



Ina Volkmer

Improvisation ist
das halbe Leben!

TRICK 17

Gesundheit & Wohlbefinden

222 geniale Lifehacks für ein
rundum gutes Gefühl



FEEL
GOOD!

Die besten Tipps für
jede Lebenslage





TRICK 17

**GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN**

**222 GENIALE
LIFEHACKS FÜR EIN RUNDUM
GUTES GEFÜHL**

Medizinische Beratung durch
Dr. med. Ursula Auge

Inhalt



Husten & Schnupfen
Seite 6



Augen, Ohren & Mund
Seite 58



Haut & Teint
Seite 176



Stress, Kreislauf & Schlaf
Seite 146



Ordnen & Aufbewahren
Seite 286



- Vorwort 4
Checklisten 310
Register 312
Die Autorin 316
Fan-Edition 318
Buchempfehlungen für dich 334
Impressum 336



Mehr zum Thema Lifehacks findest
du auf www.trick17-dasbuch.de!

Vorwort



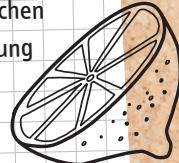
Husten, Schnupfen, Kopfweh – bei den meisten Alltags-Wehwehchen lohnt sich der Gang zum Arzt nicht, zumal es uns ohnehin immer genau dann erwischt, wenn es gerade gar nicht passt und der Arztbesuch schwierig wird: vor einem wichtigen Geschäftstermin, am Wochenende oder im Urlaub.

Zum Glück gibt es jede Menge Alternativen, die schon unsere Eltern und Großeltern zu schätzen wussten. Die Rede ist von Heilkräutern, aus denen sich leckere Tees, wohltuende Wickel und heilsame Auflagen zaubern lassen. Überbrüht mit heißem Wasser lassen sich damit so manche Schmerzen lindern und sogar Entzündungen aus dem Körper vertreiben. Und das Beste: Die meisten dieser Kräuter haben wir bereits zu Hause, wie Oregano, Basilikum oder frische Pfefferminze.

Doch nicht nur Kräuterhexen werden in diesem Buch fündig, sondern auch diejenigen, die auf der Suche nach einfachen Hausrezepten sind. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Anti-Aging-Maske aus Blaubeeren, einem knusprigen Kornflake-Peeling oder einer Avocado-Haarkur? Auf den nachfolgenden Seiten versammeln sich zahlreiche Gesundheits- und Schönheitstricks mit allem, was Haus und Garten zu bieten haben. Und selbst wenn nicht alle Rezepte wissenschaftlich bewiesen sind – sie tun in jedem Fall gut, haben in der Regel keine Nebenwirkungen und sind meist auch für Kinder geeignet.

Du wirst sehen: Hier gibt es Lifehacks für alle Lebenslagen – für kleine Wehwehchen und Beauty-Problemchen! Gute Besserung wünscht

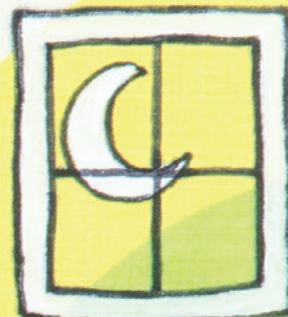
Jua



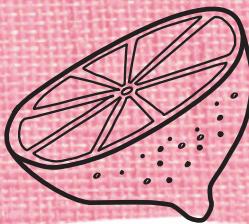
Husten & Schnupfen

1

Ein Esslöffel Honig vor dem Schlafengehen lindert nächtliche Hustenattacken.







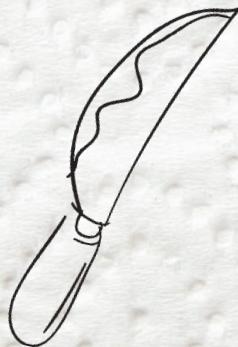
Auch wenn es sich manchmal so anfühlt: Eine Erkältung ist kein Weltuntergang. Trotzdem nerven Husten, Halsweh und Schnupfen – vor allem, wenn man das Gefühl hat, nicht mehr richtig durchatmen zu können. Dann ist schnelles Handeln gefragt! Je früher du deinen Körper beim Gesundwerden unterstützt, desto eher bist du die fiesen Symptome wieder los. Du wirst sehen: In ein paar Tagen bist du wieder frisch und munter. Und bis dahin schaltest du einfach mal einen Gang zurück.



Erste-Hilfe-Saft

2

Kratzen im Hals und laufende Nase? Dann wird es Zeit für einen selbst gemachten Anti-Erkältungssaft, der dich im Handumdrehen wieder aufpäppelt.

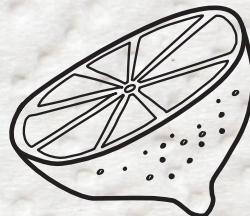


- 1 Reibe zuerst eine mittelgroße Ingwerknolle.



- 2 Danach eine Knoblauchzehe hacken.

- 3 Ingwer und Knoblauch mischen und den Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone unterrühren.



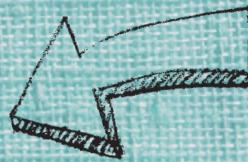
- 4 Masse mit 250 g Flüssighonig in ein Einmachglas oder eine leere Dressingsflasche geben.



- 5 Saft über Nacht ruhen lassen; danach dreimal täglich 1 EL einnehmen.

Klingen die Symptome ab, genügen 1-2 EL pro Tag.

Wer möchte,
kann das Kokosöl
auch in den Tee
geben.



3

ÖL-TRICK

Kokosöl ist ein echter Kämpfer gegen diese Bakterien im Mund- und Rachenraum. Wenn du morgens ein Kratzen im Hals spürst, sollte es deine erste Wahl sein. Am besten nimmst du gleich auf nüchternen Magen 1 EL Kokosöl in den Mund, lässt das Öl schmelzen und ziehest die Flüssigkeit etwa 15–20 Minuten zwischen den Zähnen hin und her und gurgelst vorsichtig damit. Anschließend spuckst du das Öl aus, spülst den Mund aus und putzt wie gewohnt deine Zähne.

Der Klassiker: Spitzwegerich

13

4

Einen Hustensaft mit Spitzwegerich kannst du dir leicht selbst herstellen. Dafür 50 g frisch gepflückte oder getrocknete Spitzwegerichblätter waschen und klein schneiden. In einem Topf mit 1l Wasser aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb abseihen, Spitzwegerich entsorgen und nochmals aufkochen. Köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert hat. Etwas abkühlen lassen, 400 g Honig unterrühren und in saubere Gläser abfüllen. Im Kühlschrank lagern und dreimal täglich 1 EL einnehmen.

Husten & Schnupfen

viele Hustensafte enthalten
Spitzwegerich, denn das Kraut
wirkt wahre Wunder bei ent-
zündeten Bronchien.



KRAFT DER KRÄUTER 5



Bei Husten und Halsweh wirken Heilkräuter entzündungshemmend und fördern eine schnelle Heilung.



1

Für einen besonders wirkungsvollen Saft gibst du 1 EL Pfefferminze, 2 EL Thymian, 2 EL Kamille und 2 EL Salbei in einen kleinen Kochtopf.



2

Kräuter mit 500 ml kochendem Wasser übergießen.



3

400 g Kandiszucker zugeben, alles auf kleiner Flamme 10–15 Minuten ziehen lassen und durch ein feines Sieb abgießen.



4

Saft abkühlen lassen, in ein kleines Einmachglas oder eine leere Flasche füllen und bis zu fünfmal täglich 1 TL einnehmen.

Wie wirken Wickel? Sie führen dem Körper Wärme zu und transportieren heilende Substanzen über die Haut zu den entzündeten Bereichen.

GUT 6 GEWICKELT

Bei Bronchitis greifst du am besten zu einem Quarkwickel, denn die im Quark enthaltenen Milchsäurebakterien wirken schleimlösend und entzündungshemmend. Dazu den Quark auf Körpertemperatur erwärmen, auf die Hälfte eines großen Geschirrtuchs geben, Tuch zusammenklappen und auf die Brust legen. Wenn der Quark zu trocknen beginnt, kannst du ihn abwaschen. Trockne dich ab und decke dich danach gut zu.



Ist der Körper krank, braucht er alle Energie, um gegen Viren und Bakterien kämpfen zu können.



Kopf hoch 7

Eines der wirksamsten Hausmittel bei Grippe und Erkältung ist Ruhe. Dabei solltest du dich gut betten. Lagere deinen Kopf und Oberkörper etwas höher und lege dich auf mehrere Kissen. Dann kannst du besser atmen und schlafst ruhiger.

8 Rettender Rettich

Kaum einer kennt ihn, dabei steckt jede Menge Power im schwarzen Rettich, auch Winterrettich genannt. Neben seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung überzeugt er nämlich durch jede Menge Vitamin C. Ein Top-Partner bei Husten!



1

Zuerst schneidest du den Deckel der Knolle ab.



2

Danach die Knolle aushöhlen. Wenn das Innere sehr hart ist, nimmst du am besten ein Messer zu Hilfe.



- 3 Nun mit einer Stricknadel ein kleines Loch in die untere Seite stechen.



- 4 Rettich mit dem Loch über der Öffnung auf ein Einmachglas setzen. Knolle mit braunem Zucker füllen und den abgeschnittenen Deckel wieder aufsetzen.



- 5 Rettich ruhen lassen, bis sich der Zucker verflüssigt hat und zusammen mit den guten Inhaltsstoffen ins Glas getropft ist. Nach Bedarf drei- bis fünfmal täglich 1 El vor den Mahlzeiten einnehmen.



Heißes Paket

Bei Husten tut ein wohltuendes, wärmendes Kartoffel-Paket gut. Dafür kochst du 300 g geschälte Kartoffeln. Abgießen und mit einer Gabel zerdrücken. Brei großzügig auf die eine Hälfte eines Geschirrtuchs streichen, umschlagen und auf die Brust legen. Umschlag auf der Haut lassen, bis die Kartoffeln kalt sind.

Lass den Brei vor dem Auftragen abkühlen, damit du dich nicht verbrennst.



Die Acerola-Kirsche enthält 40-mal so viel Vitamin C wie eine Orange.

ERKÄLTUNG 10 VERKÜRZEN

Wenn die Erkältung in vollem Gange ist, hilft nur noch eins: Taschentücher raus und durch! Mit der Einnahme von viel Vitamin C kannst du die Erkältung, die in der Regel nach 8–10 Tagen ausgestanden ist, jedoch um 1–2 Tage verkürzen. Der beste Vitamin-C-Lieferant ist die Acerola-Kirsche. Am besten täglich einen Drink aus 250 ml Holunderbeerensaft, 20 ml Acerolasaft und 2 Gewürznelken trinken. 5 Minuten ziehen lassen, Nelken heraussieben.

11 DIY-Hustenbonbons

Salbei, Ingwer, Honig und Zitrone sind ein starkes Team im Kampf gegen Husten und Halsweh. Und man kann mit ihnen super leckere Bonbons zaubern!



- 1 Zuerst presst du eine Zitrone aus und würfelst ein 2 cm dickes Stück Ingwer.



- 2 Zitronensaft und Ingwer mit 500 ml Wasser, 10 g getrocknetem Salbei und 4 EL Honig verrühren und aufkochen.



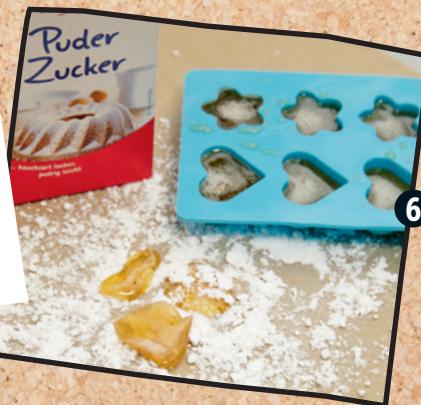
- 3 Mischung durch ein Sieb gießen und beiseitestellen. Nun 150 g Zucker und 3 EL des Suds in einem zweiten Topf aufkochen und so lange köcheln lassen, bis der Zucker geschmolzen ist.



- 4 Restlichen Sud zugießen und kochen, bis ein dickflüssiger, klebriger Sirup entstanden ist. Topf vom Herd nehmen, auskühlen lassen.



- 5 Nun mit einem Löffel kleine Tropfen auf ein Backpapier setzen und die Bonbons in der Kühltruhe aushärten lassen.



Alternativ kannst du auch eine hübsche Silikonform verwenden.

- 6 Zum Schluss alle Bonbons mit Puderzucker bestreuen, vom Backpapier lösen und erneut im Puderzucker wenden.

12 First-Aid-Drink

Wenn du merkst, dass eine Erkältung im Anflug ist, mach dir sofort einen heißen Drink aus einer Tasse Wasser und je 1 TL Honig, Apfelsaft und Zitronensaft.



Dieses Power-Getränk stärkt
das Immunsystem!

Wichtig: Die ätherischen Öle vorher in 1 EL Honig auflösen, ca. 8 Tropfen reichen.

25

Husten & Schnupfen



13

KRÄUTERBAD



Ein heißes Bad fördert die Durchblutung, wärmt und entspannt – perfekt, wenn eine fiese Erkältung in deinen Knochen steckt. Gibst du ätherische Öle wie Eukalyptus oder Pfefferminze hinzu, steigerst du zusätzlich die Durchblutung deiner Nasen- und Rachenschleimhaut und stärkst deine Immunabwehr.

Ran an die Zwiebeln! 14

Jeder kennt ihn, keiner mag ihn, aber er wirkt phänomenal gegen Husten: der Zwiebelsaft. Die Zwiebeln haben eine antibakterielle und schleimlösende Wirkung, der Zucker macht ihn halbwegs erträglich.



14



2



1

100 g Zwiebeln würfeln.

Zwiebeln zusammen mit 100 g Kandiszucker bei schwacher Hitze aufkochen. Anschließend eine Weile stehen lassen.



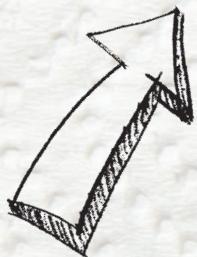
3 Das Ganze durch ein mit einem Geschirrtuch ausgelegtes Sieb gießen.



4 Den Sud in ein Einmachglas füllen. Dreimal täglich 1 EL einnehmen.

So geht's noch schneller: Zwiebel kleinhacken, in ein Glas geben, mit Honig übergießen und über Nacht ruhen lassen. Morgens und abends 3 TL einnehmen.

Lindenblüten wirken schweißtreibend, schleimlösend und fiebersenkend.



Blüten-pracht

15



Lindenblüten sind ideal bei Grippe und Erkältung. Für einen Tee übergießt du 1 TL getrocknete Lindenblüten mit 250 ml kochendem Wasser und lässt ihn 5–10 Minuten zugedeckt ziehen. Danach durch ein Sieb gießen und dreimal täglich heiß trinken.

Rote Bete schenkt
auch der Leber neue
Energie!



Roter Retter 16

Rote Bete ist eine echte Vitamin-Bombe und schützt dich, wenn die nächste Erkältungswelle heranrollt. Am besten genießt du sie roh im Salat oder mit einem leckeren Dip.

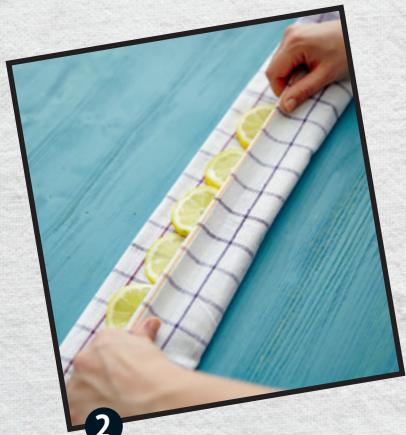
Saurer Wickel

17

Halsweh, Schluckbeschwerden und ein schmerzhafter Kloß im Hals sind Anzeichen für eine Mandelentzündung. Dann heißt es: Ab zum Arzt! Vor allem, wenn Fieber und Abgeschlagenheit hinzukommen. In den meisten Fällen wird die Entzündung mit Antibiotika behandelt, mit einem kalten Zitronensaft-Wickel kannst du den Heilungsprozess aber unterstützen.



1 1–2 Zitronen in dünne Scheiben schneiden.

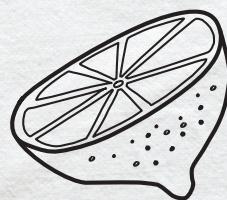


2

Ein Geschirrtuch in der Länge falten und die Zitronenscheiben darauflegen.



- 3 Tuch einschlagen und mit einem Nudelholz darüber rollen, sodass der Saft entweichen kann.



- 4 Wickel für 30 Minuten auf den Hals legen, aber nicht auf die Wirbelsäule. Wenn es brennt, Wickel entfernen und Hals abwaschen.

Gurgeln mit Salbei



Bei einer schmerzhaften Mandelentzündung wirkt Gurgeln wahre Wunder, am besten mit einem Tee aus 1–2 TL getrocknetem Salbei: 3 Minuten ziehen und abkühlen lassen, abseihen und mehrmals täglich damit gurgeln.



Wenn kein Salbei im Haus ist, kannst du auch 2 g Meersalz mit 100 ml lauwarmem Wasser vermischen – der Geschmack ist allerdings gewöhnungsbedürftig ...



33

Husten & Schnupfen

DU KANNST AUCH EIN
NÄSSES HANDTUCH AUF
DEN HEIZKÖRPER LEGEN.



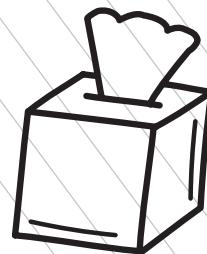
LUFT- 19 BEFEUCHTER

Trockene Heizungsluft ist nicht gut für die Schleimhäute, vor allem, wenn du krank bist. Stelle deswegen immer ein Schälchen Wasser auf deine Heizung.

Durchatmen

20

Mit diesem wohltuenden Erkältungsbalsam kannst du endlich wieder entspannt atmen.



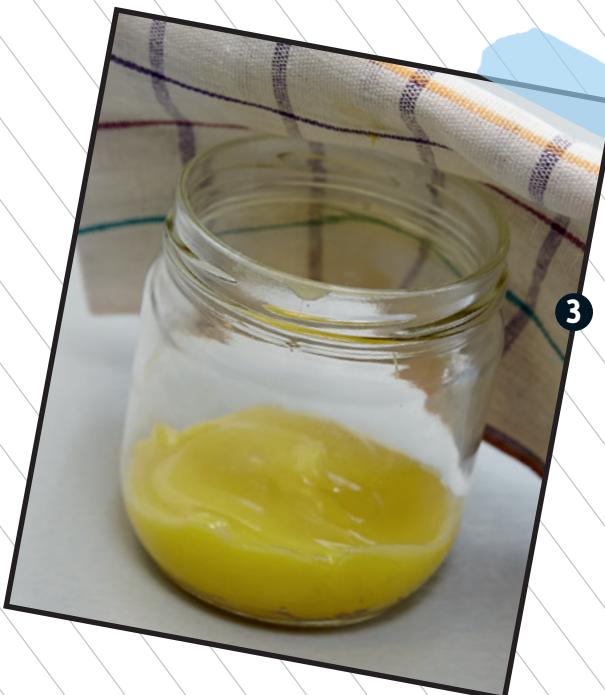
1

Erhitze 50 ml Olivenöl, 10 g Bienenwachs und 10 g Sheabutter in einem Wasserbad. Verrühre alles zu einer cremigen Substanz.



2

Unter Rühren auf Handwärme abkühlen lassen und 5 Tropfen ätherisches Eukalyptusöl dazugeben.



3

Alles in ein leeres Marmeladenglas füllen, mit einem Tuch abdecken und ein paar Stunden auskühlen lassen. Salbe auf Brust und Rücken auftragen und im Kühlschrank aufbewahren.

KAMILLEN-DAMPFBAD

21

Wenn du erkältet bist, solltest du dir abends ein schönes Inhalations-Dampfbad gönnen. Zuerst füllst du kochendes Wasser in eine große Schüssel. Danach öffnest du 2 Beutel Kamillentee und gibst sie zusammen mit 2 EL Meersalz ins Wasser. Nun beugst du deinen Kopf darüber, legst dir ein Handtuch über den Kopf und inhalierst die wohltuenden Dämpfe.



Ein Kamillen-dampfbad hilft auch bei verstopften Poren. Schau mal auf Seite 207.



22

Schnupfnase

Wenn dich eine laufende oder verstopfte Nase in den Wahnsinn treibt, kannst du einfach einen Tropfen Pfefferminzöl unter dein Näschen tupfen. Die Dämpfe wirken antibakteriell und helfen, die Entzündung schneller zu heilen. Wichtig: Nicht bei Säuglingen und Kleinkindern anwenden.



GROßMUTTERS HÜHNERSUPPE

23

Ob für dich selbst oder einen kranken Freund: Dieses Rezept bringt jeden bei einer Grippe schnell wieder auf die Beine!



1 Suppenhuhn abspülen, Bürzel (Fettdrüse am Schwanz) abschneiden, Huhn in einen großen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Salzen und aufkochen. Schaum auf der Oberfläche mit einer Schaumkelle abschöpfen.



2 1 Bund Suppengrün würfeln und zum Huhn geben. 2 Lorbeerblätter, 5 Pfefferkörner, $\frac{1}{2}$ Zwiebel und

2 Petersilienstängel hinzufügen. Bei kleiner Hitze 2 Stunden köcheln lassen.



- 3 Das Huhn herausnehmen und nach dem Abkühlen das Fleisch vom Knochen zupfen.



- 4 Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen.



4 mittelgroße Möhren klein schneiden und zusammen mit 250 g TK-Erbsen und 200 g Nudeln garen. Fleisch und $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

5

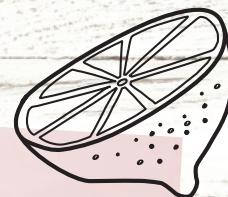


Abgefüllt in Flaschen lässt sich die Suppe gut aufbewahren oder zu einem Krankenbesuch mitnehmen.



24 GUT DURCH- GESPÜLT

Mit einer Nasenspülung kannst du deinen Schnupfen lindern. Zuerst drückst du $\frac{1}{2}$ Zitrone über einem Eierbecher aus. Danach 1 TL Salz hineingeben, bis zum Rand mit Wasser füllen und umrühren. Nun die Flüssigkeit mit einem Strohhalm vorsichtig in die Nase ziehen. Am besten beugst du dich dabei über das Waschbecken und öffnest den Mund, damit das Wasser durch das andere Nasenloch wieder herausfließen kann.



Eine Nasenspülung befeuchtet die Schleimhäute und lindert die Entzündung.



Pack deine Füße nach
dem Abtrocknen in
warme Kuschelsocken.

25 Wechselbad

Bei Schnupfen hilft ein Fußbad, für das du 2 Wannen benötigst. Zuerst hältst du beide Füße 10 Sekunden lang in 18 Grad kaltes Wasser, danach 5 Minuten lang in 38 Grad warmes Wasser. Ein paar Mal hin und her wechseln und mit kaltem Wasser aufhören.

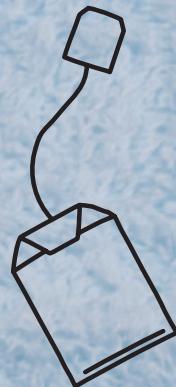
Dampf 26 ablassen

Wenn du erkältet bist, profitieren deine Atemwege von einem selbst gemachten Dampfbad.



1

Zuerst schneidest du den Fuß einer Strumpfhose ab.



2

Nun zerschneidest du 5 Kamillenteebeutel.





