale mit heißem Ingwertee (intensiver ist ausgekochter Ingwer) und legen sich ein Handtuch über den Hinterkopf. Das öffnet die Poren und sorgt für eine bessere Durchblutung.
- Strafft die Körperkonturen**
 - Ein Ingwerbad wirkt wie eine Mini-Gymnastik für die Haut. Dafür 5 Liter Tee mit in die Wanne geben. Aktivität der Zellen wird angeregt, Schlacken werden abtransportiert.



TEE FÜR DIE SCHÖNHEIT Verwenden Sie bei allen Behandlungen dieses Grundrezept:
 ▶ Auf je 1 Liter heißes Wasser 3-5 gehäufte Kaffeelöffel Teeblätter oder 3-4 Teebeutel geben. ▶ Für den Ingwertee 3 cm Knolle dünn schälen, klein schneiden und aufkochen. ▶ Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.