3

Strumpfhosen-Fuß über ein Glas stülpen und den losen Tee hineinfüllen.

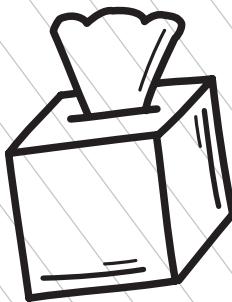


4

Schalte in deinem Badezimmer die Raumlüftung aus und schließ die Fenster. Knoten die Strumpfhosen-Socke an den Wasserhahn und lass heißes Wasser in die Wanne laufen, bis der Raum vom wohltuenden Kamillendampf erfüllt ist. Nun kannst du ein entspannendes Kamillen-Bad nehmen und tief durchatmen!

ROTES 27 NÄSCHEN

Wer sich oft die Nase putzen muss, wird bald merken, wie die Haut rund um die Nasenlöcher trocken und gereizt wird. Creme deine Nase deswegen immer wieder mit etwas Butter oder Öl ein, denn so bleibt alles schön weich und geschmeidig.



Generell gilt: Unbedingt Taschentücher aus Stoff oder Papier verwenden, statt zu ravem Toilettencard oder Küchentüchern zu greifen!





45

Husten & Schnupfen

Wer möchte, kaut eine Scheibe der würzigen Knolle pur. Das ist aber nichts für schwache Gemüter!

Allzweck- waffe

28

Ingwer wirkt hervorragend bei Halsschmerzen, Husten und anderen Erkältungssymptomen. Für einen Tee einfach ein 1 cm dickes Stück schälen, zerkleinern und in 500 ml Wasser 30 Minuten lang köcheln.

29

Kälte-Pack

Wadenwickel sind ein echter Klassiker im Kampf gegen hohes Fieber ab 39 Grad, gerade bei Kindern. Trotzdem sind sie nicht bei jedem Patienten zu empfehlen, weshalb du vorher Rücksprache mit dem Hausarzt halten solltest.



1

Ein großes, trockenes Badehandtuch unter den Beinen ausbreiten. Nun pro Bein ein Geschirrtuch in kaltes Wasser tauchen (bzw. lauwarmes Wasser bei Kindern) und um die Wade legen. Gelenke frei lassen.



2

Danach je ein trockenes Geschirrtuch herumlegen.

Wadenwickel sind auch eine tolle Einschlafhilfe, da sie den Blutdruck senken und beruhigend wirken. Ein- fach vor dem Schlafengehen anwen- den und über Nacht angelegt lassen.



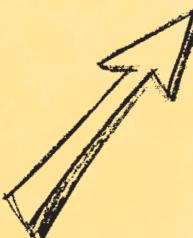
3

Zum Schluss das große trockene Badehand- tuch um beide Beine wickeln. Wenn sich die Tücher nicht mehr kalt anfühlen, können sie abgenommen werden. Danach weiter im Bett entspannen.

ZWIEBEL- TRICK 30

Wird deine Nasenschleimhaut stark beansprucht, wie zum Beispiel durch häufiges Naseputzen, kann es hin und wieder zu leichtem Nasenbluten kommen. Hier kann dir eine Zwiebel helfen. Einfach eine aufgeschnittene Zwiebelhälfte unter die Nase halten und tief ein- und ausatmen.

Die aufsteigenden ätherischen Dämpfe der Zwiebel helfen bei Nasenbluten.





Alternativ
kannst
du auch
eine kalte
Kompre-
sse in den
Nacken
legen.

BLUTUNGS- STOPP

31



Eine blutende Nase stoppst du ebenfalls im Nu, indem du einen Waschlappen oder einen Zipperbeutel mit Eiswürfeln auf die Nasenwurzel legst.

Leckerer 32 Klassiker

Bei trockenem Husten ist heiße Milch mit Honig ein echter Zaubertrank. Die Wärme der Milch wirkt wohltuend für den rauen Hals, während der Honig den fiesen Hustenreiz beruhigt. Damit die im Honig enthaltenen Nährstoffe nicht zerstört werden, solltest du die Milch zuerst erhitzen, kurz abkühlen lassen und erst dann den Honig einrühren. Am besten abends vor dem Schlafengehen auf dem Sofa genießen.



Honig hat noch einen anderen tollen Nebeneffekt. Schau mal auf Seite 163.

ECHT DUFTE

33



51

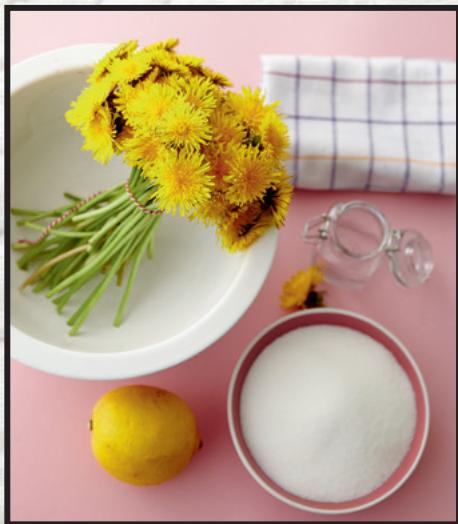
Wenn du erkältet bist, helfen ätherische Düfte. Für einen Raumduft gibst du 30 Tropfen Eukalyptusöl, 350 ml destilliertes Wasser und 90 ml Wodka in eine Sprühflasche. Gut schütteln und versprühen.

Mit Eukalyptusöl kannst du auch einen wohlvenden Erkältungsbalsam herstellen. Schau mal auf Seite 34.



Blumenwiesen- Import 34

Genau wie Honig ist auch Löwenzahnsirup ein bewährtes Heilmittel gegen Husten. Die Herstellung ist simpel und kostet fast nichts.



1 Zuerst sammelst du draußen im Grünen 4 Handvoll Löwenzahnblüten.



2 Danach zupfst du die Blütenblätter ab und wäschst sie.



3 Anschließend mit 750 ml kochendem Wasser übergießen und einen Tag ziehen lassen.



- 4 Flüssigkeit durch ein Geschirrtuch in einen Topf abseihen.



- 5 750 g Zucker und den Saft einer Zitrone hinzugeben. Zu einem dicken Sirup einkochen.

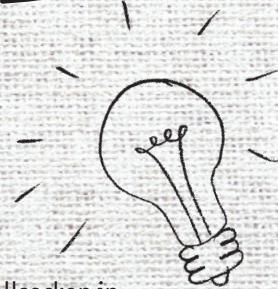


- 6 In Gläser abfüllen und hin und wieder 1 TL zur Husten-Beruhigung naschen.

Andere tolle Tricks mit Essig findest du auf den Seiten 137 und 268.



GLÜHENDER 35 KOPF



Bei Fieber helfen Essigsocken. Dazu ein Paar Baumwollsocken in Essigwasser (5 Teile Wasser, 1 Teil Essig) tränken und leicht auswringen. Socken anziehen und die Füße für eine Stunde in eine kuschelige Wolldecke wickeln.

Aha!



Unglaublich, aber wahr: Im Schnitt erkranken wir im Jahr zwei- bis viermal an Husten und Schnupfen. Kinder sogar bis zu siebenmal. So bringen wir es im Laufe unseres Lebens auf rund 200 bis 300 Erkältungen. Die Hacks in diesem Kapitel verraten dir, was du bei Husten und Schnupfen machen kannst. Generell gilt: Bei einer Erkältung sind Sauna und Sport tabu. Gönn dir stattdessen Ruhe und Schlaf, am besten mit hochgelagertem Kopf wie in Hack 7.

Übrigens: Im Gegensatz zu einer Erkältung (grippaler Infekt) wird eine Grippe von Influenza-Viren hervorgerufen und verläuft deutlich heftiger. Treten Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen plötzlich und sehr heftig auf, meist in Kombination mit hohem Fieber um die 39/40 Grad, solltest du umgehend zum Arzt gehen. Das gilt vor allem für Menschen mit einem schwächeren Immunsystem, wie zum Beispiel Kinder, ältere Menschen und Personen mit Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Notizen

56

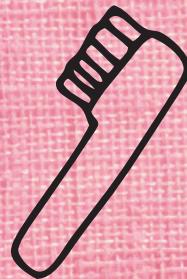
Husten & Schnupfen



Augen, Ohren & Mund

Gurkenscheiben helfen
bei geschwollenen
Augen.

36





Am Kopf sind die meisten von uns besonders empfindlich. Ob Augen, Ohren, Nase, Mund – hier oben kommt alles zusammen. Und ist einer unserer Sinne beeinträchtigt, werden wir schnell wehleidig. Doch zum Glück können wir uns mit kleinen Hilfsmitteln aus dem Küchenschrank schnell etwas Gutes tun. Manchmal braucht es dafür nicht mehr als einen Teebeutel oder eine Banane.



Heißes Säckchen



Bei Ohrenschmerzen wirkt ein warmes Zwiebelsäckchen wahre Wunder.



1

Zuerst hackst du eine
große Zwiebel klein.



Danach erwärmst du sie in einer Pfanne ohne Öl.

2



3

Nun gibst du den heißen Zwiebelbrei in die Mitte eines Geschirrtuchs, das du zu einem quadratischen Säckchen wickelst.

4



Aufs Ohr legen bis die heiße Packung abgekühlt ist.



Funktioniert auch mit gekochten, noch warmen Kartoffeln, eingerückt in ein Küchentuch oder einen Waschlappen.



Piepen im Ohr

38

Einen leichten Tinnitus kannst du zu Beginn versuchen, selbst zu behandeln. Für eine Komresse zerdrückst du eine Knoblauchzehe und zermalmst sie dann mit 20 g getrockneten Rosenblättern, 30 g Kleie und 10 g Wermutkraut in einem Mörser. Nun gibst du den Brei auf ein Geschirrtuch, wickelst das Ganze zu einem kleinen Päckchen und legst es über Nacht aufs Ohr.



Treten die Geräusche öfter auf, solltest du zum Arzt gehen, denn sie könnten auf einen Hörsturz hinweisen.



TRÖPFELN ODER STÖPSELN

39

65

Augen, Ohren & Mund

Wenn du Ohrenschmerzen hast, kannst du etwas Olivenöl direkt in das schmerzende Ohr tröpfeln. Zuvor das Öl leicht anwärmen.



Du willst das Öl nicht direkt ins Ohr geben? Dann tunke einfach ein Stück Watte oder einen Ohrstöpsel in das Öl. Einstöpseln, fertig.



Cry for me

Wenn du einen kleinen Fremdkörper im Auge hast und ihn nicht herausbekommst, kannst du einfach an einer frisch aufgeschnittenen Zwiebel riechen oder sie in die Nähe deines Auges halten. Das steigert den Tränenfluss und der Fremdkörper kann besser herausgespült werden.



40

Was du noch mit einer Zwiebel machen kannst, erfährst du auf den Seiten 26, 219 und 267.

Kleiner Trost

Gegen trockene, brennende Augen hilft – wie der Name schon sagt – Augentrost. Für einen Aufguss kochst du 2 TL Augentrost-Kraut in 250 ml Wasser auf. 2 Minuten ziehen lassen und die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen. Abkühlen lassen, je einen Wattepad darin tränken und ein paar Minuten auf die geschlossenen Augen legen.



Augentrost wirkt
schmerzlindernd,
reinigend und
entzündungshemmend.



42

Abend-

pflege

Mit diesem Balsam kannst du die empfindliche Haut rund um deine Augen pflegen.



Auf Seite 296 erfährst du, wie du für deinen Augenbalsam aus einer Bonbon-Dose ein stylishes „Döschen to go“ machen kannst.



1 Schmilz 5 g Bienenwachs und 5 g Kakaobutter im Wasserbad. Nun 5 g Sheabutter und 5 g Kokosöl zugeben, bis alles schön flüssig ist.



2 Schälchen aus dem Topf nehmen und 25 ml Jojobaöl und 5 ml Wildrosenöl hineingeben. Masse unter Rühren auf Handwärme abkühlen lassen und $\frac{1}{2}$ TL Vitamin E hinzufügen.

Creme in eine leere, saubere Dose abfüllen und abkühlen lassen.



3





HEISS ODER KALT

43

Müde Augen erholen sich sowohl mit einer wärmenden als auch mit einer kühlenden Auflage. Tränke entweder einen Wattepads in warmer Milch und lege ihn für 10 Minuten auf die geschlossenen Augen oder lege einen gekühlten Teebeutel auf.

KEEP COOL

44

Bei verquollenen oder verheulten Augen hilft Kälte. Damit du jederzeit bestens gewappnet bist, solltest du immer einen Beutel mit gefrorenen Erbsen im Kühlfach haben. Er ist eiskalt und passt sich deiner Gesichtsform an. Wichtig: Beutel in ein Geschirrtuch wickeln, damit er nicht zu kalt ist.

71

Augen, Ohren & Mund



BANANEN- BEAUTY

45

72

Augen, Ohren & Mund

Bananen sind nicht nur unglaublich leckere Energielieferanten, sondern dank Kalium und Biotin auch eine Wunderwaffe im Kampf gegen diese Augenringe. Einfach pürieren und für ein paar Minuten auf die Haut auftragen.



Toller Nebeneffekt: Bananen helfen gegen Falten!

Anti-Gerstenkorn

Diese Komresse hilft bei einem schmerzhaften Gerstenkorn am Auge:
Presse eine Zitrone aus und verrühre den Saft mit 3 EL Quark und
1 EL Milch. Creme auf ein Geschirrtuch geben und 20 Minuten lang
auf das geschlossene, entzündete Auge legen.



Ein Gerstenkorn weist auf ein geschwächtes Immunsystem hin. Um dieses zu stärken, solltest du für eine ausreichende Vitamin-C- und Vitamin-E-Zufuhr sorgen, zum Beispiel mithilfe von viel Obst und Gemüse.



Nüsse

gegen Körner

Gegen Gerstenkörner helfen Hamamelis-Blätter. Die darin enthaltenen Gerbstoffe fördern die Wundheilung. Für einen lindernden Aufguss brauchst du 3 g getrocknete Blätter und 150 ml Wasser. Aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Sud abkühlen lassen, Wattepads darin tränken und für 15 Minuten auf das entzündete Auge legen. Mehrmals am Tag wiederholen.



Die Heilpflanze wird nicht ohne Grund Zaubernuss genannt. Sie ist ein wahres Zaubermittel gegen Juckreiz und findet sich deswegen oft in Cremes und Salben wieder.

Rosenöl

48

Probiere zum Abschminken doch einmal einen natürlichen Makeup-Entferner, denn so schonst und pflegst du deine Haut. Fülle dazu 50 ml Aprikosenkernöl, 50 ml Rosenwasser und 5 ml Vitamin E in eine saubere Flasche. Vor der Anwendung gut schütteln, auf einen Wattepad auftragen und das Makeup entfernen. Danach das Gesicht wie gewohnt reinigen.

75

Augen, Ohren & Mund



Aprikosenkernöl unterstützt die Feuchtigkeitsaufnahme der Haut und schützt sie so vor dem Austrocknen.



49

SALBEI-KOMPRESSE



Achtung: Sollte sich die Entzündung im Auge nicht bessern, suche einen Arzt auf.



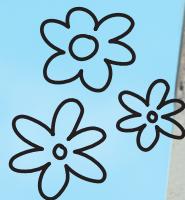
Wenn die Augen jucken, brennen und tränen, liegt meist eine fiese Bindegauentzündung vor, die sogar ansteckend sein kann. Dagegen hilft eine lindernde Salbeiauflage. Bringe dazu 250 ml Wasser zum Kochen und gib 1 EL Salbei dazu. 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb gießen. Ist die Flüssigkeit etwas abgekühlt, kannst du ein Geschirrtuch hineintauchen und für 15 Minuten auf die geschlossenen Augen legen.

Kräuter- 50 knabbererei

77

Augen, Ohren & Mund

Wenn du Mundgeruch hast oder einen unangenehmen Geschmack im Mund schnell loswerden möchtest, knabber einfach ein bisschen Dill, Petersilie oder Fenchel. Sie enthalten Wirkstoffe, die Gerüche binden.



Bei Knoblauch-Geruch hilft Milch, denn sie neutralisiert die Schwefelverbindungen im Atem.

51 DIY-MUNDWASSER

2 TL Backpulver vermischt mit einem Glas warmem Wasser bringt den Säuregehalt im Mund wieder ins Lot. Einfach mit der Flüssigkeit gurgeln, danach ausspucken und mit reichlich Wasser nachspülen.



Das Backpulver hindert Bakterien an der Produktion unangenehmer Gerüche.

Zweckentfremdung

Mundgeruch entsteht durch Fäulnisbakterien, die sich unter anderem auf der Zunge einnisten. Möchtest du dein Geld nicht für einen Zungenputzer ausgeben oder hast gerade keinen zur Hand, kannst du die Beläge auch mit einer gesäuberten Kundenkarte abschaben. Zuvor solltest du deine Zähne aber kontrollieren lassen – Mundgeruch kann auch durch eine Zahnfleischentzündung oder Karies entstehen.



Natürlich solltest du nur eine Kundenkarte verwenden, die du nicht mehr benötigst.

53

DIY- Lipgloss



Mit Halbfettmargarine werden deine Lippen wieder „butterweich“ und bekommen einen feinen Glanz. Damit du keine pure Margarine auf deine Lippen schmieren musst, gibt es hier Margarine in Form eines leckeren Lipgloss.



Zuerst gibst du 3 EL Halbfettmargarine in eine Tasse und stellst sie in die Mikrowelle, bis das Fett flüssig ist. Nun 1 Päckchen Brausepulver in deiner Lieblingssorte hinzugeben und so lange rühren, bis sich das Pulver aufgelöst hat.



2 Nun gibst du die Flüssigkeit in ein leeres Döschen, wie zum Beispiel eine leere Bonbon-Dose, und stellst sie in den Kühlschrank.



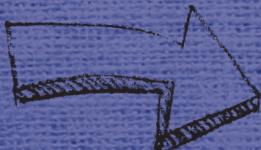
Wenn du deine Lipgloss-Dose mit Masking Tape oder Deko-Folie verschönerst, kannst du sie prima verschenken.



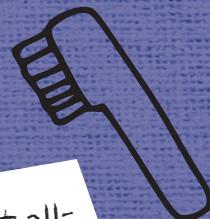
54

Billiges Bleaching

Mit diesem Trick werden deine Zähne weißer und glänzender: Benetze deine Zahnbürste mit Wasser und stecke sie anschließend in 1 Päckchen Backpulver. Nun 2 Minuten lang wie gewohnt putzen. Dabei auch an die schwer zu erreichenden Stellen denken.



Dieses Bleaching solltest du nicht allzu oft anwenden, denn sonst wird der Zahnschmelz angegriffen.



55

SOS-



Zahnfleisch

83

Augen, Ohren & Mund

Blutet dein Zahnfleisch nach dem Zähneputzen, ist das ein deutliches Zeichen für eine Entzündung, die du unbedingt von einem Arzt überprüfen lassen solltest. Bis zum Termin kannst du Aloe Vera Gel auf die betroffenen Stellen tupfen. Das verschafft Linderung.



Achte darauf, dass
du nur zum Verzehr
geeignetes Aloe Vera
Gel verwendest.

56

FARB-SPIEL

Erinnerst du dich noch daran, wie früher dein Zahnarzt mit einer Farblösung überprüft hat, ob du auch anständig putzt? Das kannst du auch zu Hause machen! Tunke deine Zahnbürste einfach in etwas Lebensmittelfarbe und verteile sie im gesamten Mund. Ausspucken und mit klarem Wasser nachspülen. Jetzt siehst du, wo der Zahnstein sitzt, und weißt, wo du in Zukunft besser putzen musst, zum Beispiel mit einer Zwischenraumbürste oder Zahnseide.



Käse gegen Zahnstein: Wenn du vor oder nach dem Essen ein Stück Käse gründlich kauft, sorgst du dafür, dass sich die Säuren im Mund binden. Dadurch bildet sich weniger Plaque und das bedeutet: weniger Zahnstein!

57

Schnelle Erlösung

85

Augen, Ohren & Mund

Gewürznelken sind eine hervorragende Erste-Hilfe-Maßnahme bei quälenden Zahnschmerzen. Einfach sanft auf eine Nelke beißen und sie zwischen die Backe und den betreffenden Zahn klemmen. Das hilft dir, die Zeit bis zum Zahnarzttermin zu überbrücken.



Du kannst auch Nelkenöl auf ein Wattestäbchen geben und auf diesem anschließend vorsichtig herumkauen.



Strawberry-Whitener

58

Mixt du 1/2 TL Natron mit etwas Wasser und einer großen zerdrückten Erdbeere, erhältst du eine ganz natürliche Zahnweiß-Creme. Trage die Paste mit einem Finger auf deine Zähne auf und putze sie danach 3–4 Minuten lang mit einer weichen Zahnbürste. Danach mit klarem Wasser spülen und den Zähnen eine Stunde Ruhe gönnen. Damit der Zahnschmelz nicht angegriffen wird, sollte diese Methode nicht öfter als alle 2 Wochen angewendet werden.



Wichtig: Sanft putzen, nicht schrubben!

LIPPEN- PEELING

87

Möchtest du deine Lippen von trockenen Hautschüppchen befreien, trägst du einfach etwas Lippenbalsam auf und reibst mit einer Zahnbürste in kreisenden Bewegungen sanft darüber.

59

Augen, Ohren & Mund



Wie du Lippenbalsam selbst herstellen kannst, erfährst du auf Seite 80.

KUSSMUND

60

88

Augen, Ohren & Mund

Nach dieser Behandlung ist dein Kussmund bereit für alles:
Vermische 2 EL Naturjoghurt mit 1 EL Haferflocken und
massiere den Mix sanft mit den Fingerspitzen ein. Danach
mit warmem Wasser abspülen.



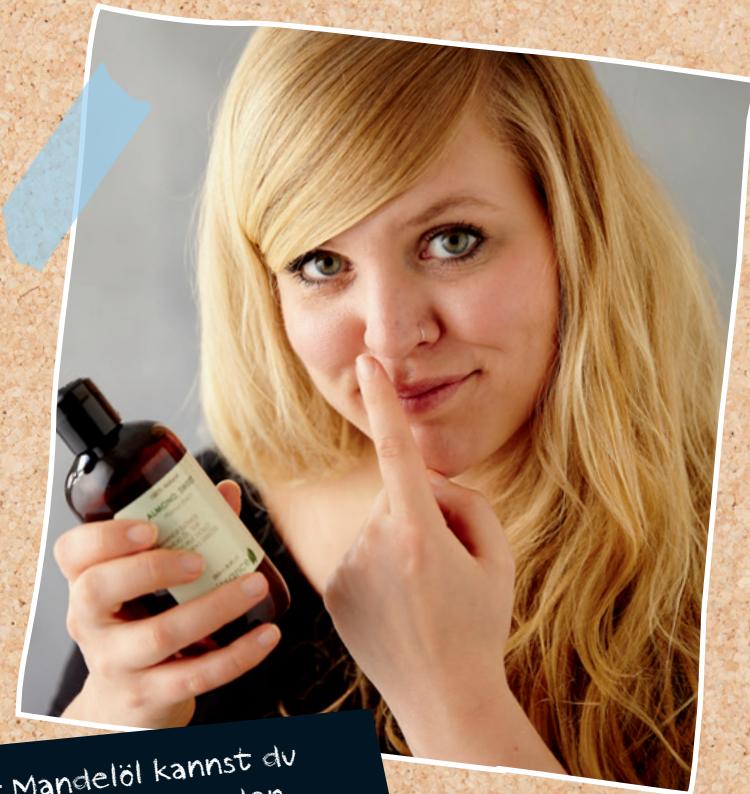
Du möchtest einen Kussmund
mit vollen Lippen? Dann schau
mal auf Seite 92.



61

FALTEN-STOP

Die kleinen, feinen Fältchen zwischen Mund und Nase verhinderst du, indem du ab und zu etwas Mandelöl einmassierst. So bleibt die Haut schön geschmeidig.



Statt Mandelöl kannst du auch Olivenöl verwenden.

89

Augen, Ohren & Mund

Dicke 62 Lippe !

Bei angeschwollenen Lippen wirkt ein Schwarzebeutel wahre Wunder. Einfach in warmes Wasser tunken und 5 Minuten lang auf den Mund legen. Dadurch werden die Lippen wieder straff und weich.



Warum gerade Schwarze? Weil er viele Tannine enthält, die eine entzündungshemmende und somit bei Schwellungen lindernde Wirkung haben.

HERPES-HERO



Wenn sich Herpesbläschen ankündigen, solltest du schnell handeln! Befeuchte deine Lippen mit Wasser und gib mit einem Wattestäbchen etwas Natron auf die betroffenen Stellen. Dann kommen die Bläschen gar nicht erst durch.



Die Bläschen sind schon da? Auch dann kannst du Natron auftragen, denn so heilen sie schneller wieder ab.



64

Vollere Lippen

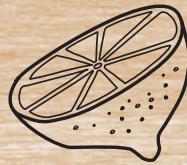
Mit einem Pfefferminz-Lipgloss kannst du deine Lippen vorübergehend leicht anschwellen und so voller wirken lassen. Dafür brauchst du 1 EL Kokosöl, $\frac{1}{2}$ EL Kakaobutter, $\frac{1}{2}$ EL Mandelöl und 1 EL Bienenwachs. Alle Zutaten über einem Wasserbad schmelzen, zum Schluss 15 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl hinzugeben. Danach in eine leere, saubere Dose füllen und auskühlen lassen.



Tipps zum Dekorieren deiner Lipgloss-Dose bekommst du auf Seite 296.



Heiße 65 Zitrone



Mit Zitronen kannst du Mundgeruch schnell und natürlich stoppen. Dazu einfach eine Frucht halbieren, auspressen und den Saft mit warmem Wasser aufgießen.

93

Augen, Ohren & Mund



Die meisten Restaurants bieten das Heißgetränk auf ihrer Karte an. Wie praktisch, wenn man beim Knoblauch-Brot ordentlich zugeschlagen hat!

Aha!



Unser Mund ist ein echtes Paradies für Bakterien. Hier herrschen 36 Grad, und es gibt viele lauschige Ecken, in denen man sich verstecken und vermehren kann. Wer dagegen angehen möchte, sollte auf eine gute Mundhygiene achten. Passende Hacks zum Thema findest du ab Hack 50.

Deinen Augen kannst du mit Vitamin-A-haltigem Essen etwas Gutes tun. Hervorragende Lieferanten sind Fisch, Fleisch und Eier. Auch Karotten, Paprika und Brokkoli sind gut für die Augen, denn in ihnen ist Beta-Carotin enthalten, eine Vitamin-A-Vorstufe. Und deine Ohren? Nicht nur Kälte und Wind machen ihnen zu schaffen, auch Zähne, Kiefer und Allergien können zu Ohrenschmerzen führen. Was du gegen diese Schmerzen tun kannst, erfährst du in Hack 37.

Notizen

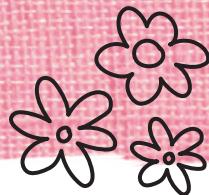
Rücken,
Muskeln
&
Gelenke

66

1 l aufgekochter
Thymian-Tee im
Badewasser wirkt
wohltuend bei
Rückenschmerzen.







Langes Arbeiten im Büro, zu wenig Bewegung, ein zu schweres Workout oder eine unüberlegte Bewegung - wenn es im Kreuz schmerzt, fühlen wir uns ruck, zuck wie eine alte Bergziege. Möchtest du das verhindern, solltest du schon beim ersten Zwicken reagieren und auf sanfte Bewegungen, Entspannung und Wärme setzen: Wie wäre es zum Beispiel ab und zu mit einem Spaziergang an der frischen Luft, Gymnastik zur Auflockierung der verspannten Muskeln oder einem schönen, heißen Bad?



67

Massage-Stick

100

Rücken, Muskeln & Gelenke

Ein Deo, das gegen Schmerzen hilft? Warum nicht! Aus einem Deo-Roller zum Selbstbefüllen kannst du im Handumdrehen einen kühlenden, schmerzstillenden Massage-Stick machen. Statt mit Deodorant befüllst du ihn einfach mit Menthol-salbe und rollst mit ihm über die schmerzenden Muskeln.



Deo-Roller zum Selbstbefüllen
bekommst du in der Drogerie
oder im Kosmetik-Geschäft.

Statt Reis kannst du auch
Linsen, getrocknete Erbsen
oder Getreide nehmen.

101

Rücken, Muskeln & Gelenke

68

HEISSE SOCKE

Bei Rücken- und Nackenschmerzen hilft Wärme. Für ein Kissen, das sich deiner Körperform flexibel anpasst, füllst du einfach eine Socke mit ungekochtem Reis. Verknoten, 5 Minuten in der Mikrowelle erhitzen und danach auf die schmerzende Stelle legen.



69

WIRSING-WUNDER

102

Rücken, Muskeln & Gelenke

Wirsingblätter – die Wunderwaffe bei Gelenkschmerzen!



- 1 Für einen Wickel entfernst du zunächst die äußeren Blätter.



Lege nun ein paar der inneren Wirsingblätter auf ein Schneidebrett und rolle mit einem Nudelholz darüber, bis der Saft austritt.



2



3

Danach legst du die Blätter auf das schmerzende Gelenk undwickelst einen Verband herum. Diesen mit einem Pflaster fixieren.



KÜMMEL-KICK

104

70

Steife Gelenke werden mit einer Kümmel-Packung wieder geschmeidiger. Für einen Umschlag mahlst du 1 EL Kümmel und verrührst ihn mit ein paar Tropfen Obstessig, sodass ein streichfähiger Brei entsteht. Nun die Paste auf ein Geschirrtuch geben und auf das schmerzende Gelenk legen.

Rücken, Muskeln & Gelenke



Kümmel
förderst die
Durchblutung
und verhilft
so steifen
Gelenken
wieder zu
neuem Leben.

Wichtig: Die Quarkpackung nicht auf offene Wunden auftragen.



Quark-Pack



Schmerzende Gelenke? Wie wäre es dann mit einem Quark-Wickel? Die Milchsäure im Quark wirkt kühlend, abschwellend und entzündungshemmend. Streiche einen Becher gut gekühlten Quark fingerdick auf ein sauberes Geschirrtuch und lege das Ganze auf das schmerzende Gelenk, sodass der Quark direkten Hautkontakt hat. Danach bei Bedarf mit einem zweiten Tuch fixieren. Wird der Quark trocken und bröckelig, unter der Dusche oder mit einem feuchten Lappen abwaschen.

Anti-Schwellung 72

106

Rücken, Muskeln & Gelenke

Bei Prellungen und geschwollenen Blutergüssen hilft ein schmerzstillender Oregano-Wickel.



1

Koche zunächst einen gehäuften TL Oregano in einem Topf mit 200 ml Wasser auf.

Nach 10 Minuten seilst du die Mischung durch ein Sieb ab und trennst so die Kräuter von der Flüssigkeit. Flüssigkeit aufheben!

2



3

Nun streichst du die feuchte Masse auf ein Geschirrtuch, faltest es zu einem Umschlag und legst es für 15 Minuten auf die geschwollene Stelle.



Wenn das Tuch austrocknet, tauchst du den Umschlag einfach wieder in das Oregano-Wasser.

4



Bei einem akuten Schub hilft Kälte! Dafür ein Kühlpad eingewickelt in ein Geschirrtuch für 15 Minuten auf das Gelenk legen.



KRÄUTER-AUFLAGE



Bei Gelenkschmerzen mit starken Schwellungen hilft eine Auflage aus pulverisiertem Bockshornklee. Verrühre das Pulver mit ausreichend Wasser zu einem zähen Brei. Den Brei auf ein Leinentuch streichen. Lege das Tuch auf das Gelenk, sodass der Brei direkten Hautkontakt hat. Mit einem Tuch fixieren und mindestens 30 Minuten einwirken lassen.

DIY-EISBEUTEL

74

Aus Popcorn kannst du in Windeseile einen coolen Eisbeutel herstellen, der sich ganz flexibel deiner Körperform anpasst und nicht wie ein starres Kühlpad auf der betroffenen Stelle liegt. Einfach fertiges oder frisch aufgeplopptes Popcorn in einen Zipperbeutel geben, ins Eisfach legen und bei Bedarf auflegen.

109

Rücken, Muskeln & Gelenke



Für einen bunten Eisbeutel kannst du 200 ml Wodka, 200 ml Wasser und ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe in einen Zipper-Gefrierbeutel füllen.

Küchenkräuter- Wellness

75

110

Rücken, Muskeln & Gelenke

Kräuterbäder sind Wellness pur – und alles, was du dafür brauchst, sind ein paar Küchenkräuter von deiner Fensterbank. Bei schmerhaft verspannten Muskeln hilft Rosmarin, denn es fördert die Durchblutung. Basilikum wirkt belebend, Petersilie beruhigend. Und so geht's: Den Fuß einer Strumpfhose abschneiden, mit einer Handvoll frischen oder getrockneten Kräutern befüllen, an den Wasserhahn deiner Badewanne binden (siehe Seite 42) und heißes Wasser durchlaufen lassen. Alternativ direkt ins Badewasser streuen.

Möchtest du
auch deiner Haut
etwas Gutes
tun, gibst du 1 l
Buttermilch ins
Badewasser.



GEFÄß- TRAINING

76

111

Rücken, Muskeln & Gelenke

Mit Kneippgüssen kannst du Krampfadern schon morgens beim Duschen den Kampf ansagen. Zunächst ganz normal mit warmem Wasser duschen, dann den Strahl kaltstellen. Beginne bei deinem rechten Fuß und wandere mit dem Duschkopf an der Außenseite deines Beines entlang zur Leiste hoch. Dann an der Innenseite wieder zurück zum Fuß gehen. Die Prozedur am anderen Bein wiederholen.



Der Warm-Kalt-Wechsel regt die Durchblutung an und trainiert die Venen.



Anti-Schmerz-Wickel 77

112

Rücken, Muskeln & Gelenke

Bei schmerhaften Zerrungen und Prellungen hilft eine Paste aus Heilerde und kaltem Wasser. Dazu gibst du 5 EL Heilerde in eine Schale und fügst ca. 2 EL Wasser hinzu. Streiche die Paste auf die zu behandelnde Stelle und wickle zuerst ein feuchtes Geschirrtuch und danach ein trockenes Tuch herum. Fühlt sich der Wickel warm an, kannst du ihn abnehmen und die Erde abwaschen.



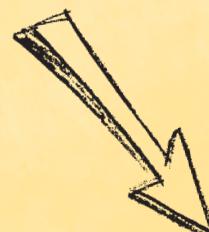
Heilerde hilft
auch bei Reiz-
magen, siehe
Seite 143.



ADIOS 78 BLUTERGUSS

113

Wenn du dich gestoßen hast, bewirkt ein Mix aus 200 ml Apfelessig und 200 ml Wasser ein wahres Wunder. Tunke ein Tuch in die Flüssigkeit, lege es auf die schmerzende Stelle und massiere sie sanft. So förderst du die Durchblutung, und die Flüssigkeit, die sich an der Stelle angesammelt hat, kann besser abfließen.



Erste Hilfe bei
einem Bluter-
guss: Kälte.
Ob Eisspray
oder Kühlpad,
hier gilt: Je
schneller du
reagierst, des-
to besser! Wie
du selbst ein
Kühlpad her-
stellen kannst,
erfährst du auf
Seite 109.

79

Minz-Badesalz

114

Rücken, Muskeln & Gelenke

Ein Bad in Pfefferminzöl hilft nicht nur bei Rückenschmerzen, es wirkt auch belebend und herrlich erfrischend.



1

Gib 8 Tropfen natürliches, ätherisches Minzöl in ein leeres Glas und schwenke es hin und her.



Salz in kleine Gläser abfüllen. Für ein Vollbad genügen 2–3 EL.

2 Nun 250 g Meersalz und etwas Lebensmittelfarbe in Puderform hinzufügen. Deckel drauf und alles gut durchschütteln.



Die hübschen Gläser eignen sich hervorragend zum Verschenken!

Das Bad sollte zu Beginn ca. 36 Grad warm sein und dann auf 42 Grad hochge- regelt werden.



80

Fichten-Bad

Rheuma-Patienten entspannen am besten in einem Fichtennadel-Bad. Für den Sud 3 Handvoll Fichtennadeln in 3 l Wasser aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abseihen. Den Sud zum Badewasser geben. Insgesamt 20 Minuten baden, danach ins Bett gehen.



Fisch bei Arthritis: Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren hemmen die Bildung der Stoffe, die die Gelenkschwellungen aktivieren. Tabu ist nur der Aal.

117

Rücken, Muskeln & Gelenke



Flower Power

81

Wenn deine Gelenke aufgrund einer Arthritis entzündet sind und wehtun, hilft ein Heublumen-Aufguss. 500 g Blumen in 4 l Wasser aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb gießen und den Sud ins Badewasser geben. Danach für 15 Minuten im Wasser relaxen.



DIY-BADE-PRALINEN

118

Rücken, Muskeln & Gelenke

Diese himmlisch duftenden Badepralinen entspannen die Muskulatur und verwöhnen deine Haut mit einer reichhaltigen Pflege. Und über den herrlichen Duft freut sich deine Seele.



1

100 g Kakaobutter und 25 g Kokosöl unter geringer Hitze im Wasserbad schmelzen lassen. Danach 10 ml Macadamiaöl hinzufügen.



2

Auf einer zweiten Herdplatte 12 ml Lysolecithin erwärmen. Beide Flüssigkeiten auf dieselbe Temperatur bringen und dann verrühren. Auf Handwärme abkühlen lassen und ein paar Tropfen ätherische Öle untermischen, zum Beispiel Rose oder Mandarine.



3 Um den Pralinen eine ganz besondere Note zu verleihen, kannst du auch Kräuter, Blütenblätter oder Lebensmittelfarbe untermischen.

Nun gibst du die Mischung in Silikonförmchen und lässt sie ein paar Stunden im Gefrierfach aushärten.



4



5

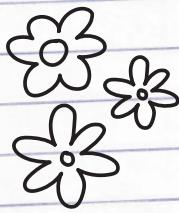
Aus der Form lösen und über Nacht ruhen lassen.



Notizen

120

Rücken, Muskeln & Gelenke



Notizen

121

Rücken, Muskeln & Gelenke

Aha!



Schmerzen unsere Gelenke, kann das viele Ursachen haben. In der Regel unterscheidet man dabei zwischen Verschleiß und Entzündung. Kühlung kann dabei schon viel bewirken. Was du darüber hinaus machen kannst, verraten dir die Hacks 80 und 81. Unsere Knochen lieben zudem Kalzium, ein wichtiger Nährstoff für die Knochenbildung. Es steckt vor allem in tierischen Produkten wie Milch, Naturjoghurt und Hartkäse, aber auch in Gemüse wie Rucola, Spinat und Grünkohl. Auch wichtig für die Knochen: genügend Wasser! Dabei helfen dir die Hacks 101 und 222.

Magem
&
Verdauung

83

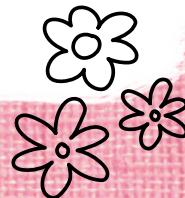
Bei einem flauen
Magen frischen Ingwer
kauen oder im heißen
Wasser aufkochen.







Bauchschmerzen, Übelkeit und Verdauungsprobleme können viele Gründe haben, zum Beispiel eine Nahrungsmittelvergiftung, eine Unverträglichkeit oder ein Reizmagen-Syndrom. Oft liegen uns aber auch Sorgen und Probleme „schwer im Magen“, denn seelischer Ballast kann große Auswirkungen auf unseren Körper haben. Am Anfang können die nun folgenden Hausmittel-Hacks Linderung verschaffen. Treten die Beschwerden allerdings häufiger oder in besonderer Schwere auf, solltest du lieber zum Arzt gehen.



84

EINE DOSIS WÄRME

126

Magen & Verdauung



Werden die Beschwerden plötzlich stärker, kolikartig oder treten immer wieder auf, solltest du umgehend zum Arzt gehen, denn dahinter könnten ernsthafe Erkrankungen stecken, wie eine Blinddarmentzündung.

Frauenkraut

85

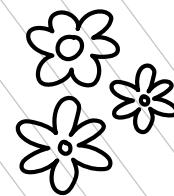
Für Frauen ist ein Kraut gewachsen, und zwar eines, das bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden hilft: Frauenmantel. Für einen Tee über- gießt du 1 EL frisches oder getrocknetes Kraut mit 250 ml kochendem Wasser. 8 Minuten ziehen lassen, abseihen und genießen.

127

Magen & Verdauung



Gegen die Krämpfe hilft auch Bewegung, zum Beispiel ein Spaziergang an der frischen Luft.



Kernige Angelegenheit

86

128

Magen & Verdauung



Einen alten Kissenbezug an der Naht bzw. am Reißverschluss öffnen und das Innenleben entfernen. Natürlich kannst du auch selbst ein Kissen nähen.





2

Mit Kirschkernen (aus der Apotheke, dem Reformhaus oder dem Internet) füllen.

Der Stoff des Kissens sollte aus Baumwolle, Nessel oder Leinen bestehen. Andere Textilien könnten beim Erwärmen anfangen zu schmoren.



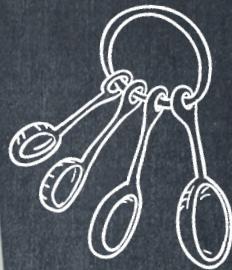
3

Kissen schließen, zunähen oder fest zuknoten. Danach im Backofen oder in der Mikrowelle erwärmen, auflegen und entspannen.

87

Magische Möhrechen

Bei Durchfall hilft diese Zaubersuppe: 500 g Karotten schälen und für eine Stunde in 1 l Wasser kochen. Abgießen, pürieren und mit 1 l Wasser aufkochen. Nach Geschmack salzen. Nun kannst du die Suppe mehrfach täglich in kleinen Mengen löffeln. Auch einen geriebenen Apfel kannst du gut bei Durchfall zu dir nehmen.



Bei Durchfall gilt vor allem eins: Viel trinken – zum Beispiel Wasser, Salbei-, Fenchel oder Kamillentee.

Wenn du keinen Appetit hast, ist das in Ordnung. Iss nur, wenn dir danach ist. Bloß das Trinken solltest du nicht vergessen.

Nährstoff-Booster

Wenn dich der Doppelpack aus Durchfall und Erbrechen erwischt hat, solltest du viel Flüssigkeit zu dir nehmen und den Magen schonen. Mit einer Gemüsesuppe erreichst du beides und versorgst deinen Körper gleichzeitig mit vielen gesunden Nährstoffen. Am besten ist ein Mix aus Gemüsebrühe, Sellerie, Kartoffeln und Möhren, leicht gewürzt mit Salz und Petersilie.



Verschlechtern sich die Symptome, kommen hohes Fieber oder Blut im Stuhl hinzu, solltest du unbedingt zum Arzt gehen.

131

88

SODBRENNEN- STOPP

132

89

Kartoffelsaft ist ein natürliches Heilmittel erster Klasse und hat sich im Kampf gegen Sodbrennen mehr als bewährt. Wichtig ist, dass nur Bio-Kartoffeln verwendet werden, die vollständig entkeimt, nicht grün oder schimmelig sind.

Magen & Verdauung



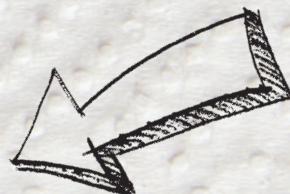
Kartoffeln gründlich säubern, nicht schälen. Klein schneiden und in einen hohen Topf geben. Anschließend pürieren



2 Danach ein Sieb auf einen Topf oder eine Schüssel stellen, Geschirrtuch hineinlegen und den Kartoffelbrei ins Tuch geben. Mit einem Esslöffel den Saft durchs Tuch pressen.



3 Über ein paar Wochen hinweg dreimal täglich 5 ml bzw. vorm Schlafengehen 10 ml Saft einnehmen.



Schnelle Linderung bringen auch 2 EL Haferflocken. Ohne Flüssigkeit essen und gut kauen. Pur schmecken sie zwar nicht, binden aber die Magensäure.

Von wegen Flohzirkus



134

Magen & Verdauung

Flohsamenschalen helfen dabei, eine beanspruchte Darmflora wieder ins Lot zu bringen. Zudem schützen sie vor weiteren Schädigungen.

Einfach jeden Morgen 2–3 TL in ein Glas Wasser einrühren und sofort trinken. Danach unbedingt ein weiteres Glas Wasser zu dir nehmen.



Wenn du merkst, dass dir die Flohsamenschalen guttun, kannst du die tägliche Dosis erhöhen.

NIERENBALSAM

91

Wer anfällig für Nierenprobleme ist, sollte Goldrutowtee trinken. Dafür 1 TL des Krauts mit 150 ml heißem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und trinken, am besten täglich 3 Tassen jeweils zwischen den Mahlzeiten.

135

Magen & Verdauung

Goldrute steigert die Leistungsfähigkeit der Nieren, wirkt harntreibend und kann die Austreibung von Nierensteinen fördern.



SCHLUCKAUF- EINMALEINS

92

136

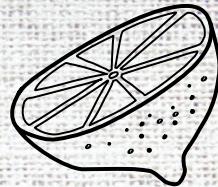
Einmal da, kann er ganz schön hartnäckig sein: der Schluckauf. Alles, was dich nun zum Verändern deines Atemrhythmus bringt, hilft. Besonders bewährt haben sich folgende Tricks:

Luft so lange wie möglich anhalten.

1



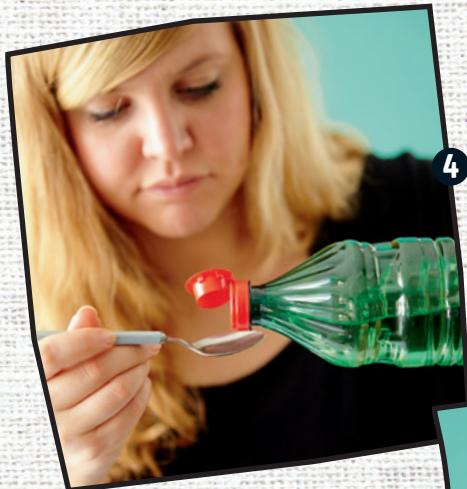
2 Eiswasser trinken.



Den Saft einer Zitrone in ein Glas kaltes Wasser gießen und trinken.



3 1 TL Essig schlucken oder – für zartere Gemüter – mit 200 ml Wasser verdünnen und in kleinen Schlucken trinken.



Mit den Fingern einen leichten Druck auf die geschlossenen Augen ausüben.



4



FTMACHER 93

Wenn Magen und Darm aus dem Gleichgewicht geraten sind, hilft eine Haferbrei-Kur. Ersetze am besten eine Woche lang dein Frühstück durch einen Brei aus 4 EL feinen Haferflocken, einer Prise Salz und 2 Tassen Wasser. Mischung unter Rühren zum Kochen bringen und 10 Minuten ziehen lassen. Nach der Kur kannst du den Brei nach Geschmack süßen und würzen, zum Beispiel mit etwas Zucker und Zimt oder Früchten.

Die im Getreide enthaltenen Ballaststoffe regulieren die Verdauung und schützen den Magen.

Lege eine Wärmeflasche zwischen deine Beine. Die Wärme lindert die Schmerzen.



BEEREN FÜR DIE BLASE

94

Eine Blasenentzündung ist für viele Frauen nichts Ungewöhnliches, aber äußerst unangenehm. Meist muss sie mit Antibiotika behandelt werden, doch du kannst den Heilungsprozess unterstützen, indem du begleitend dazu Johannisbeer- oder Cranberrysaft trinkst. Die Wirkstoffe in den Beeren verhindern, dass sich die Bakterien im Blasenbereich festsetzen können.

Bei einer Blasenentzündung noch wichtiger als sonst: viel trinken! Denn nur so können alle Keime aus dem Körper gespült werden.

Nichts als heiße Luft

95

140

Bei Völlegefühl und einem aufgeblähten Bauch wirkt ein Tee aus verschiedenen Samen wohltuend und beruhigend.

Magen & Verdauung



- 1 50 g Fenchelsamen, 15 g Anissamen und 8 g Kümelsamen mixen und in einem Glas lagern.



Bei Bedarf 4 TL entnehmen und im Mörser grob zerstoßen.

2



3 Mit heißem Wasser überbrühen.
8 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abseihen.

141

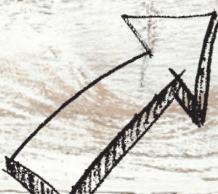
Magen & Verdauung

Viermal täglich in kleinen
Schlucken trinken

4



Zusätzlich kannst du deinen Bauch massieren, und zwar langsam und sanft mit kreisenden Bewegungen, einmal mit, einmal gegen den Uhrzeigersinn.



96

Verdauungs-smoothie

142

Magen & Verdauung

Getrocknete Pflaumen erhöhen das Stuhlvolumen und regen den Darm natürlich an. Für einen Smoothie weichst du ein paar über Nacht in Wasser ein. Am nächsten Tag pürierst du den Mix und trinkst den Pflaumen-Smoothie zum Frühstück.



Natürlich kannst du die getrockneten Pflaumen auch pur naschen.

REIZMAGEN

97

Als Soforthilfe bei Reizmagen eignet sich Heilerde.
Einfach 1 TL in 250 ml Wasser einröhren und trinken.

143

Magen & Verdauung



Das feine Pulver bindet
überschüssige Magensäure,
die meist für die Reizung
verantwortlich ist.

Notizen

144

Magen & Verdauung

Aha!



Ein Schnäpschen ist gut für die Verdauung? Von wegen. Der Alkohol betäubt und schwächt das Völlegefühl nur ab – schneller verdaut wird dadurch nicht. In größeren Mengen behindert Schnaps sogar die Verdauung. Besser ist da ein heißer Kräutertee, zum Beispiel aus Pfefferminze oder Kamille, oder ein Spaziergang. Zudem sind ballaststoffreiche Lebensmittel gut für die Verdauung, denn sie regen die Darmtätigkeit an. Sie stecken in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst. Was deinem Darm sonst noch guttut, verraten dir die Hacks 90, 93 und 96.

Notizen

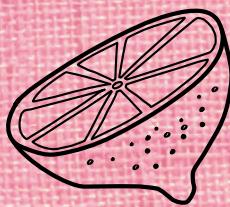
145



Streß, Kreislauf & Schlaf

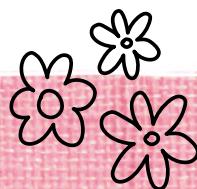
Schon 75g getrocknete Apfelscheiben täglich schaffen es, deinen LDL-Cholesterinwert um bis zu 23% zu senken.

98





Schwindel-Attacken, Müdigkeit, zu hoher oder zu niedriger Blutdruck - diese Kreislauf-Probleme kennen viele. Doch zum Glück gibt es jede Menge Lifehacks, mit denen du wieder fit und munter in den Tag starten kannst. Und auch für viele andere Wehwehchen findest du hier eine Lösung - seien es Kopfschmerzen, schlechte Laune, Schlafprobleme oder einfach nur ein Schnaps-Kater.



Kreislauf-Kick

99

150

Kreislauf & Wohlbefinden



Durch die erhöhte Salz-Zufuhr wird mehr Flüssigkeit im Körper gebunden, wodurch der Blutdruck steigt.



Den Tee am besten pur trinken, damit er seine volle Wirkung entfalten kann.

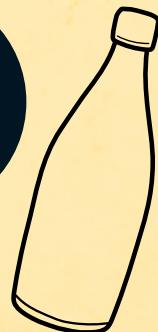
Teatime 100

Wer an hohem Blutdruck leidet, der sollte sich dreimal täglich ein Tässchen Grüntee gönnen, denn damit wird der Blutdruck ganz natürlich gesenkt. Nimmst du bereits blutdrucksenkende Medikamente, solltest du allerdings vorher mit deinem Arzt über eine geeignete Therapie sprechen.

Je mehr Flüssigkeit in deinen Adern zirkuliert, desto höher ist dein Blutdruck.

BLUTDRUCK-BOOSTER PER APP

101



Wenn du an niedrigem Blutdruck leidest, solltest du unbedingt genügend trinken. Mit einer Trink-App kannst du deinen Wasser-Konsum spielerisch überwachen. Einfach auf dem Smartphone installieren – und Prost!



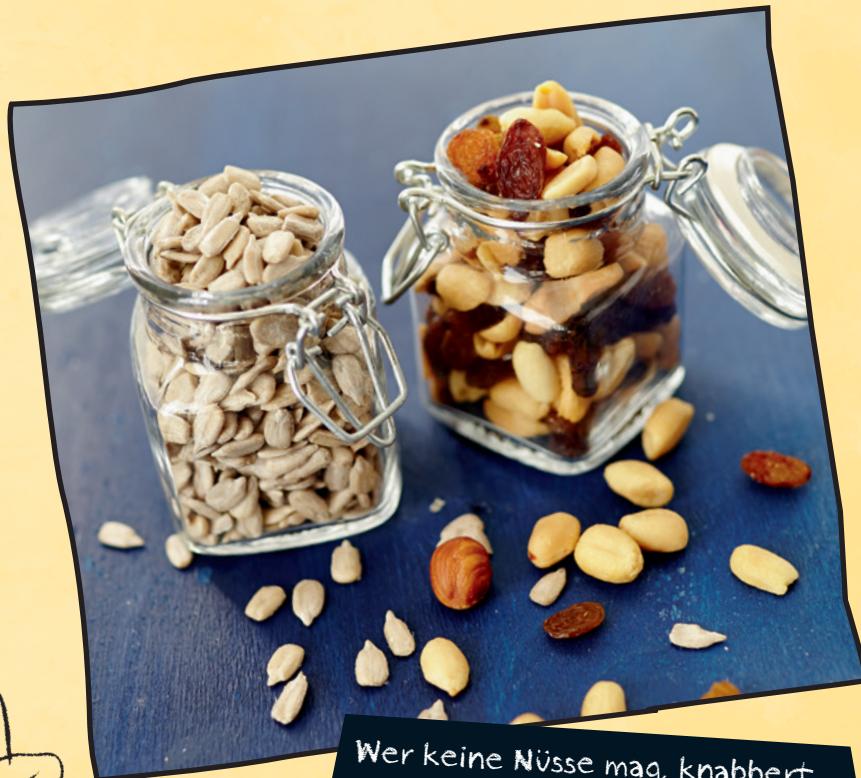
Schlaganfall-Risiko wegknabbern

102

Schon mit einer Portion kaliumreichen Essens pro Tag kannst du dein Schlaganfallrisiko um die Hälfte senken. Am besten eignet sich dazu eine Handvoll Nüsse, zum Beispiel Studentenfutter.

153

Kreislauf & Wohlbefinden



Wer keine Nüsse mag, knabbert Sonnenblumenkerne.



Cool bleiben

103



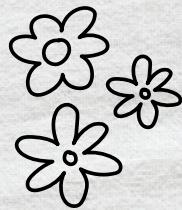
154

Wenn dir die Hitze im Sommer zu schaffen macht, kannst du zur Abkühlung immer mal wieder kaltes Wasser über die Innenseiten deiner Handgelenke laufen lassen. Das stärkt den Kreislauf.

Kreislauf & Wohlbefinden

Ebenso wohlvend ist
ein kaltes Fußbad.





DREAM- TEAM 104

Gegen Kreislaufbeschwerden hilft die Power-Kombi aus Minze und Milch. Für einen leckeren, heißen Drink lässt du 1 TL getrocknete Minzblätter rund 5 Minuten in einer Tasse aufgekochter Milch ziehen, danach abseihen und trinken.

DIY-MASSAGE

105

Mit einer Bürstenmassage bringst du deinen ganzen Organismus in Schwung. Am besten dreimal wöchentlich morgens mit einer weichen Bürste kreisförmig über die trockene Haut streichen. Dabei an den Knöcheln beginnen und weiter in Richtung Herz bürsten. Danach duschen und eincremen.

156

Stress, Aufkonzentration & Sohn



Langfristig wirkst du so auch
Cellulitis entgegen. Ein toller
Nebeneffekt, oder?

ENERGY-DRINK

106

Für einen guten Start in den Tag: Trinke jeden Morgen als erstes ein großes Glas warmes Wasser mit dem Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone. So startest du mit jeder Menge Power in den neuen Tag, denn die über Nacht geleerten Flüssigkeitstanks werden aufgefüllt und der Körper mit Kalzium, Kalium, Vitamin C und Co. versorgt – besser geht's nicht.

157

Stress, u. Kreislauf & Schlaf

Nimm einen Strohhalm, damit der Zitronensaft nicht die Zähne angreift.



HAGEBUTTEN GEGEN MORGEN- MÜDIGKEIT

107

158

Kreislauf & Wohlbefinden

Hagebuttentea ist ein erstklassiger Vitamin-C-Spender und wirkt belebend auf Körper und Geist. Schon eine Tasse am Morgen bringt dein Gehirn in Top-Form!



Hagebuttentea stärkt auch die Abwehrkräfte.

Möchtest du die Tropfen nicht auf das Gesicht auftragen, kannst du sie auch ins Badewasser geben. Ein tolles Minzbadesalz findest du auf Seite 114.



Kopfschmerz-Killer 108

Pfefferminzöl macht Kopfschmerzen den Gar aus und wirkt mit seinem Duft entspannend. Einfach je einen Tropfen auf Stirn und Schläfen auftragen. Funktioniert auch mit Tiger Balm. Wichtig: Nicht bei Säuglingen und Kindern anwenden und nicht mit den Fingern an die Augen kommen.

Anti-Kopfweh-

Massage

109

160

Kreislauf & Wohlbefinden

Lavendel hilft, Spannungskopfschmerzen und Migräne im Zaum zu halten. Mische einfach 1–2 Tropfen Lavendelöl mit 1 EL Olivenöl und massiere den Mix ein paar Minuten lang mit kreisenden Bewegungen in Stirn und Schläfen ein.

Lavendel riecht
nicht nur gut,
sondern wirkt
schmerzlindernd
und entspannend.



MIGRÄNE-STOPP

Wenn eine Migräne-Attacke im Anmarsch ist, können kalte Arm- und Fuß-Bäder helfen. Dazu einfach kaltes Wasser ins Waschbecken oder in eine Wanne lassen und Arme und Füße darin für ein paar Minuten kühlen.

110

161





Toller Nebeneffekt:
Die Gemüsebrühe beruhigt
gleichzeitig die Magen-
schleimhaut.



111 KATER-TRANK

Wenn die Nacht lang war und du ein bisschen zu tief ins Glas
geschaut hast, bringt dich alles, was salzig ist, wieder auf die Beine,
wie zum Beispiel eine kräftige Gemüsebrühe.



Die im Honig enthaltene Fruktose fördert den Alkoholabbau im Körper.



163

Kreislauf & Wohlbefinden

Gute-Nacht-Snack 112

Wenn es um die Kater-Vorbeugung geht, schwören viele auf die magische Wirkung eines Honig-Brotes vorm Schlafengehen. Noch besser wäre natürlich weniger Alkohol – oder zumindest ein paar Gläser Wasser zwischendurch.



DIY- Solebad 113

164

Stress, Kreislauf & Schlaf

Wer eine Badewanne zu Hause hat, kann sich zur Entspannung und Stärkung des Immunsystems ein Solebad einlassen. Der Körper kann Giftstoffe an das Wasser abgeben und gleichzeitig Mineralstoffe aus dem Solebad aufnehmen. Dazu einfach etwas Wasser in die Wanne einlassen, 1 kg Meersalz hineingeben und ca. 30 Minuten warten, bis sich das Salz aufgelöst hat. Wanne mit warmem Wasser auffüllen und 20–30 Minuten darin relaxen.



Lege dazu Entspannungsmusik auf.



Günstiger 114 Fitnessdrink

Vergiss die teuren, süßen Drinks im Fitnessstudio. Mit reinem Kokoswasser aus dem Supermarkt oder der Drogerie bekommt dein Körper nach dem Workout alle Nährstoffe, die er braucht, wie zum Beispiel Kalium und Natrium.

165

Stress, Kreislauf & Schlaf



1 EL Zitronensaft sorgt für
einen Extra-Vitamin-Kick



Am besten ist dunkle Schokolade, denn sie enthält Flavonoide, die positiv auf unser Herz wirken.



Anti-Stress

115

Schokolade macht glücklich! Das wussten die meisten von uns ohnehin schon instinktiv – und lagen damit genau richtig. Es sind aber weniger ihre Inhaltsstoffe, sondern vielmehr unsere Erwartungshaltung und bestimmte Erinnerungen aus unserer Kindheit, die unser Belohnungszentrum im Gehirn aktivieren und uns so glücklich machen – und natürlich das tolle Gefühl, wenn die Schokolade auf unserer Zunge zart schmilzt. An stressigen Tagen also ruhig ein paar Stückchen Bitterschoki naschen.

SEELEN- 116 AUFHELLER

Bei innerer Unruhe und Anspannung hilft Melissentee. Er vertreibt trübe Gedanken und ist Balsam für die Seele. Übergieße einfach 2 TL getrocknete Melissenblätter mit einer Tasse kochendem Wasser und lass das Ganze 10 Minuten lang zugedeckt ziehen. Danach abseihen und genießen.

167

Kreislauf & Wohlbefinden



Melisse kannst du prima im Garten oder auf dem Balkon anpflanzen.

ANTI-BAD-MOOD 117

168

Kreislauf & Wohlbefinden

Ob leichte Depression, Stress oder Stimmungsschwankungen – Johanniskrauttee ist hier die beste Wahl! Einfach 2 TL frische oder getrocknete Johanniskrautblätter mit kochendem Wasser in einer Tasse übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und bis zu 4 Tassen täglich trinken.

Der Tee wirkt
stimmungsauf-
hellend, vor
allem, wenn man
ihn über meh-
rere Wochen
trinkt.



118 Schnelle Eisenzufuhr

Viele von uns leiden unter Eisenmangel, ohne es zu wissen. Wenn du dich also häufig schlapp fühlst, könnte das die Ursache dafür sein. Mit Rotbuschtee kannst du dem Problem schnell und easy entgegenwirken. Der Tee enthält jede Menge Eisen und findet sich in jedem Supermarkt. Einfach nach Packungsanleitung aufgießen und genießen.



169

Kreislauf & Wohlbefinden



Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen. Wer möchte, kann den Tee mit etwas Zitronen- oder Apfelsaft süßen

119

Runterkommen

Wenn dich der Alltagsstress einfach nicht zur Ruhe kommen lässt, darfst du dir den Abend mit Honig versüßen. Nasche einfach 1 TL Flüssighonig eine Stunde vor dem Schlafengehen.

Honig hat eine beruhigende Wirkung, denn das darin enthaltene Tryptophan wird im Körper zu Serotonin umgewandelt – unser Wohlfühlhormon.



Easy sleep

120

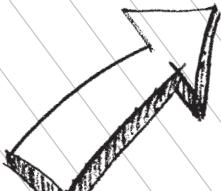


Beim Einschlafen sinkt unsere Körperkerntemperatur von ca. 37 Grad auf 36,5 Grad. Erwärmen wir unseren Körper abends künstlich, zum Beispiel durch ein schönes, heißes Bad, erhöht sich der Schlafdruck, denn die Temperatur kann danach stärker zurückgehen. Heißt: In dem Moment, wo die Temperatur absinkt, fällt uns das Einschlafen leichter.

171



Schon 15 Minuten in der Wanne reichen, um danach selig einzuschlummern. Nur bitte nicht schon in der Wanne einschlafen!



Der angenehme Duft von Lavendel verbessert zudem die Schlafqualität.



! SWEET 121 DREAMS

Mit Lavendel kannst du abends schneller einschlafen. Dazu einfach 2–3 Tropfen Lavendelöl auf ein Taschentuch geben und in die Nähe deines Kopfkissens legen.



Der Tee hilft auch bei Völlegefühl.

173

GUTE-NACHT-TEE 122

Prima Einschlafhilfe: Übergieße 1 EL frisches Basilikum mit 150 ml kochendem Wasser und lass den Tee für 10 Minuten ziehen. Danach mit Honig süßen. Schwangere, Stillende und Kleinkinder sollten den Tee nicht trinken.

Notizen

174

Kreislauf & Wohlbefinden

Aha!



Das Herz steuert unseren Kreislauf. Im Schnitt schlägt es rund 100.000 Mal am Tag. Ein zu hoher Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Bewegungsmangel und Übergewicht, aber auch Stress und zu wenig Schlaf können es stark beanspruchen. Wenn du merkst, dass du abends nach der Arbeit nicht zur Ruhe kommen kannst, sollten deine Alarmglocken klingeln. Hier können die Hacks 119 bis 122 eine erste Maßnahme sein. Und was hilft bei zu niedrigem Blutdruck? Salziges Essen, viel Flüssigkeit und eine ausgiebige Bürstenmassage (siehe Hacks 99, 101, 105).

Notizen

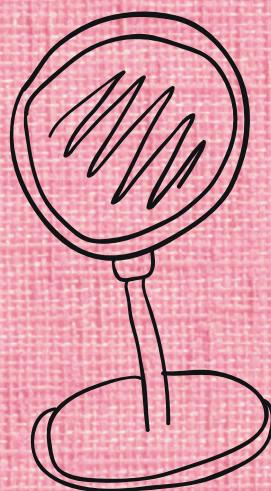
175

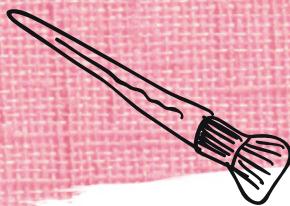
Kaut & Teint

Kein Gesichts-
wasser mehr da?

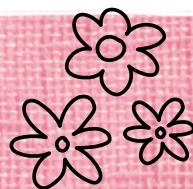
Dann tut's auch
kalter Pfefferminztee.







Oh nein, was ist denn das?
Mitten im Gesicht thront es,
das rote Ungetüm: ein Pickel!
Doch keine Panik, denn in die-
sem Kapitel erfährst du, wie
du Hautunreinheiten schnell
wieder loswirst. Aber auch
ohne Pickel kannst du deiner
Haut etwas Gutes tun, damit
sie von Kopf bis Fuß weich
und geschmeidig wird.



124

Beauty-Pralinen

Über dieses Beauty-Treatment
freut sich deine Gesichtshaut.

180

Haut & Teint



- 1 Gib 12 EL Natron, 6 EL Zitronensäurepulver und 6 EL Maisstärke in eine Schüssel.

Nun 10 Tropfen ätherisches Orangenöl, 3 Tropfen Rosmarinöl, 1 Tropfen Lavendöl und 1 EL getrocknete Kräuter nach Wahl untermischen.



2



3

Ganz langsam 2 EL Wodka einträufeln und so lange weiterrühren, bis die Masse knetbar ist.



4

Brei in kleine Silikonförmchen geben. Mit Frischhaltefolie und einem schweren Buch abdecken.

5



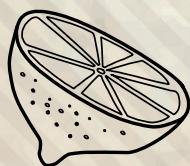
Nach dem Aushärten (Dauer ca. 6 Stunden) aus der Form lösen. Zum Verschenken kannst du die Pralinen in Geschenk-Tütchen füllen, mit einer Schleife verschließen und diese Anleitung dazugeben: „Praline in eine Schüssel mit heißem Wasser legen und die wohltuenden Düfte mit Handtuch über dem Kopf 5–10 Minuten lang genießen.“



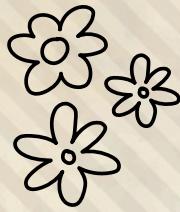
125

Zitronen-Spa

Trockene Haut an Armen und Beinen verwöhnst du mit frisch gepresstem Zitronensaft. Betroffene Stellen einreiben, kurz einwirken lassen und mit Wasser abwaschen, danach den ganzen Körper mit 8 EL warmem Olivenöl einreiben.



statt Olivenöl kannst du
auch Mandelöl verwenden.



183

Haut & Teint

Hautberuhigung

126

Unreine Haut pflegst du mit einem klärenden, beruhigenden Gesichtswasser aus 40 ml Wodka, 60 ml Rosenwasser, 5 Tropfen ätherischem Orangenöl und 8 Tropfen Lavendelöl. Alles in ein kleines Fläschchen füllen, gut schütteln, auf ein Wattepad geben und das Gesicht damit reinigen. Mund- und Augenpartie aussparen.

Statt Orangen- oder Lavendelöl kannst du auch ein anderes ätherisches Öl dazugeben.

Bei Pickelalarm

127

184

Haut & Teint

Wenn du merkst, dass sich ein Pickel anbahnt, gibst du mit einem Wattestäbchen einfach etwas Mundwasser darauf. Dadurch wird die Stelle desinfiziert und der Pickel kommt bestenfalls gar nicht erst zum Vorschein.



Mit Mundwasser ist ein Pickel
schnell wieder Geschichte.



128

HELPENDE HEFE

Eine tägliche Maske aus Hefe und Milch kann einen Pickel schneller austrocknen lassen. $\frac{1}{2}$ Hefewürfel zerbröseln, mit 3 EL warmer Milch vermischen und auf die Haut pinseln. Kurz einwirken lassen und nach 5 Minuten wieder abwaschen.

185

Haut & Teint



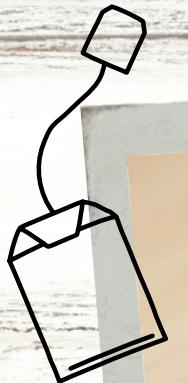
Hefe wirkt antibakteriell und entzündungshemmend und trägt so zum schnellen Abheilen von Pickeln bei.

129

SCHWARZER TEE, PICKEL ADE!

Schwarzer Tee beugt durch das Abtöten von Bakterien einer erneuten Pickelbildung vor. Dazu 500 ml Wasser aufkochen und für 8 Minuten einen Teebeutel mit schwarzem Tee hineingegeben. Nun den Teebeutel (oder den schwarzen Tee ohne Beutel) 15 Minuten lang auf den Pickel legen.

Bei besonders empfindlicher Haut solltest du anstatt des Teebeutels lieber ein in Schwarztee getränktes Wattepad auf das Gesicht legen.





Backpulver- Power

130

Eine einfache Power-Mischung aus 1 TL Backpulver und etwas Wasser absorbiert Fett und lässt Pickel austrocknen. Auftragen, einziehen lassen und abwaschen.

Backpulver ist ein echter Allrounder. Weitere Hacks mit dem weißen Pulver findest du auf den Seiten 78, 82, und 280.

Süßes Peeling

131

Aus 4 EL Rohrzucker, 1 TL Babypuder und 4 EL Wasser lässt sich ein wunderbares Face-Peeling herstellen, das du zweimal die Woche anwenden kannst. Zutaten in einer Schüssel verrühren und dann mit den Fingern im Gesicht verreiben. Danach zuerst mit warmem, dann mit kaltem Wasser abspülen.

188

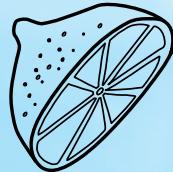
Haut & Teint



Dieses Peeling macht auch
deine Hände streichelzart.

3 in 1

132



Ein echter Alleskönner: Diese Maske reinigt, peelt und pflegt. Dazu 250 g Naturjoghurt, 2 EL Sonnenblumenöl und 3 TL frisch gepressten Zitronensaft miteinander verrühren. 1 TL von der Masse abnehmen, einmassieren, 15 Minuten einziehen lassen und abwaschen. Erst mit warmem, dann mit kaltem Wasser.

189

Haut & Teint



Füll die Masse in ein leeres Marmeladenglas, das du im Kühlschrank aufbewahrst. So kannst du die Maske ganz einfach jeden Tag auftragen.

133

Toller Toner

Möchtest du deiner Haut nach der normalen Reinigung noch etwas Gutes tun, kannst du einen selbst gemachten Toner verwenden. Mische dazu 90 ml Orangenblütenwasser, 2 TL Aloe Vera Gel und 1 TL pflanzliches Glyzerin in einer Flasche. Gut schütteln und mit einem Wattepad auf dem Gesicht verteilen.

190

Haut & Teint



Ein Toner wird nach der Reinigung, aber vor der anschließenden Pflege aufgetragen. Er entfernt die Rückstände des Reinigers, beruhigt und spendet zusätzlich Feuchtigkeit.

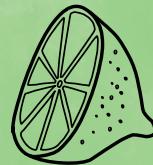
ZUM WOHL!

134

Bei fetiger Haut darfst du zur Flasche greifen – aber natürlich nur, um den Alkohol auf deinem Gesicht aufzutragen. Tränke ein Wattepad in etwas Wodka und wische damit über dein Gesicht. Kurz einwirken lassen und abspülen. So reinigst du deine Haut parentief und verfeinerst gleichzeitig dein Hautbild.

191

Haut & Teint



Der Trick funktioniert auch ohne Hochprozentiges, und zwar mit 1 TL Zitronensaft, verdünnt mit 250 ml Wasser.

135

Kornflake-Peeling

Vollkornflakes eignen sich prima für ein Haut-Peeling, denn sie absorbieren überschüssiges Fett.

192

Haut & Teint



1 250 g Kornflakes mit dem Mörser so fein wie möglich mahlen.



- 2 Gib so viel Honig und Zitronensaft dazu, dass daraus eine feste Paste wird.



3

- Mit den Fingern aufs Gesicht auftragen, 10 Minuten einwirken lassen und mit warmem Wasser abwaschen.

Mayo-Maske 136

Zugegeben, es klingt verrückt, aber dieser Beauty-Trick hat es mittlerweile zu internationaler Berühmtheit geschafft: Trage abends statt teurer Feuchtigkeitslotion eine dünne Schicht Mayonnaise auf dein Gesicht auf. 15 Minuten einwirken lassen, dann sanft massieren. Danach gründlich abwaschen.

194

Haut & Teint



Durch die Mayo lösen sich abgestorbene Hautschüppchen, wodurch deine Haut wieder weich und zart wird.

Katzen-Beauty

137

Hast du eine Katze zu Hause, darfst du dich an ihrer Streu bedienen – selbstverständlich nur an der frischen. Rühre aus einer Handvoll Katzenstreu aus reinem Bentonit und etwas Wasser eine gräulich trübe Paste an. Mit den Fingern nur die Flüssigkeit aufnehmen und diese auf das Gesicht tupfen. 10–15 Minuten trocknen lassen und mit warmem Wasser abwaschen. Diese Maske wirkt parentief!



Der Ton im Katzenstreu entgiftet die Haut und absorbiert Schmutz und überschüssiges Fett.

195

Haut & Teint

Anti-Aging-Maske

138

196

Haut & Teint



Mische 15 g TK-Blaubeeren, 2 EL Haferkleie, 2 EL weiße Tonerde, 1 TL Mandelöl und 1 TL Honig in einer Schüssel.

Gieße einen Fenchelteebeutel mit heißem Wasser auf, lass ihn 10 Minuten ziehen und gib die Flüssigkeit anschließend zu den anderen Zutaten.

2



3



Alles pürieren und die Paste auf das Gesicht streichen. Nach 10 Minuten abwaschen.

Rotter

139

Reinigungsssaft

Klingt skurril, macht die Haut aber glatt und streichelzart: Gib etwas Tomatensaft auf ein Wattepad und reinige damit dein Gesicht. 15 Minuten einwirken lassen und abwaschen. In dieser Zeit löst die Milchsäure im Tomatensaft abgestorbene Hautschüppchen.



→ Du kannst dir auch einen Saft aus pürierten Tomaten selbst herstellen.

DETOX-MASKE

140

Eine straffende, entgiftende Gesichtsmaske stellst du so her: Verrühre 1 EL Bentonit, 1 EL grüne Tonerde und 1 EL Matcha-Pulver in einer Schüssel. Danach 1 EL Honig und 1 EL Sesamöl hinzufügen, sowie $\frac{1}{2}$ TL Vitamin E, 2 Tropfen Lavendel- und 1 Tropfen Wacholderöl. Die fertige Mischung auf dein gereinigtes Gesicht auftragen, 10 Minuten einwirken lassen und mithilfe eines nassen Tuchs entfernen.



199

Haut & Teint

Eine Gesichtsmaske
voller Antioxidantien!





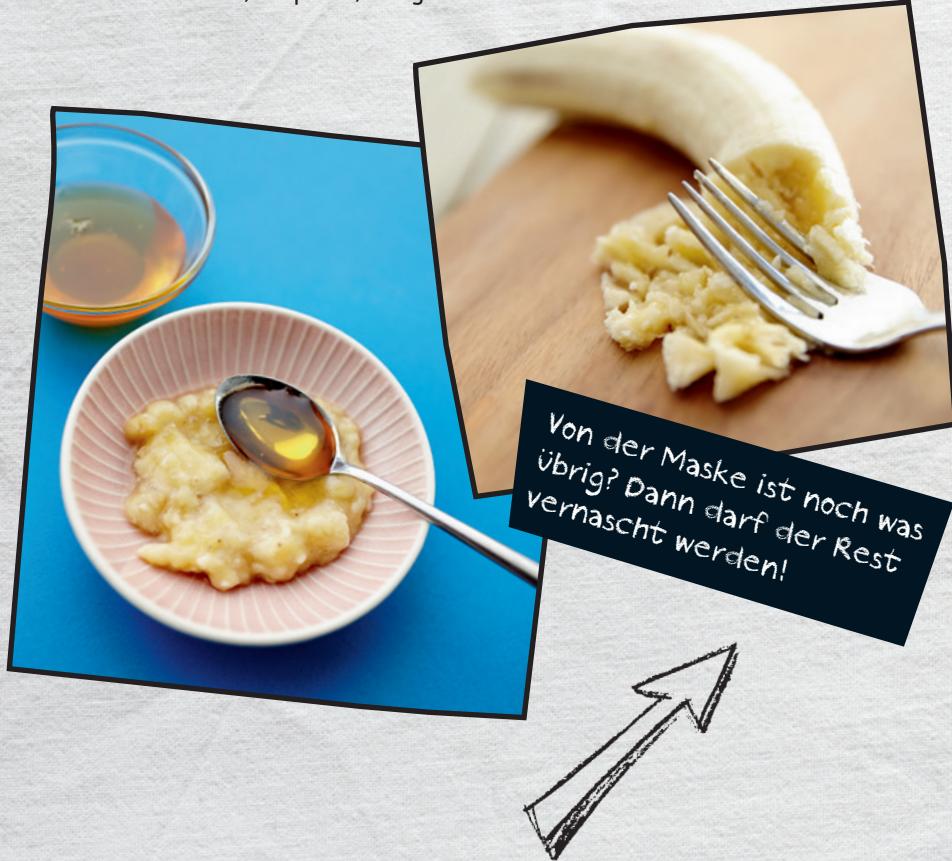
Ewige Jugend

141

200

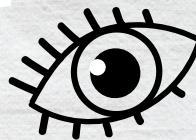
Haut & Teint

Diese Gesichtsmaske wirkt trockener Haut entgegen, verlangsamt die Hautalterung und ist kinderleicht herzustellen. Einfach eine Banane pürieren, mit 1 TL Honig verrühren und aufs Gesicht streichen. 10 Minuten einwirken lassen, abspülen, fertig.



142

FALTEN- STOPP



Anti-Aging-Augencremes sind teuer. Eine ebenso gute Pflege kannst du deiner Haut gönnen, indem du abends einfach etwas Haarpflegespülung auf die Haut rund um deine Augen tupfst.

201

Haut & Teint



Auch Rizinusöl ist ein
tolles Anti-Aging-Mittel!

Ganzkörper-Packung

143

Eine wirkungsvolle, entgiftende Ganzkörper-Maske muss nicht aufwendig und erst recht nicht teuer sein.

202

Haut & Teint





- 1 Vermische 300 g Naturjoghurt und 300 g Katzenstreu aus reinem Bentonit zu einer festen Paste.



- 2 Trage das Ganze anschließend mit einem Pinsel oder deinen Fingern von Hals bis Fuß auf. Danach wickelst du Frischhaltefolie um die einzelnen Körperteile und lässt die Maske 30 Minuten einwirken. Danach alles mit warmem Wasser abwaschen.

Statt Frischhaltefolie kannst du auch Müllsäcke nehmen und diese aufschneiden bzw. passend zuschneiden.

SCHLUSS MIT BODYLOTION

144

Mit diesem schnell gemachten Dusch-Peeling sparst du dir das anschließende Eincremen. Nimm $\frac{1}{2}$ Handvoll Meersalz, gib einen Schuss Öl dazu und rubbele damit in der Dusche deinen kompletten Körper ab. Danach wie gewohnt duschen.

204

Haut & Teint



Während des Peelens nimmt deine Haut das pflegende Öl auf. So bleibt sie auch nach dem Duschen frisch.

Kaffee gegen Cellulite

145

Cellulitis rückst du mit diesem alten Trick zu Leibe: Die Hautdellen in der Badewanne oder unter der Dusche mit frischem, noch warmem Kaffeepulver einreiben und mit Frischhaltefolie einwickeln. Danach mit einem Nudelholz oder einer kleinen Flasche darüber rollen. Den Kaffeesatz 10 Minuten einwirken lassen, anschließend mit warmem Wasser abspülen.

205

Haut & Teint



146

Streifenfrei

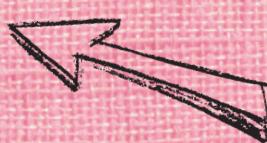
Der Säuregehalt in Zitronensaft hilft, Dehnungsstreifen zu reduzieren, Hautschüppchen zu entfernen und Narben aufzuhellen. Frisch gepressten Saft auf die Haut geben und mit kreisenden Bewegungen einmassieren. 10 Minuten einwirken lassen, abspülen und täglich wiederholen.

206

Haut & Teint



Wenn du empfindliche
Haut hast, verdünnst
du den Saft besser
mit Wasser.



147

Porentief REIN



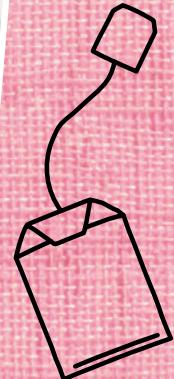
Heiße Kamillendämpfe tun nicht nur den Atemwegen gut, sondern auch deiner Haut. Für ein parentief reinigendes Dampfbad füllst du eine große Schüssel mit heißem Wasser und fügst 3 Handvoll Kamillenblüten hinzu. 5 Minuten ziehen lassen, Kopf über die Schüssel halten und ein Handtuch darüberlegen. 15 Minuten inhalieren und die Haut schön zum Schwitzen bringen. Deine Poren öffnen sich und Schmutz und Fett werden entfernt. Das ätherische Öl der Kamille sorgt gleichzeitig dafür, dass die Haut desinfiziert wird.

207

Haut & Teint



Alternativ kannst du auch ein paar Kamillen-teebeutel aufschneiden und ins Wasser geben.



Anti-Rothaut

748

208

Rote, gereizte Haut beruhigst du mit grünem Tee. Dazu einen Topf Wasser aufkochen und 3 Teebeutel hineingeben. Abkühlen lassen, ein Tuch hineintauchen und für ein paar Minuten auf die betroffene Stelle legen. Danach mit Wasser abwaschen.

Haut & Teint



Grüner Tee wirkt auf natürliche Weise entzündungshemmend.

Für weiche Ellenbogen

149

Bei der Körperpflege werden Ellenbogen häufig vergessen. Die Folge: trockene Stellen. Damit das bei dir nicht passiert, kannst du ihnen bewusst eine kleine Massage gönnen. 3 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft sowie 1 EL Honig verrühren und für ein paar Minuten einmassieren. Danach abwaschen und eincremen.

209

Haut & Teint

Auch deine Fuß-
knöchel freuen
sich über eine
solche Massage.



150 DIY- MASSAGEÖL

210

Haut & Teint

Als Basis für ein selbst kreiertes Massageöl eignen sich Oliven-, Sonnenblumen-, Sesam- und Mandelöl im Mix mit einem ätherischen Öl. Dazu einfach 100 ml Basisöl mit 15–20 Tropfen des ätherischen Öls verrühren. Dazu kommen etwa 15–20 Tropfen ätherisches Öl. Hier hast du nun die Qual der Wahl: Zur Entspannung wählst du Lavendelöl, bei Verspannungen Wacholderöl, zum Straffen Orangenöl. Gründlich in die Haut einarbeiten.



Für die pure Entspannung: Öl nicht selbst einmassieren, sondern einmassieren lassen.





151

Cleopatra-Bad

In Milch und Honig zu baden, ist nicht nur wunderbar entspannend, sondern auch gut für die Haut. Für den Badezusatz wärmst du 1 l Vollmilch in einem Topf auf und gibst $\frac{1}{2}$ Tasse Honig unter Rühren hinzu. Hat sich der Honig aufgelöst, kannst du die Mischung ins Badewasser gießen und 20 Minuten darin relaxen.

211

Haut & Teint

Schon Cleopatra wusste die pflegenden Inhaltsstoffe von Milch und Honig zu schätzen.



ALLES IN BUTTER

152

Im Winter helfen manchmal nur schwere Geschütze, wenn es um trockene Haut geht. Diese reichhaltige Body Butter pflegt doppelt und dreifach und ist ganz einfach herzustellen.

212

Haut & Teint





1

100 g Kokosöl, 50 g Kakaobutter und 50 g Mandelöl über dem Wasserbad schmelzen. Flüssigkeit etwas abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen und hart werden lassen.



2

Die Butter in zwei leere Marmeladengläser füllen. Warum zwei? Eins zum Behalten, eins zum Verschenken.

Für eine duftende Body Butter gibst du 10 Tropfen von deinem liebsten ätherischen Öl in die noch flüssige Butter.



Öl-Mix

153

214

Haut & Teint

Dieser Öl-Mix reinigt verstopfte Poren. Entscheidend ist die richtige Mischung: Bei normaler Haut mischst du 80 ml Mandelöl mit 20 ml Rizinusöl, bei unreiner Haut 70 ml Traubenkernöl mit 30 ml Rizinusöl, bei trockener Haut 90 ml Aprikosenkernöl mit 10 ml Rizinusöl. Zum Schluss fügst du 5 ml Vitamin E hinzu und füllst deine Mischung mithilfe eines Trichters in ein kleines Fläschchen. Das Öl 3 Minuten lang einmassieren, danach einen weichen Waschlappen in warmes Wasser tunken, ein paar Sekunden auf das Gesicht drücken und damit das Öl entfernen.



Sogar wasserfestes Augen-Make up bekommst
du mit diesem Mix problemlos ab.

Heilender Honig

154

Wenn du dich an einem Topf oder einem Backblech verbrannt hast, hältst du die betroffene Stelle am besten gleich unter kaltes Wasser. Danach solltest du eine dünne Schicht Honig auftragen und ein feuchtes Tuch herumschlagen. Der Honig wirkt antiseptisch und beruhigend.

215

Haut & Teint



Diese Maßnahmen helfen nur bei kleinen Verbrennungen. Bei größeren, schweren Verbrennungen unbedingt einen Arzt aufsuchen.

KÜHL-PACK

155

216

Haut & Teint

Buttermilch wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und kühlend – ideale Eigenschaften, wenn dich ein Sonnenbrand zum Glühen bringt. Für einen Wickel gießt du einen eiskalten Becher Buttermilch in eine Schüssel und tankst ein Geschirrtuch hinein. Auf die verbrannte Stelle legen, bis sich der Stoff erwärmt hat. Danach erneut in die Buttermilch tunken und so oft wiederholen, wie du magst.



Hast du Apfelessig im Haus, kannst du einen Schuss davon zur Buttermilch geben. Das verstärkt die kühlende Wirkung.



Anti-Warzen-Öl

156

Rizinusöl wirkt nicht nur abführend, sondern gilt auch als eines der effektivsten Hausmittel gegen Warzen. Zweimal am Tag jeweils einen Tropfen auf die betroffenen Stellen auftragen.

217

Haut & Teint



Du kannst auch ein Pflaster mit Rizinusöl beträufeln und auf die Warze kleben.

Öl gegen Flechte 157

218

Haut & Teint

Teebaumöl ist ein echtes Allround-Talent. Leidest du unter Schuppenflechte, kannst du dir seine wundheilungsfördernde Wirkung zunutzen machen. Da das Öl pur allerdings die Haut reizen kann, solltest du es besser in hautfreundliches Mandelöl geben. Schon ein Tropfen genügt. Den Öl-Mix trägst du anschließend mit einem Wattepad auf die betroffenen Stellen auf.



Bevor du das Öl anwendest, teste an einer kleinen Stelle, ob du es gut verträgst.

ERSTE HILFE BEI INSEKTENSTICHEN

158

Wenn dich eine Biene oder Wespe erwischt hat, hilft eine rohe aufgeschnittene Zwiebel. Einfach einige Minuten über den Insektenstich reiben, sodass der austretende Zwiebelsaft seine entzündungshemmende Wirkung entfalten kann.

219



Bei einem Stich im Mund- und Rachenraum droht Erstickungsgefahr, genau wie bei einer Allergie. Sofort den Notarzt rufen!

Haut & Teint

Quälgeister in der Nacht



159

220

Haut & Teint

Mücken sind in der Regel harmlos, aber trotzdem nervig, vor allem, wenn sie nachts durchs Schlafzimmer schwirren. Gegen juckende Stiche hilft Mundwasser, das du mit einem Wattepad aufträgst. Noch besser ist aber die Vorbeugung: Duftlampen aufstellen oder eine Tomatenpflanze auf das Fensterbrett setzen, denn Mücken können weder ätherische Düfte noch den Geruch der Tomatenblätter ausstehen.



Intensiv duftende Parfüms und Lotionen ziehen Insekten an. Der Geruch von Teebaumöl wirkt hingegen abschreckend, vor allem auf Wespen. Einige Tropfen auf der Kleidung oder der Haut lassen sie das Weite suchen.

Zecken-Schreck

160

Ein paar Tropfen Teebaumöl auf der Haut halten nicht nur Mücken, sondern auch Zecken fern. Hat sich doch eine festgebissen, solltest du sie gewissenhaft entfernen. Dazu den Kopf mit einer Pinzette fassen und den Saugrüssel aus dem Körper ziehen. Wichtig: Zecke nicht quetschen, sonst drückt sie Krankheitserreger ins Blut. Auch das Drehen während des Herausziehens ist nicht nötig. Die Haut danach mit einem Desinfektionsmittel behandeln. Wird die Stelle rot, heiß, pocht oder breitet sich aus, solltest du einen Arzt aufsuchen.

221

Haut & Teint



Eine Zwiebel hilft
gegen den Juckreiz
(siehe Seite 219).



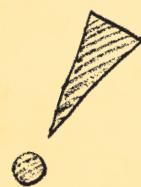
Muffin-Deo

161

Immer wieder hört man, wie schädlich Deos mit Aluminium oder Alkohol sind. Leider findet sich in den meisten Deos mindestens einer der beiden Bestandteile. Die Lösung: Stell dir ein alkohol- und aluminiumfreies Deo einfach selbst her!

222

Haut & Teint



1 20 g Kokosöl, 10 g Sheabutter und 10 g Kakao-
butter im Wasserbad schmelzen. In einer wei-
teren Schüssel 45 g Natron und 10 g Heilerde
vermischen und unter die Öl-Butter-Mischung
rühren.



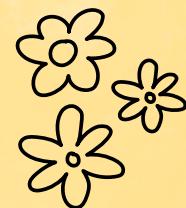
In die flüssige Masse 5 Tropfen ätherisches Öl geben, zum Beispiel Lavendelöl.

2



3

Die Mischung in Muffin-Förmchen füllen und über Nacht im Kühlschrank kaltstellen. Anschließend die Haut unter den Achseln damit einreiben.



162

MITESSER-STOPP

224

Haut & Teint

Mit dieser Maske entfernst du nervige Mitesser. Verrühre eine Tüte Gelatine mit 2 EL Milch, danach für 30 Sekunden in die Mikrowelle stellen, bis der Mix angenehm warm ist. Nun mit einem Pinsel auf das Gesicht auftragen, Augen- und Mundpartie aussparen. Lass die Maske ca. 15 Minuten einwirken, bis sie sich um den Mund herum ablöst. Maske abziehen und Feuchtigkeitscreme auftragen.



Ziehe die Maske von außen nach innen zur Nase hin ab, denn so erwischst du alle Mitesser.



Aha!



Unsere Haut macht rund 20 % unseres Körpergewichts aus und sie ist unser größtes Organ. Deswegen gehen Stress, Ängste und Sorgen nicht spurlos an ihr vorbei, oft reagiert sie darauf mit verstopften Poren und Hautunreinheiten. Frisches Obst und Gemüse tun der Haut gut, denn darin stecken viele Antioxidantien. Sie helfen dem Körper im Kampf gegen freie Radikale, die für Falten, schlaffe Haut und Altersflecken verantwortlich sind. Wasser schwemmt zudem Gifte aus dem Körper, verjüngt die Haut und beugt Unreinheiten vor. Kein Wunder, schließlich bestehen auch unsere Hautzellen zu einem Großteil aus Wasser. Darum: Je mehr Wasser wir trinken, desto besser sehen wir aus. 2-3 l pro Tag sind optimal.

Notizen

226

Haut & Teint



Kopfhaut

&

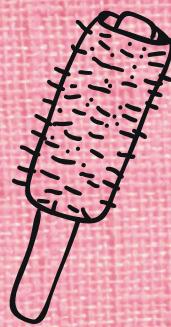
Haare

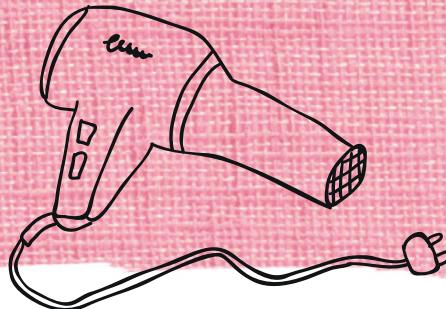


Wilde Augenbrauen
bändigst du, indem du
Haarspray auf eine
Zahnbürste sprühst
und deine Brauen
damit kämmst.

230

Kopfhaut & Haare





Zu kurz, zu lang, zu glatt, zu lockig, zu strohig – irgendwas haben wir ja immer an unseren Haaren auszusetzen. Doch zum Glück gibt es für jede Haarspaltterei eine schnelle, unkomplizierte Lösung. Spliss, Farblosigkeit, sprödes oder fettiges Haar sind damit Geschichte – und auch unsere Augenbrauen und die Bikinizone kommen wieder top in Form.

COOLE SACHE

164

Tupfst du vor dem Zupfen etwas Zahngel auf die Augenbrauen, tut es nicht mehr so weh.

232

Kopfhaut & Haare



Das Zahngel wirkt schmerzlindernd und kühlend.

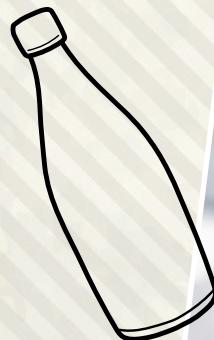


EXPRESS-KUR 165

Wenn du deinen Haaren vor dem Wochenende schnell noch etwas Gutes tun möchtest, erwärme etwas Olivenöl in einem Topf, bis es handwarm ist, und knete es vor dem Duschen ins trockene Haar ein. 5 Minuten unter einem angewärmten Handtuch einwirken lassen, danach gründlich ausspülen und waschen.

233

Kopfhaut & Haare



Wenn du nur ein paar Tropfen Öl verwendest, brauchst du es nicht auszuwaschen, denn es zaubert einen feinen Glanz ins Haar.



BIERDUSCHE

166

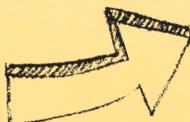
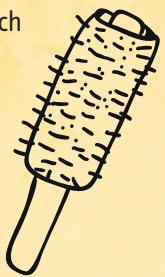
Klingt skurril, ist aber hoch wirksam: Fettiges Haar solltest du ab und zu mit einem Hauch abgestandenem Bier besprühen, denn das Bier absorbiert das Fett und bringt die Haare zum Strahlen. Danach gründlich auswaschen. Und keine Sorge, der Duft verschwindet schon nach kurzer Zeit wieder.

234

Kopfhaut & Haare



Das Bier lässt sich leichter im Haar verteilen, wenn du es in eine Sprühflasche füllst.



Frische-Kick

167

Geheimtipp für alle Morgenmuffel: Morgens Pfefferminz-Duschgel statt Shampoo benutzen. Deine Kopfhaut wird sich wunderbar frisch und belebt anfühlen, und du startest hellwach in den Tag.

235

Kopfhaut & Haare

Natürlich kannst du dich morgens auch kalt ab duschen. Das macht nicht nur wach, sondern ist auch gesund. Leider bedarf es dafür einige Überwindung. Brrrrr!



Volumen- Wunder

168

Die Gelatine umhüllt jedes einzelne Haar mit einem feinen Film. Dadurch wird es glatter und dicker.



Wenn du Gelatine in dein Shampoo gibst, wird dein Haar auf wundersame Weise voller. Lass die Gelatine zuerst in kaltem Wasser quellen und löse sie danach in heißem Wasser auf. Für 2 g Gelatine brauchst du ungefähr 100 ml Wasser. Noch warme Gelatine in die Shampoo-Flasche geben.

Von wegen Babykram

169

Hast du keine Möglichkeit, deine Haare zu waschen, kannst du auch etwas Babypuder ins Haar einarbeiten. 10 Minuten einwirken lassen und ausbürsten.



Das Puder absorbiert Fett und lässt dein Haar wie frisch gewaschen aussehen.

237



Spliss-massage

170

Gespaltene Haarspitzen freuen sich über Rizinusöl. Einfach ein paar Tropfen sanft in die Spitzen einmassieren.

238

Kopfhaut & Haare



Das Öl ist Balsam für strapazierte Haar.

Bananen-Kur

171

Mal wieder zu viele Bananen gekauft? Dann zaubere aus einer Banane doch eine Wunderkur gegen Spliss: Banane klein schneiden, mit einer Gabel zerdrücken und den Brei in die Kopfhaut und in die Längen einmassieren. 15 Minuten einwirken lassen. Danach gründlich ausspülen und Rückstände entfernen.



Wem die Kur zu
haarig ist, der kann
seinen Haaren auch
durch den Verzehr
einer Banane etwas
Gutes tun. Bananen
enthalten Vitamine
des B-Komplexes,
die gut für das
Haarwachstum sind.

BUTTERWEICH

172

Diese schnell gemachte Kur mit Sheabutter kräftigt dein Haar und versorgt spröde und ausgefranste Spitzen mit Feuchtigkeit.

240

Kopfhaut & Haare



Das Fruchtfleisch einer Avocado mit 80 g Vollmilchjoghurt vermischen.

1



Nun gibst du 1 EL Honig, 1 TL Olivenöl, 1 EL Sheabutter und 1 EL Aloe Vera Gel hinzu. Alles pürieren, bis eine Creme entstanden ist.



2



Wenn du nicht alle Zutaten im Haus hast, tut es auch eine Kur mit weicher Butter, die du 30 Minuten lang einwirken lässt.

3

Wasche dein Haar wie gewohnt und massiere anschließend die Sheabutter-Paste ein. Duschhaube auf, warmes Handtuch drumherum und Kur 90 Minuten einwirken lassen. Danach mit Shampoo ausspülen.

Cranberrys für Rotschöpfe

173

Wenn du dein rotes oder rot-braunes Haar mit einem Glas Cranberrysaft wäschst, bringst du die Rottöne auf natürliche Weise zum Strahlen.

242

Kopfhaut & Haare



Trinkst du dazu noch ein Glas des Saftes, tust du auch etwas für deinen Vitamin-C-Haushalt.

174

KAMILLE FÜR BLONDINEN



Am besten füllst du das Öl in einen Seifenspender, dann kannst du es jederzeit verwenden.



243

Dieses pflegende Öl macht blondes Haar noch blonder: Gib den Inhalt von 2 Beuteln Kamillentee in ein sauberes Marmeladenglas. Nun füllst du es bis zum Rand mit Sonnenblumenöl, verschließt es und lässt es 3 Tage ruhen. Danach mit einem feinen Sieb den Tee herausfiltern. Nun kannst du das Öl nach dem Haarewaschen in deine blonde Mähne einmassieren. Schon ein paar Tropfen genügen, denn sonst wirkt das Haar zu fettig.

Glätteisen war gestern

175

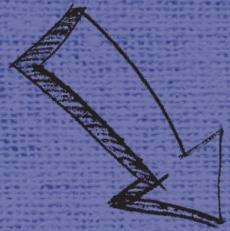
Du hättest gerne glattes Haar? Dann verrühre 3 EL Maisstärke mit 100 ml Sojamilch und kämme den Mix in das nasse, gewaschene Haar. 10 Minuten einwirken lassen und ausspülen. Die Milch glättet die Schuppen schicht des Haares und lässt es glatt und geschmeidig aussehen.

244

Kopfhaut & Haare

Die Milch glättet
das Haar nicht
nur, sie wirkt
auch pflegend. Ein
klarer Vorteil zum
Glätteisen!





Nach dieser Anwendung wird dein Haar kräftiger, voller und glänzender.

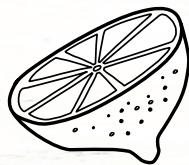


PRIVATE HAIR-SPA

176



Möchtest du trockenen Haaren zu neuem Glanz verhelfen? Dazu musst du nur an den Kühlschrank gehen. Verrühre in einer Schüssel 5 EL Naturjoghurt und ein Eigelb zu einer cremigen Paste. Creme ruhen lassen und in der Zeit das Haar ganz normal mit Shampoo waschen. Sanft trockenrubbeln, die Joghurt-Ei-Paste ins Haar massieren und eine Plastik-Duschhaube aufsetzen. Wickle ein warmes Handtuch drumherum und lass das Ganze 15 Minuten einwirken. Zweimal auswaschen, zuerst mit warmem, dann mit kaltem Wasser.



Ob Haarspray, Gel oder Schaum - dieser Cocktail fürs Haar entfernt alle Rückstände.

Cocktail- Shot

177

Dieser Drink ist nicht für dich, sondern für deine Mähne: Verrühre 50 ml Wodka, 2 EL Zitronensaft und 250 ml Wasser und gib die Lösung auf dein nasses Haar.

Natürlich kannst du auch selbst Brennnesseln pflücken. Die frischen Blätter aufkochen, 45 Minuten köcheln lassen, abseihen und 30 Minuten abkühlen lassen.

247

Kopfhaut & Haare

ANTI-SCHUPPEN- MASSAGE 178

Wenn es mal wieder von den Haaren weiß auf die Schulter rieselt, ist es Zeit für diese Tinktur gegen Schuppen: Koche 500 g Brennnesseltee in $\frac{1}{2}$ l Wasser auf. Abkühlen lassen, den Tee durch ein Sieb abseihen, abkühlen lassen und die Flüssigkeit in den Haarboden einmassieren. Nicht auswaschen.

SOS-Kur 179

Nicht nur Brennesseln machen den nervigen Schuppen den Gar aus, sondern auch Apfelessig. Wasche damit dein Haar und wickle dir anschließend für eine Stunde ein warmes Handtuch um den Kopf. Danach gründlich ausspülen.

248

Kopfhaut & Haare

Diese Kur solltest du jeden zweiten Tag wiederholen, bis die Schuppen Geschichte sind.



STRUWWEL-180 PETER-ALARM

Gegen den Struwwelpeter-Look hilft diese Haarpackung aus 4 EL Kokosöl, 1 EL Honig und einem Eigelb. Öl im Wasserbad erwärmen, bis es handwarm ist, danach Eigelb und Honig unterrühren und alles ins Haar einmassieren. Mit einem warmen Handtuch umwickeln, 30 Minuten einwirken lassen und auswaschen.

249

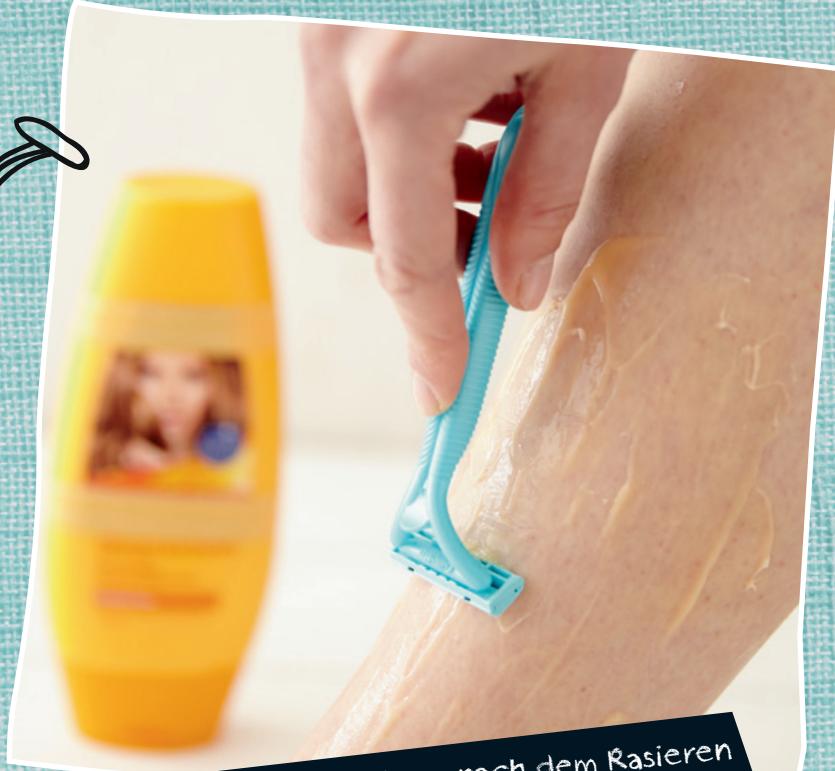
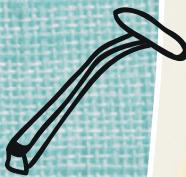
Kopfhaut & Haare

Die Kombi aus Kokosöl, Ei und Honig zähmt trockenes, strohiges Haar.



250

Kopfhaut & Haare



Tipps für die Pflege nach dem Rasieren
findest du rechts.

**SPAR-
TIPP**

181

Möchtest du kein Geld für teuren Rasierschaum ausgeben, verwen-
dest du ab jetzt einfach deine Haarspülung. Einmassieren, rasieren,
abspülen – fertig.

ÖL GEHT IMMER

182

ÖL lässt sich nicht nur in der Küche vielseitig einsetzen, sondern auch bei der Körperpflege. Reibe nach dem Rasieren deine Beine mit etwas Olivenöl ein – und eingewachsene Härchen sind passé. Das gilt auch für die Bikinizone.

251

Kopfhaut & Haare



Quält dich nach dem Rasieren ein schmerzhafter Rasurbrand, kannst du einen feuchten Schwarzzeebeutel auf die gereizte Stelle legen. Das im Tee enthaltene Tannin beruhigt.



Notizen

252

Kopfhaut & Haare

Aha!

Keine Panik, wenn deine Bürste nach dem Kämmen voller Haare ist, denn jeder Mensch verliert jeden Tag bis zu hundert Haare. Das liegt daran, dass ein Kopfhaar bis zu sechs Jahre alt wird. Dann bildet die Haarzwiebel ein neues Haar, und das alte fällt aus. Im Schnitt wachsen deine Haare einen Zentimeter im Monat. Am schnellsten wachsen dabei Bart- und Kopfhaare. Augenbrauen wachsen am langsamsten. Übrigens ist es ein Irrtum, dass durch eine Rasur Haare schneller, dicker oder dunkler nachwachsen. Dies wirkt nur so, weil abgeschnittene Stoppeln auffälliger sind als flach anliegende feine Härchen.



Notizen

253

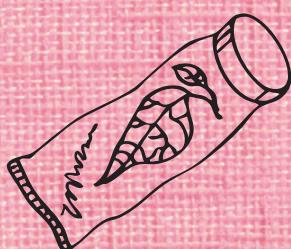


Hände & Füße

Mit einmassierter
Haarpflegespülung
wird deine Nagel-
haut schön weich.

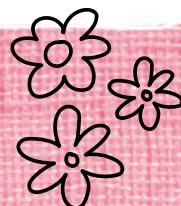
256

Hände & Füße





Hände und Füße gehören zu den komplexesten Gebilden unseres Körpers. Leider bekommen sie von uns nicht immer so viel Aufmerksamkeit, wie sie es eigentlich verdient hätten. Deswegen ist es an der Zeit, sie mal wieder so richtig zu verwöhnen, zum Beispiel mit einem Peeling, einer pflegenden Maske oder einem wohltuenden Bad.



Scharfes Bad '184

Müde Füße? Dann gönne dir ein prickelndes Senfbad. Dazu einfach 2 EL Senfpulver in eine Wanne mit warmem Wasser geben. Füße rein und 10 Minuten relaxen. Danach mit klarem Wasser abspülen und warme Kuschelsocken anziehen. Schwangere sollten auf dieses Fußbad verzichten.

258

Hände & Füße



Nach einem langen Tag wirkt ein Senfbad belebend und durchblutungsfördernd.



ENTSÄUERUNGS- BAD 185

Mit diesem entspannenden Fußbad hilfst du deinem Körper beim Entsaüern. Dazu eine Fußwanne mit warmem Wasser füllen und 2 EL Natron hinzugeben. 45–60 Minuten darin entspannen – nicht kürzer, denn die Entsauerung beginnt erst nach 30 Minuten.

Fuß- Wellness 186

Fußbäder mit ätherischen Ölen können müde, geschwollene Füße wieder aufpäppeln. Je nach Belieben kannst du 5 Tropfen Kamillen- Lavendel-, Pfefferminz-, Zitronen- oder Latschenkiefernöl zusammen mit 40 ml Olivenöl in eine Wanne mit warmem Wasser geben. Wichtig: Die ätherischen Öle vorher in 1 TL Honig auflösen.

260

Hände & Füße



Einfacher, dafür weniger duftend, ist ein Fußbad aus Wasser und 3 EL Backpulver.



261

GUT 187 GEPOLSTERT

Für einen langen Spaziergang bietet sich diese vorbeugende Maßnahme an: Einen Schwamm halbieren und je eine Hälfte in einen Schuh legen, ggf. mit etwas doppelseitigem Klebeband fixieren. So wird das Fußbett bequemer, und du bekommst nicht so schnell Schmerzen.

Wenn du unter einem Fersensporn leidest, kannst du an die Stelle im Schwamm, an der der Fersensporn drückt, ein kleines Loch schneiden.



BLASEN-SCHUTZ

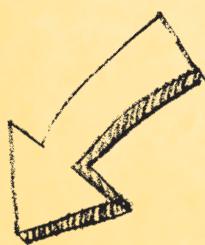
188

Die neuen Schuhe sehen zwar toll aus, müssen aber erst eingelaufen werden? Dann heißt es: Augen zu und durch! Vorbeugend kannst du aber die gefährdeten Stellen an deinen Füßen mit Vaseline einreiben. So können diese Blasen gar nicht erst entstehen.



262

Hände & Füße



Alternativ kannst du auch mit einem Deo-Stick die Stellen im Schuh einstreichen, an denen der Schuh reibt.



Nach dem city-Trip

189

Wenn du tagsüber lange Strecken zurücklegen musstest und abends deine Füße schmerzen, kannst du sie mit Erkältungsbalsam einreiben. Socken darüber ziehen und ab ins Bett. Du wirst sehen: Am nächsten Morgen sind deine Füße frisch und bereit für die nächste Tour.

Nicht umsonst heißt es ErkältungsbALSAM: Er belebt nicht nur deine Füße, sondern macht sie auch schön weich.





190

FUß-MASKE

Dieser Mix verleiht trockenen Füßen Frische und Feuchtigkeit:
15 EL Haferflocken, 8 EL Kondensmilch und 5 EL Honig verrühren
und die Füße damit einreiben. 15 Minuten einwirken lassen und
mit lauwarmem Wasser abspülen.

Wie du deine
Füße zusätzlich
pflegst, erfährst
du auf Seite 273.



Tschüss Hornhaut!

191

Möchtest du deine Füße von unansehnlicher Hornhaut befreien, solltest du sie erstmal für 15 Minuten in warmem Wasser einweichen. Nach dem Einweichen kannst du die oberste Hornhautschicht dann ganz einfach mit einem Bimsstein wegrubbeln.



In das Fußbad kannst du wahlweise einen Schuss Apfelessig oder etwas Teebaumöl geben.

Schmerzender Zehennagel 192

Wenn du im Nagelbett eine beginnende Entzündung bemerkst, dann ist schnelles Handeln gefragt! Das Mittel der ersten Wahl ist hier Kernseife, denn sie wirkt antibakteriell. Die Seife in warmes Wasser hobeln und den Fuß darin baden. Schwollt der Nagel an und beginnt zu pochen, solltest du zum Arzt gehen.

266

Hände & Füße



Hast du keine Seife im Hause, tut es auch ein Bad in Kamillentee.



Die Schwienen mit dem Hornkegel in der Mitte entstehen dort, wo der Schuh drückt. Um sie loszuwerden, reicht es aber leider nicht, nur die Schuhe zu wechseln.



267

Hände & Füße

ZWIEBEL- PACKUNG 193

Hühneraugen sind lästige Biester. Ein bewährter Helfer ist hier die Zwiebel. Schneide eine Scheibe ab, lege sie auf die Druckstelle und fixiere sie für 15–20 Minuten mit einer Mullbinde. Spätestens bei der zweiten oder dritten Wiederholung wird sich der Kern lösen.

Lässiger ESSIG 194

Pilzinfektionen an den Fußnägeln sind hartnäckig und in den meisten Fällen nur mit Medikamenten oder speziellen Nägelpilz-Lacken in den Griff zu bekommen. Wenn du schnell handelst, gibt es aber noch eine Chance. Also Essigessenz raus, und auf in den Kampf! Dippe ein Wattestäbchen in die Flüssigkeit und bestreiche danach den befallenen Nagel.

268

Hände & Füße



Die Anwendung am besten
dreimal täglich wiederholen.

Heilsames 195 Mundwasser

Auch wenn es abwegig klingt: Gegen Fußpilz kann Mundwasser helfen. Bade deine Füße täglich 30 Minuten lang in einer Fußwanne mit warmem Wasser und 4 EL antibakteriellem Mundwasser. Je öfter du das Bad wiederholst, desto effektiver.

269

Hände & Füße

Auch hier gilt:
Wird die In-
fektion nicht
besser, soll-
test du dir
eine entspre-
chende Salbe
verschreiben
lassen.



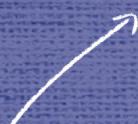
Notfall-Entferner

Du hast keinen Nagellack-Entferner im Haus, deine Nägel sehen aber furchtbar aus? Dann kannst du den Nagellack auch mit Haarspray oder Parfüm entfernen. Einfach auf ein Wattepad sprühen und die Farbe abwischen.

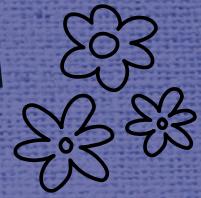
196



Dieser Trick ist wirklich nur für den Notfall gedacht, da sonst die Nägel austrocknen.



SCHNEIDE-HILFE 197



Ein Kamillen-Fußbad pflegt nicht nur, es erleichtert dir auch das Nägelschneiden. Weiche deine Zehen vor dem Kürzen der Nägel einfach in dem Bad ein, und du wirst sehen, wie einfach sich deine Zehennägel schneiden lassen.

271

Hände & Füße



Befeuchte Nägel und Schere mit etwas Wasser, dann fliegen die Nagelstücke nicht weg.

Geruch-Stopp

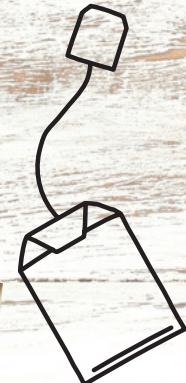
198

Leidest du unter Schweißfüßen, helfen regelmäßige Fußbäder mit schwarzem Tee. Lass einfach 2 Teebeutel 15 Minuten lang in $\frac{1}{2}$ l warmem Wasser ziehen und gieße danach noch einmal 2 l hinzu. Füße rein und 10 Minuten entspannen.

272

Hände & Füße

Die im Schwarzen Tee enthaltene Gerbsäure tötet Bakterien ab, schließt die Poren und vermindert so die Schweißbildung.





Ob Gesicht, Beine
oder Füße: Deine
Haarpflegespülung ist
ein echtes Multi-
talent. Weitere
tolle Hacks findest
du auf den Seiten
201, 250 und 279.

273

Hände & Füße

199

WEICHMACHER

Pflegespülungen wirken nicht nur bei Haaren wahre Wunder, sondern auch bei den Füßen. Massiere einen Klecks der Flüssigkeit vor dem Schlafengehen in die Haut ein und ziehe danach warme Socken drüber. Du wirst sehen: Am nächsten Morgen sind deine Füße weich und geschmeidig.

Auszeit für die Füße 200

Geschwollene, schmerzende oder müde Füße freuen sich über eine entspannende Fuß-Massage.

274

Hände & Füße



1 Mische $\frac{1}{2}$ EL Jojobaöl mit 1 Tropfen ätherischem Pfefferminzöl. Nun setzt du dich bequem hin und legst den zu massierenden Fuß über das Knie des anderen Beins.

2 Fußsohle, Spann und Knöchelbereich sanft ausstreichen.



- 3 Danach umgreifst du den Fuß mit beiden Händen, legst deine Daumen auf die Fußsohle und massierst sie mit kreisenden Bewegungen.



Danach beide Daumen auf den Fußrücken legen und mit sanftem Druck vom Knöchel in Richtung Zehen massieren, bis der Fußrücken schön gelockert ist.

- 4



- 5 Zum Schluss jeden Zeh in die Hand nehmen, lockern und dehnen. Danach den Fuß wechseln und die Prozedur wiederholen.





Alternativ kannst du deine Finger auch 10 Minuten lang in warmem Babyöl baden.

201

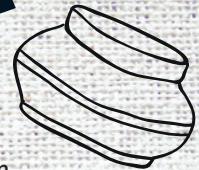
Hand-Bad



Nicht nur unsere Füße stehen auf wohlig-warme Bäder, sondern auch unsere Hände. Bade sie für 5 Minuten in einer Schüssel mit warmem Wasser. Reibe sie danach mit einem kleinen Klecks Halbfettmargarine ein, um die Feuchtigkeit zu erhalten.

SOCKEN- TRICK

202



Es sind vor allem unsere Hände, die unzähligen Umwelteinflüssen ausgesetzt sind. Deswegen verdienen sie eine besondere Pflege. Creme sie vor dem Schlafengehen reichlich mit Vaseline ein und ziehe anschließend Socken darüber. Am nächsten Morgen sind sie wieder top in Form.

277



Diese Über-Nacht-Kur
gibt trockenen Händen
den nötigen Frischekick.



STREICHEL-ZART

203

Ruckzuck-Handpeeling: Gib 1 TL Rohrzucker und einen Schuss Babyöl auf deine Hände, reibe Finger und Handflächen damit ein und wasche deine Hände anschließend mit Seife. Danach sind deine Hände wunderbar zart und geschmeidig.

278

Hände & Füße



Das Peeling funk-
tioniert auch mit
Salz statt Zucker.



NAGELFESTIGER

204

Brüchige Nägel adé – und das mit deiner Haarpflegespülung. Gib einen Klecks davon auf ein Wattepädel und poliere damit deine brüchigen Nägel.

Die Nägel werden nicht nur fester, sondern auch glänzender!



Schneller Aufheller

205

Mit einem Backpulverbad kannst du gelbliche Nägel ganz natürlich aufhellen. Dafür 3 EL Backpulver in 100 ml warmem Wasser auflösen und die Fingerspitzen 15 Minuten lang darin baden. Danach behutsam mit einer Bürste reinigen.

280

Hände & Füße



Auch gut: ein fünfminütiges Bad in 2 Gebissreiniger-Tabletten.



281

Hände & Füße

Toller Nebeneffekt:
Durch den Balsam bekom-
men deine Nägel einen
tollen Glanz.

206

Nagelbalsam

Trockene Nagelhaut pflegst du mit etwas Lippenbalsam oder Halbfettmargarine. Einfach auftragen und einmassieren.

Feurige Nägel

207

Wenn du dazu neigst, ab und zu an deinen Fingernägeln zu knabbern, dann ist dieser Hack genau das Richtige für dich! Trage mit einem Wattestäbchen etwas Tabasco auf die Nagel spitzen auf und lass ihn an der Luft trocknen. So schmeckt dir das Nägelkauen bestimmt nicht mehr.

282

Hände & Füße



Aha!



Diese Tatsache möchte man sich eigentlich nicht so häufig vor Augen führen: Bei einem Handschlag werden mehr Bakterien ausgetauscht als bei einem Kuss. Das macht die Handpflege umso bedeutender. Vor allem, weil es unsere Hände sind, die wir nach unserem Gesicht am häufigsten fremden Blicken aussetzen. Nicht umsonst heißt es ja: Hände sind die Visitenkarte eines Menschen. Für schöne, zarte Hände helfen dir die Hacks 201 bis 207. Schöne Füße bekommst du mit den Hacks 190, 191 und 199 – auch wenn du sie natürlich nicht so häufig präsentierst wie deine Hände.

Notizen

284

Hände & Füße



Ordnen & Aufbewahren

Frische Kräuter lassen
sich gut kopfüber
an einer Wäschleine
vor dem Fenster trocknen.

208



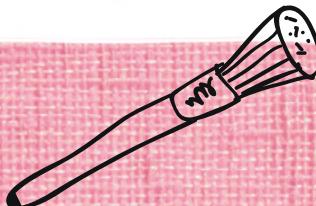
288

Ordnen & Aufbewahren





Ordnung muss sein, das gilt auch für das Kräuterregal und das Medizinfach. Am Ende findet man sonst nichts mehr wieder. Und gerade, wenn es um Pflaster und Verbandszeug geht, zählt schließlich jede Sekunde. Mit diesen schnellen Ideen sorgst du für den Notfall vor. Aber keine Sorge, schweres Gerät wird nicht benötigt. Schere, Kleber, buntes Masking Tape und ein bisschen Farbe reichen völlig aus!



AB INS GLAS

209

Getrocknete Kräuter für Badezusätze oder Tees bleiben in leeren, sauberen Marmeladengläsern frisch und aromatisch.

290

Ordnen & Aufbewahren



1

Das alte unschöne Etikett lässt sich einfach entfernen, indem du das Glas für ein paar Minuten in heißes Spüli-Wasser legst.



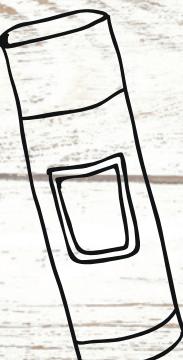


2

Entferne nun das Etikett. Damit die Gläser auch optisch was hermachen, kannst du sie bemalen oder mit hübschem Masking Tape bekleben, zum Beispiel in Neonfarben. Praktisch: Darauf kannst du auch den Kräuternamen und das Abfülldatum notieren.



Wenn du das Masking Tape in geometrische Formen schneidest, kannst du im Handumdrehen ein stylisches Muster kleben.



Besteckkästen machen sich nicht nur in der Küche gut, sondern auch im Badezimmer.



210

ANTI-CHAOS

In einem Besteckkasten in der Badezimmerschublade finden nicht nur Kajal, Mascara und Co. ein Plätzchen, sondern auch Kopfschmerztabletten und andere Medikamente, die du öfter benötigst. Wenn kleine Kinder im Haus sind, solltest du Medikamente allerdings nur in abschließbaren Schubladen und Schränken unterbringen.

Mit diesen schönen Gläsern
hast du immer ein Geschenk für
Freunde und Familie parat.



293

Ordnen & Aufbewahren

Spitzen-Idee

211

Selbst gemachte Öle und Pasten bleiben in Einmachgläsern länger frisch. Damit sie auch optisch etwas hermachen, kannst du sie mit einem hübschen Spitzenband und einem Etikett verzieren, auf dem du den Inhalt und das Haltbarkeitsdatum notierst.

DIY-BATH-BOX

212

In diesem selbst gemachten Utensilo finden Badepralinen, Peelings und Cremes ein neues Zuhause. Alles, was du dazu brauchst, ist ein Obstkörbchen und ein hübscher Stoffrest.

294

Ordnen & Aufbewahren



1 Körbchen mit dem Stoffrest auslegen.



2 Saum ca. 1 cm einschlagen, damit ein glatter Abschluss entsteht. Den Stoff an das Körbchen nähen.



Verziere den Rand des Stoffes mit einem gut klebenden Masking Tape.

3



4 Nun kannst du deine Bath-Box mit Shampoo, Peelings usw. füllen.

Anstatt ihn anzu nähen, kannst du den Stoff auch feststicken.

Döschen to go

213



Selbstklebende Dekofolien eignen sich nicht nur prima, um Möbeln und Wänden einen neuen Look zu geben, sondern auch, um Boxen und Dosen aufzupolieren. Beklebst du zum Beispiel eine leere Bonbon-Dose mit einer schönen Folie, hast du immer ein hübsches unauffälliges Pillen-Döschen dabei, in dem du Kopfschmerztabletten und Co. verstecken kannst.

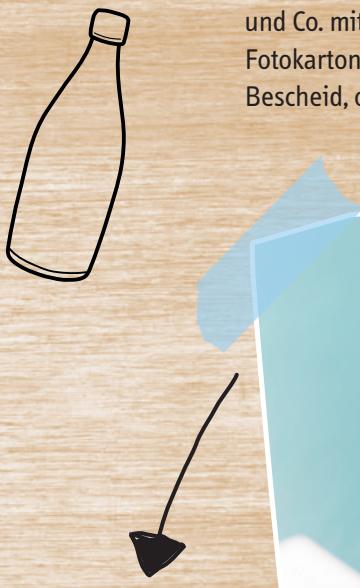
296

Weitere Ideen für den
Inhalt findest du auf den
Seiten 68, 80 und 92.



AUF DEN 214 ERSTEN BLICK

Die meisten Medikamente müssen 3–6 Monate nach der Öffnung entsorgt werden. Beklebe deswegen Hustensaftflasche und Co. mit einem Blanko-Etikett, zum Beispiel aus buntem Fotokarton. So weißt du bei der nächsten Erkrankung sofort Bescheid, ob du das Medikament noch verwenden kannst.



Achtung bei Nasensprays: Bei einer neuen Infektion solltest du kein gebrauchtes Sprühfläschchen benutzen, da du sonst Gefahr läufst, dich mit den alten Viren zu infizieren.



GUT VERSTECKT

215

Wenn im Badezimmerschrank kein Platz für Medikamente ist, kannst du sie mit diesem Trick ganz unauffällig im Bücherregal unterbringen.

298

Ordnen & Aufbewahren



- 1 Entferne zuerst den Deckel eines Pappkartons. Danach löst du den Einband von mehreren Büchern und schneidest die Seiten ab, sodass nur noch die Buchrücken übrigbleiben.





- 2 Nun beklebst du eine Seite des Pappkartons mit den Buchrücken.



- 3 Karton mit Medikamenten füllen.



- 4 Stelle die Medikamentenkiste zu den anderen Büchern ins Regal.

Na, wo sind die Medikamente?

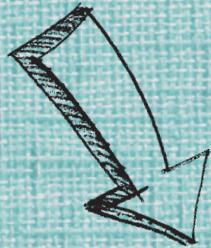
SELF-MADE ORDNUNGS- SYSTEM

216

Bisher hast du deine Medikamente einfach in eine Kiste geschmissen? Dann sorge jetzt für Ordnung, und zwar mit einem DIY-Einteilungssystem aus buntem Fotokarton. Schneide die Pappe in gewünschter Breite zurecht. Sie sollte ca. 1–2 cm höher als der Karton sein. Beschriften, in die Kiste stecken und die einzelnen Fächer ordentlich befüllen.

300

Ordnen & Aufbewahren



Wie du deine Medikamente einteilst, liegt ganz bei dir. Du kannst zum Beispiel alle Schmerzmittel in ein Fach legen, in das nächste kommt alles gegen Erkältungssymptome, dann alles gegen Magen- und Darm-Probleme usw.



Zettelwirt-schaft

217

Fliegen deine Beipackzettel auch ständig überall herum? Dann sorge auch hier für Ordnung und sammle sie ab jetzt in einem selbst genähten Täschchen aus Stoffresten.



statt eine Tasche
selbst zu nähen,
kannst du auch einen
kleinen Kulturbetel
verwenden.

301

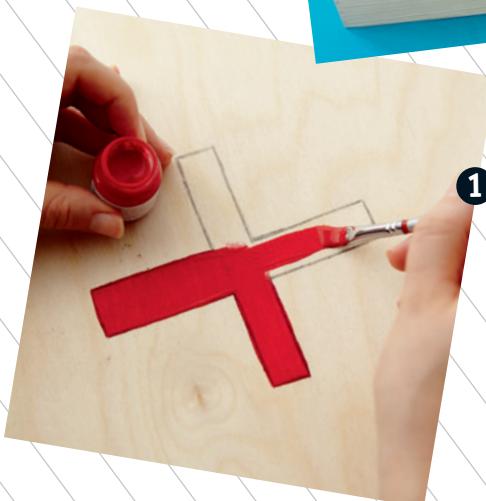
Erste-Hilfe-Familienbox

218

Pflaster, Kompressen und Verbände sollten in jedem Haushalt für alle gut erreichbar sein. Am besten bastelst du dir dafür eine Erste-Hilfe-Kiste. Wenn Kinder auf diese Zugriff haben, solltest du allerdings keine Medikamente darin lagern.

302

Ordnen & Aufbewahren



- 1 Zuerst brauchst du eine geeignete Kiste, zum Beispiel eine alte Weinkiste mit Schiebedeckel. Nun beschriftest du sie nach Wunsch. Mit Bleistift das gewünschte Motiv vorzeichnen und mit Holzmalfarbe ausfüllen.



- 2 Trocknen lassen und die Kiste mit dem Inhalt eines Nachfüll-Erste-Hilfe-Sets (gut über das Internet zu beziehen) ausstatten.

Am besten weist du deine Kids vorher in die Benutzung der Materialien ein.

Box gut sichtbar und in Reichweite aller Familienmitglieder auf einen Beistelltisch oder ins Regal stellen.

3



DREAMTEAM

219

Klebst du eine volle und eine leere Kosmetiktücherbox zusammen, kannst du die leere als praktischen Mülleimer für deine benutzten Taschentücher verwenden.

304

Ordnen & Aufbewahren



Mit dieser Entsorgungsmöglichkeit gehören Taschentuchberge der Vergangenheit an.

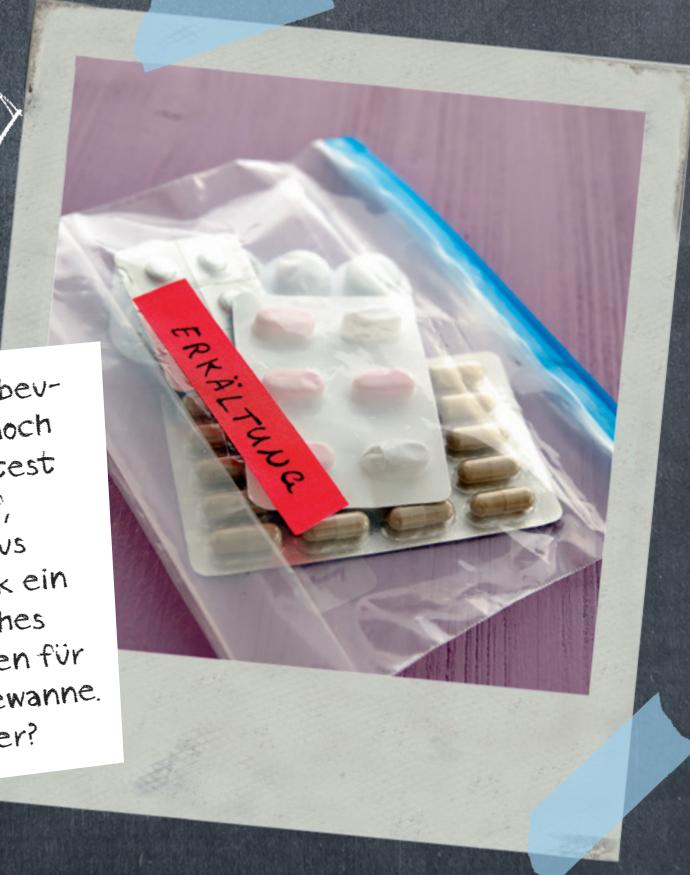
220

Praktischer Zipper

Sie gehören zu den besten Ordnungshelfern überhaupt: Zipperbeutel. In ihnen kannst du Tabletten nach Zweck sortiert aufbewahren und siehst sofort, was drin steckt.



Ein Zipperbeutel kann noch mehr: Pustest du ihn auf, wird daraus ruck, zuck ein gemütliches Kopfkissen für die Badewanne. Cool, oder?



305

KRÄUTER-MOBILE

221

Dank ihrer Biegsamkeit sind Weidenruten echte Deko-Künstler. Aus ihnen kannst du im Handumdrehen ein wunderschönes Kräuter-Mobile für die Küche basteln.

306

Ordnen & Aufbewahren



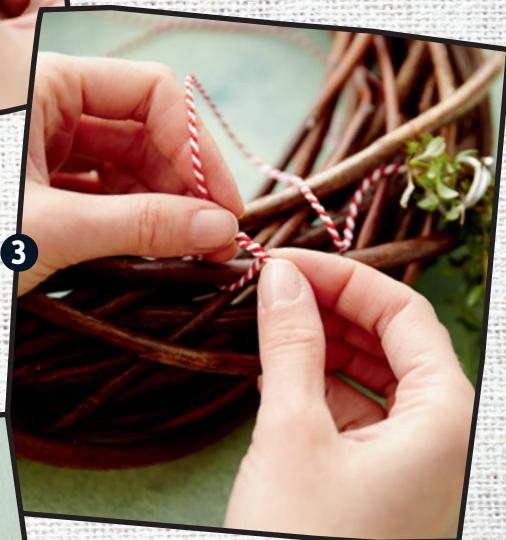
1

Binde einige Ruten zu einem geflochtenen Kranz und fixiere ihn mit Draht. Alternativ kannst du auch einen bereits geflochtenen Kranz aus dem Bastelgeschäft verwenden. Nun befestigst du 3 Kordeln daran, an denen der Kranz später aufgehängt wird.





- 2 Binde aus frisch gepflückten oder gekauften Kräutern kleine Sträuße, die du mit Draht fixierst.



- Nun die Kräuter mit der Kordel an den Kranz binden.

3



- 4 Kräuter-Mobile an die Decke hängen und warten, bis die Kräuter getrocknet sind. Sieht toll aus, oder?



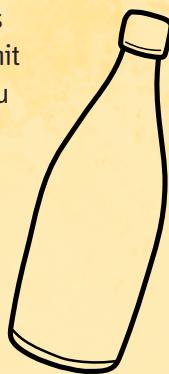
TRINK-TRICK

222

Du weißt es bereits: Um Körper und Geist fit und gesund zu halten, solltest du jeden Tag genug trinken. Leider gerät das schnell mal in Vergessenheit. Wenn du aber Literflaschen mit Uhrzeit-Markierungen beklebst, geht das ganz easy. Oder du probierst mal den Hack auf Seite 152 aus.

308

Ordnen & Aufbewahren



Eine Flasche für vormittags,
eine für nachmittags.

Notizen

309

Checkliste

für deine Trick-17-Hausapotheke

Aus dem Küchenschrank:

- Backpulver
- Natron
- Meersalz
- Rohrzucker
- Essigessenz
- Apfelessig
- Honig
- Gelatine
- Haferflocken
- Maisstärke
- Wodka

310

Checkliste

Ätherische Öle sind nicht wasserlöslich. Damit sie sich gut verteilen, zum Beispiel im Badewasser, brauchen sie einen Emulgator. Am besten eignet sich dafür 1 TL Flüssighonig oder Sahne.



Aus dem Kühlregal:

- Quark
- Naturjoghurt
- Milch
- Buttermilch

Tee:

- Schwarzer Tee
- Grüner Tee
- Pfefferminztee
- Kamillentee

Fette und Öle:

- Olivenöl
- Sonnenblumenöl
- Kokosöl
- Sheabutter
- Kakaobutter
- Rizinusöl
- Mandelöl
- Halbfettmargarine

Ätherische Öle:

- Pfefferminzöl
- Lavendelöl
- Eukalyptusöl
- Teebaumöl



Aus dem Badezimmer:

- Wattepads
- Wattestäbchen
- Mundwasser
- Haarpflegespülung
- Babypuder

**Aus dem Kräuter-Shop:**

- Kamille
- Pfefferminze
- Lindenblüten
- Johanniskraut
- Frauenmantel

Bewahre getrocknete Kräuter in luftdichten Glasgefäßen an einem dunklen, kühlen Ort auf.

Obst und Gemüse:

- Kartoffeln
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Avocado
- Ingwer
- Erdbeeren
- Bananen
- Zitronen
- frische Küchenkräuter wie Basilikum und Salbei

Aus der Apotheke:

- Aloe Vera Gel
- Heilerde
- Bienenwachs
- Nachfüllpack für den Erste-Hilfe-Kasten

Möchtest du dir und deinem Körper etwas Gutes tun, achte beim Einkauf auf Bio-Qualität.

REGISTER

312

Register

Wehwehchen

Arthritis 117
Atembeschwerden 34, 36, 40, 42
Augenbrauen 228, 232
Augenringe 58, 68, 70, 72, 201
Bauchschmerzen 126, 128
Beipackzettel 301
Bindehautentzündung 76
Blasen (an den Füßen) 262
Blasenentzündung 139
Blutdruck, hoher 151
Blutdruck, niedriger 150, 152
Bluterguss 106, 113
Cellulitis 205
Cholesterinwert, hoher 146
Dehnungsstreifen 206
Durchfall 130, 131
Eisenmangel 169
Erkältungssymptome 10, 17, 21, 24, 25, 28, 36, 38, 45, 51
Falten 89, 196, 200
Fersensporn 261
Fieber 46, 54
Fingernägelkauen 282
Flüssigkeitsmangel 121, 130, 131, 139, 152, 308
Füße, geschwollene
Füße, strapazierte 258, 260, 261, 263, 264, 274
Füße, trockene 273

Fußnägelschneiden 271
Fußpilz 268, 269
Gelenkschmerzen 102, 105, 108
Gerstenkorn 73, 74
Gesichtshaut, strapazierte 180, 188, 189, 199
Gesichtshaut, trockene 194
Gesichtshaut, unreine 176, 183, 189, 190, 195
Haar, Farbglanz 242, 243
Haar, fettiges 234, 237
Haar, krauses 244, 249
Haar, schlaffes 236
Haar, strapazierte 233, 240, 245
Halsschmerzen 10, 14, 22, 30, 33, 45
Hände, strapazierte 188, 276, 277, 278
Haut, fettige 191, 192,
Haut, gerötete 208
Haut, trockene 182, 198, 204, 209, 212
Herpes 91
Hornhaut 265
Hühneraugen 267
Husten 6, 13, 14, 16, 20, 22, 26, 50, 52
Immunabwehr, schwache 18, 21, 24, 25, 29
Insektenstich 219, 220
Kater-Kopfschmerzen 162, 163
Kopfschmerzen 159, 160, 161
Krampfadern 111
Kreislauf, schwacher 150, 154, 155, 156, 157, 158

- Lippen, volle** 90, 92
Lippen, weiche 80, 88, 87
Makeup-Entferner 75
Mandelentzündung 32
Mitesser 224
Morgenmüdigkeit 157, 158, 235
Mundgeruch 77, 79, 93
Mundhygiene 12, 77, 78, 79, 84
Muskelschmerzen 100, 112
Nägel, gelbe 280
Nägel, rissige 279
Nagelbettentzündung 266
Nagelhaut, trockene 254, 281
Nagellackrückstände 270
Nase, verstopfte 40
Nasenbluten 48, 49
Nierensteine 135
Ohrenschmerzen 62, 65
Pickel 184, 185, 186, 187
Poren, verstopfte 207, 214
Rasurbrand 250, 251
Regelbeschwerden 127
Reizmagen 143
Rheuma 116
Rückenschmerzen 96, 101, 114
Schlafbeschwerden 6, 17, 171, 172, 173
Schluckauf 136
Schnupfen 10, 37, 40, 44, 304
Schuppen 247, 248
Schuppenflechte 218
Schweißfüße 272
Sodbrennen 132
Sonnenbrand 216
Spliss 238, 239, 240
Stress 166, 167, 168, 170, 210
Tinnitus 64
Verbrennung 215
Verdauungsprobleme 122, 134, 138, 142
Völlegefühl 140
Warzen 217
Zahnfleischbluten 83
Zahnschmerzen 85
Zahnverfärbung 82, 86
Zeckenbiss 221
- ## **Mittelchen**
- Acerola-Kirsche** 21
Aloe Vera Gel 83, 190, 240
Anis 140
Apfelessig 24, 113, 216, 248, 265
Apfelscheiben 146
Aprikosenkernöl 75, 214
Aufbewahrung: Kräuter 286, 290, 306
Aufbewahrung: Medikamente 292, 297, 298, 300, 305
Aufbewahrung: Pasten & Öle 293, 294, 296
Augentrost 67
Avocado 240
Babyöl 276, 278
Backpulver 78, 82, 187, 280
Babypuder 188, 237
Bananen 72, 200, 239
Basilikum 110, 173
Blaubeeren 196
Bockshornklee 108
Brausepulver 80

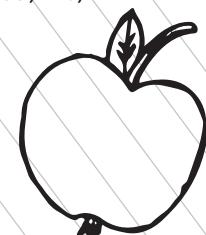
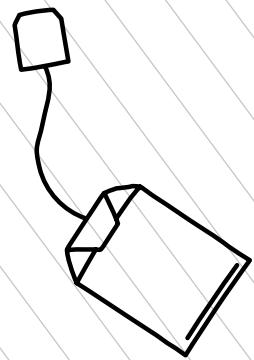
REGISTER

314

Register

Brennesseln 247, 248
Brezel 150
Butter/Margarine 44, 80, 276, 281
Buttermilch 216
Cranberrysaft 139, 242
Deoroller 100, 222
Dill 77
Eier 245, 249
Entsäuerung 259
Erbsen 71
Erdbeeren 86
Erkältungsbalsam 100, 263
Erste-Hilfe-Box 302
Essig 54, 136, 268
Eukalyptus 25, 34, 51
Fenchel 77, 140
Fichtennadeln 116
Flohsamenschalen 134
Frauenkraut 127
Gebissreiniger 280
Gelatine 224, 236
Gemüsebrühe 131, 150, 162
Gesundheitsbad 25, 42, 96, 110, 114, 118
Goldrutentee 135
Grüntee 151, 208
Gurke 58
Haarspülung 201, 250, 254, 273, 279
Haferflocken 88, 138, 264
Hagebutten 158
Hamamelis 74
Hefe 185

Heilerde 112, 143, 222
Heublumen 117
Honig 6, 10, 13, 22, 24, 25, 50, 163, 170, 192, 196, 199, 200, 209, 211, 215, 240, 249, 260, 264
Hühnersuppe 38
Ingwer 10, 22, 45, 122
Joghurt 88, 189, 202, 240, 245
Johannisbeersaft 139
Johanniskraut 168
Jojobaöl 68, 274
Kaffee 205
Kakaobutter 68, 92, 118, 222
Kamille 14, 36, 42, 207, 243, 271
Kartoffeln 20, 131, 132
Katzenstreu 195, 202
Kernseife 266
Kleie 64, 196
Kokosöl 12, 68, 92, 118, 212, 222, 249
Kokoswasser 165
Kondensmilch 264
Kornflakes 192
Körperpackung 202
Kühlpad 71, 109
Kümmel 104, 140
Latschenkiefernöl 260
Lavendelöl 160, 172, 180, 183, 199, 210, 222, 260
Lebensmittelfarbe 84, 109, 114
Lindenblüten 28
Löwenzahn 52



- Macadamiaöl** 118
Maisstärke 180, 244
Mandelöl 89, 92, 196, 210, 212, 214, 218
Massage 100, 156, 160, 210, 274
Matcha-Pulver 199
Meersalz 32, 36, 114, 164, 204
Mayonnaise 194
Melisse 167
Milch 50, 70, 155, 185, 211, 224, 244
Möhren 130, 131
Mundwasser 184, 220, 269
Natron 86, 91, 180, 222, 259
Nelken 21, 85
Olivenöl 34, 44, 65, 89, 160, 182, 209, 233, 240, 251, 260
Orangenblütenwasser 190
Orangenöl 180, 183, 210
Oregano 106
Petersilie 77, 110, 131
Pfefferminze 14, 25, 155, 176, 235
Pfefferminzöl 37, 92, 114, 159, 260, 274
Pflaumen 142
Popcorn 109
Quark 16, 73, 105
Reis 101
Rizinusöl 201, 214, 217, 238
Rohrzucker 188, 278
Rosenblätter 64
Rosenöl 68
Rosenwasser 75, 183
Rosmarin 110, 180
Rotbuschtee 169
Rote Beete 29
Salbei 14, 22, 32, 76
Schokolade 166
Schwarztee 70, 90, 186, 251, 272
Sellerie 131
Senfpulver 258
Sesamöl 199, 210
Sheabutter 34, 68, 222, 240
Sonnenblumenkerne 153
Sonnenblumenöl 189, 210, 243
Spitzwegerich 13
Studentenfutter 153
Tabasco 282
Teebaumöl 218, 220, 221, 265
Thymian 14, 96
Tomatensaft 198
Tonerde 196, 199
Traubenkernöl 214
Vaseline 262, 277
Wacholderöl 199, 210
Wadenwickel 46
Wärmekissen 101, 128
Wellnessbad 114, 118, 164, 211
Wermutkraut 64
Winterrettich 18
Wirsing 102
Wodka 51, 109, 180, 183, 191, 246
Zahngel 232
Zipperbeutel 49, 109, 305
Zitrone 10, 22, 24, 30, 40, 52, 73, 93, 137, 157, 165, 182, 189, 191, 192, 206, 209, 246
Zitronenöl 260
Zitronensäurepulver 180
Zwiebel 26, 48, 62, 66, 219, 221, 267

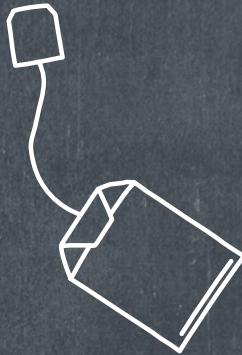
Die Autorin



Als freie Journalistin kennt sich Ina Volkmer in vielen Themengebieten bestens aus. Ob Psychologie, Reisen, Ernährung & Gesundheit, Kochen, Wohnen, Beauty, Kultur & Musik oder Sport - sie fühlt sich in vielen Bereichen zu Hause. Ihre Leidenschaft ist jedoch die Natur und alles, was man damit anstellen kann. Auf-

gusse, Kräutertees und Wickel - alles, was dem Körper und der Seele guttut, gilt ihrem Interesse. Wenn sie nicht gerade beruflich auf Reisen ist, befindet sich ihr Lebensmittelpunkt im Herzen Hamburgs, mitten im Leben, mitten auf St. Pauli.





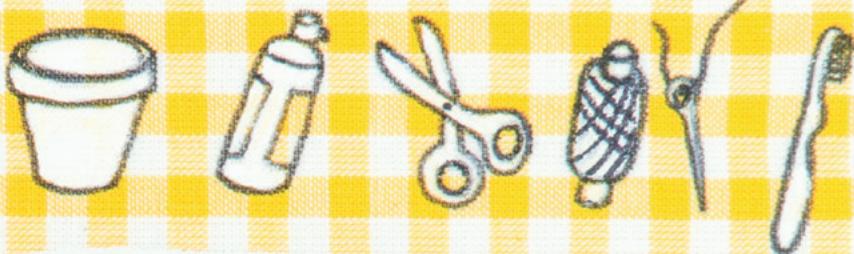
Trick 17

Jam-Edition



Die coolsten,
cleversten, einzig-
artigsten Hacks
aus der Community.





Im Rahmen der großen Trick-17-Aktion haben uns zahllose persönliche Lieblingshacks erreicht. Die besten findest du gesammelt auf den nächsten Seiten.
Von Fans für Fans!



Der Gewinner- Hack

1

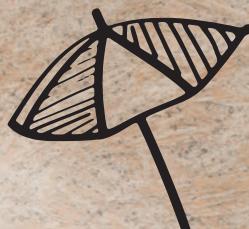
Quallen-Qual

320

Fan-Edition



Auch wenn die meisten Quallen im Mittelmeer ungefährlich sind, kann der Kontakt mit ihnen äußerst schmerhaft sein. Damit der Badeurlaub aber nicht zur Qual wird, hilft Rasierschaum. Nach einem Quallenbiss einfach etwas Rasierschaum auf die betroffene Stelle auftragen, und der Schmerz lässt nach.



321

Fan-Edition

„Auf meinem Instagram-Account ‚Tanja.Hoe‘ poste ich regelmäßig v. a. Tipps und Tricks für den Alltag – denn wer freut sich nicht über einen guten Tipp? Toll finde ich, dass ich Anregungen von Lesern zurückbekomme. Wenn ich beispielsweise etwas zum Thema Rasierschaum poste, erhalte ich oft viele weitere Ideen, die ich bisher noch nicht kannte.“

Wie vom Bäcker

2



322

Fan-Edition

„Die Idee stammt von meinem Mann Marc und mir. Und das ist unser Rezept für den perfekten Brötchenteig: Aus 500 g Mehl (Type 550), 10 g Backmalz (optional), 15 g Butter, 15 g Hefe, 8 g Salz und 280 ml Wasser einen Teig kneten, 10 Min. ruhen lassen. Nun ca. 10-12 Brötchen rundformen, die Oberseiten mit etwas Stärke (oder Mehl) bestäuben und den Apfelteiler fest eindrücken. Die Oberseiten mit Wasser benetzen und - wenn gewünscht - in Sesam oder Mohn tunken. Auf ein Backblech mit Backpapier legen, abdecken und nochmals ca. 20-30 Min. gehen lassen. Ofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen, Brötchen nochmals mit Wasser benetzen und in den Ofen schieben. Ca. 25 Min backen, bis sie goldbraun sind. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.“



REINIGEN LEICHT GEMACHT

3

Nie mehr verschmutzte Kapsel-Kaffeemaschinen: Lege einen Frühstücksbeutel in den Auffangbehälter der Maschine. So bleiben die Flüssigkeit und die Kapseln im Beutel – und das lästige Saubermachen gehört der Vergangenheit an.



323

Fan-Edition



Marion Kürten
aus Köln

„Als wir eine Kaffeemaschine mit Kapseln gekauft haben, war alles super, nur die Reinigung war furchtbar. Ich wollte doch nicht für jede Tasse die Maschine ‚trockenlegen‘. Da musste ein Trick her, und mein Blick fiel auf die Frühstücksbeutel. Da hat es Klick gemacht!“

Es grünt so grün

4

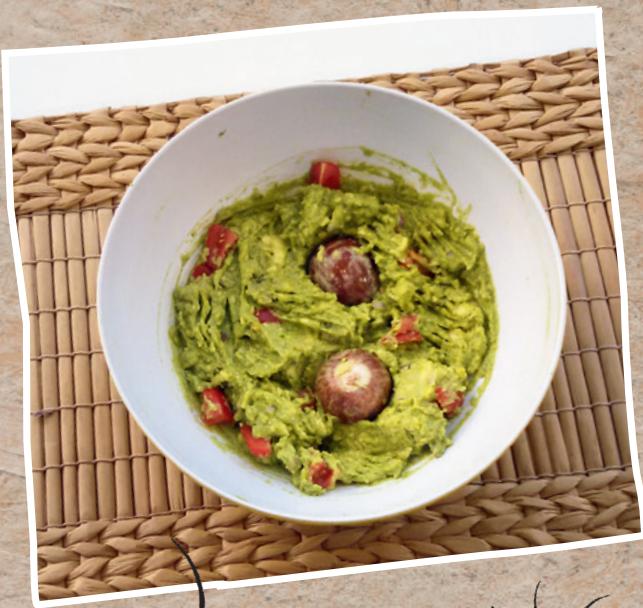
Um eine Guacamole vor dem hässlichen Braunwerden zu schützen, braucht es keinen Zitronensaft. Einfach den Kern mit in die Schale geben. Er enthält Enzyme, die die Oxidation verhindern bzw. verzögern. So bleibt die Guacamole schön grün.

324

Fan-Edition



Anna Stocker
aus Konstanz



„Dieser Lifehack ist zufällig entstanden. Während dem Anrühren einer Guacamole stellte ich fest, dass die Zitrone schlecht war. Irgendwo hatte ich aber gelesen, dass sich eine halbe Avocado im Kühlschrank länger hält, wenn man den Kern drin lässt. Das habe ich mit der Guacamole probiert, und voilà, es hat funktioniert!“

GUT GEPELLT

5



Bist du es auch leid, die Schale eines gekochten Eies mühsam abzupellen zu müssen? Dann gibt es hier die Lösung: Gib beim Eierkochen etwas Essig ins Wasser. So lässt sich im Anschluss die Schale ganz leicht lösen.

325

Fan-Edition

„Unser Bruder bzw. Sohn brachte uns darauf, unseren Blog „Lebensgenesse“ zu eröffnen und hier unsere Ideen mit anderen zu teilen. Auch dieser Trick stammt eigentlich von ihm. Bei einem Familienessen gab es bei ihm gekochte Eier, die sich ohne Probleme pellen ließen. Wir fragten ihn, was er anders machen würde, und er erzählte uns von dem Essig.“



Petra Miedzinski und
Ann-Christin Frenger
aus Eschenau und Oberstreit

PRAKTISCHE SNACKBOTTLE

326

Fan-Edition



„Mir kam die Idee, als ich Karotten als Snack mit zur Arbeit nehmen, diese aber nicht lose in meine Tasche packen wollte. In eine Snackflasche gesteckt konnte ich sie aber super in dem Flaschenfach meines Rucksackes verstauen. Das war platzsparend und gab keine unschönen orangen Verfärbungen.“

Als Snackbox eignen sich hervorragend kleine Smoothie-Flaschen. Ihre breiten Öffnungen ermöglichen es, sie mit verschiedenem Obst oder Gemüse zu füllen. So lassen sie sich problemlos und platzsparend transportieren. Nichts kleckert und tropft – und der Snack bleibt frisch.



Flinkes Frühstück

7



Nicht nur Morgenmuffel werden diesen Hack lieben: Alles, was jeden Morgen auf dem Frühstückstisch benötigt wird, auf ein Tablett ins Regal stellen. Geht es nun an das morgendliche Tischdecken, muss nur noch das Tablett auf den Tisch gestellt werden.

327

Fan-Edition



„Als fünfköpfige Familie haben wir gerne einen reich gedeckten Frühstückstisch. Damit man nicht für jedes einzelne Teil von der Küche zum Esstisch laufen muss, kam mir die Idee, alles auf einem Tablett im Schrank stehen zu haben. So hat man in einem Rutsch den Tisch gedeckt und abgeräumt.“

8

Paarweise

Einen Ohrring im Schmuckkasten zu finden, ist meist kein Problem – aber den zweiten? Abhilfe schafft hier ein Ohrringhalter aus Moosgummi. Klebe hinten auf ein großes Stück Moosgummi jeweils oben und unten eine Styropor®-Leiste und bringe das Ganze mit zwei Nägeln an der Wand an. Die Ohrringe kannst du nun ganz einfach ins Moosgummi stecken.

328

Fan-Edition



Melanie Weinmann
aus Waldorfhäslach



„Meine beiden Töchter haben mich auf diese praktische Idee gebracht, die auch mit Ketten wunderbar funktioniert. Dafür einfach ein paar Reißzwecken ins Moosgummi stecken, über die man anschließend die Ketten hängen kann. Mein Ohrringhalter befindet sich in der Innentüre meines Kleiderschranks.“

FRUCHTIGE EISBONBONS

9



329

Fan-Edition

Obst zählt nicht gerade zu den Lieblingsgerichten von Kindern. Doch hier kann man tricksen: Eine Eiswürfelform nach Belieben mit Früchten befüllen, Wasser darüber geben und ab damit ins Gefrierfach. So werden aus Erdbeeren, Brombeeren und Co. gesunde Bonbons.

„Auf den Hack bin ich gekommen, weil mein Sohn nicht so gerne Früchte isst, vor allem keine roten. Dafür liebt er aber Eis und Eiswürfel über alles. Also habe ich die Früchtchen einfach eingefroren – siehe da: Mein Sohn lutscht die Früchte nun mit Freuden.“



Stefanie Möller
aus Frankfurt a./M.

Smartphone austricksen



Wenn du in deinem Zimmer schlechtes WiFi hast, sodass dein Smartphone das Surfvolume angreift, schalte dein Handy in den Flugzeugmodus und die WiFi-Funktion an. So loggt sich dein Smartphone trotz schwacher Frequenz ins WLAN ein.

330

Fan-Edition



Marietta Buchholz
aus London



„Im Urlaub war das WLAN in unserem Zimmer unglaublich schwach. Wenn ich aber nachts mein Smartphone auf Flugmodus schaltete, fiel mir auf, dass das WLAN problemlos funktionierte. So bin ich auf den Lifehack gekommen.“



Notizen

331

Notizen

332

Fan-Edition

Aha!



Der Alltag ist die beste Inspirationsquelle für Lifehacks! Sei es das lästige Suchen nach dem zweiten Ohrring, die dreckige Kaffemaschine oder das mühselige Eierpellen – meist wird dir erst bewusst, dass etwas verbessert werden kann, wenn es dich nervt oder ärgert. Nimm also lästige oder zeitaufreibende Alltagstätigkeiten nicht einfach so hin. Optimiere deinen Alltag – und mach dir dein Leben leichter!

Buchempfehlungen für dich



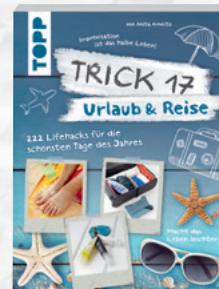
TOPP 6455
ISBN 978-3-7724-6455-3



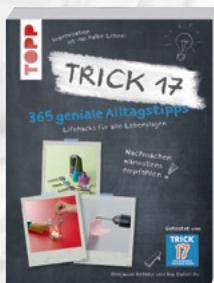
TOPP 7693
ISBN 978-3-7724-7693-8



TOPP 7623
ISBN 978-3-7724-7623-5



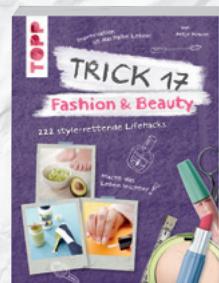
TOPP 7745
ISBN 978-3-7724-7745-4



TOPP 7514
ISBN 978-3-7724-7514-6



TOPP 7468
ISBN 978-3-7724-7468-2



TOPP 7716
ISBN 978-3-7724-7716-4



TOPP 7793
ISBN 978-3-7724-7793-5



Kreativ-Bücher finden Sie auf www.TOPP-kreativ.de

★ Weitere Ideen zum Selbermachen gesucht? ★

Lieblingstücke von einfach bis einfach genial finden Sie bei TOPP!

Lassen Sie sich auf unserer Verlagswebsite, per Newsletter oder in den sozialen Netzwerken von unserer Vielfalt inspirieren!

Website



Verlockend: Welcher Kreativratgeber soll es für Sie sein? Schauen Sie doch auf www.TOPP-kreativ.de vorbei & stöbern Sie durch die neusten Hits der Saison!

TOPP-Autoren



Sie wollen wissen, wer die „Macher“ unserer Bücher sind? Wer Ihnen nützliche Tipps & Tricks gibt? Auf www.TOPP-kreativ.de/Autor warten jede Menge spannender Infos zum jeweiligen Autor auf Sie. Finden Sie heraus, welches Gesicht hinter Ihrem Lieblingsbuch steckt!



Facebook

Werden Sie Teil unserer Community & erhalten Sie brandaktuelle Informationen rund ums Handarbeiten auf www.facebook.com/Mitstrickzentrale

Wer sich für Basteln, Bauen, Verzieren & Dekorieren interessiert, ist auf www.facebook.com/Bastelzentrale genau richtig!



Pinterest

Sie sind auf der Jagd nach den neusten Trends? Sie suchen die besten Kniffe? Die schönsten DIY-Ideen? All das & noch vieles mehr gibt es von TOPP auf www.Pinterest.de/Frechverlag

Alles in einer Hand gibt's hier:



Newsletter



Bunt, fröhlich & überraschend: Das ist der TOPP-Newsletter! Melden Sie sich unter: www.TOPP-kreativ.de/Newsletter an & wir halten Sie regelmäßig mit Tipps & Inspirationen über Ihr Lieblings hobby auf dem Laufenden!

Extras zum Download in der Digitalen Bibliothek



Viele unserer Bücher enthalten digitale Extras: Tutorial-Videos, Vorlagen zum Downloaden, Printables & vieles mehr. Dieses Buch auch?

Dann schauen Sie im Impressum des Buches nach. Sofern ein Freischaltcode dort abgebildet ist, geben Sie diesen unter www.TOPP-kreativ.de/DigiBib ein. Nach erfolgreicher Registrierung erhalten Sie Zugang zur digitalen Bibliothek & können sofort loslegen.

YouTube



Sie wollen eine ganz neue Technik ausprobieren? Sie arbeiten an einem spannenden Projekt, aber wissen nicht weiter? Unsere Tutorials, Werbeträiler, Interviews & Making ofs auf www.YouTube.com/Frechverlag helfen Ihnen garantiert dabei, den passenden Ratgeber von TOPP zu finden.

Instagram



Sie sind auf Instagram unterwegs? Super, TOPP auch. Folgen Sie uns! Sie finden uns auf www.Instagram.com/Frechverlag

Möchten Sie uns an Ihrem Lieblingsprojekt teilhaben lassen? Am besten posten Sie gleich ein Foto mit dem Hashtag **#frechverlag** & wir stellen Ihr Werk gerne unserer Community vor – yeah!

Kreativ-Bücher finden Sie auf www.TOPP-kreativ.de



Impressum

336

Impressum

FOTOS: frechverlag GmbH, 70499 Stuttgart; www.fotolia.de: S. 171 #122133357 torwaiphoto, Pflaster (Cover) #45021644 pico, Blume und Orange (Cover) #131857975 Africa Studio; www.textures.com:

Hintergrund Fan-Edition; Fotostudio lichtpunkt, Michael Ruder, Stuttgart (alle übrigen)

ILLUSTRATIONEN KAPITEL-AUFMACHERSEITEN: Rosenrot – Charlotte Müller und Christine Gerlach, Berlin

STRICHZEICHNUNGEN: Katrin Lemmer (Pfeile, Daumen, Glühbirne, Ausrufezeichen, Smiley); www.istockphoto.com: Ming Lok Fung (Topf); (Kosmetikutensilien, Küchenutensilien, Obst, Schere), Küchenutensilien & Lebensmittel: Marlen Lütke Hüttmann; Lorbeerkrantz: Frau Annika

PRODUKTMANAGEMENT UND LEKTORAT: Janina Vogel

KORREKTORAT: Lisette Bremer

MEDIZINISCHE BERATUNG: Dr. med. Ursula Auge

HERSTELLUNG: Katrin Röhlig

SATZ: FSM Premedia GmbH & Co. KG, Münster

ISBN ePub 978-3-7358-1185-1 • ISBN mobi 978-3-7358-1186-8 • ISBN PDF 978-3-7358-1187-5

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Hilfe zum Thema e-Book? Dann schreiben Sie uns unter ebook@frechverlag.de

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von der Autorin und den Mitarbeitern des Verlags mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Autorin und Verlag übernehmen jedoch keine Gewähr für die Aktualität oder Qualität der Informationen. Für eventuell auftretende Fehler und Schäden können Autorin und Verlag nicht haftbar gemacht werden. Die einzelnen Darstellungen enthalten nur allgemeine Hinweise, die eine individuelle Diagnose, Beratung und Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte nicht ersetzen können. Sie dürfen deshalb nicht verwendet werden, um ohne Konsultation des Arztes und Apothekers eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen durchzuführen.