

GANZ NATÜRLICH

Männerpflege

Nicht jedes Augencremchen und Nagelserum muss man(n) haben. Aber Männer wollen auch gepflegt sein und in ihren Ansprüchen gehört werden. Daher gilt wie beim Einkauf im Baumarkt: Praktisch und sinnvoll sollte das Pflegeprodukt schon sein!

Was einen Mann und echten Kerl ausmacht, sieht jeder anders. Auf dem Schönheitsmarkt gibt es unendlich viele Produkte, die uns versprechen, ewig jung und schön zu sein. Dabei kommt die Ausstrahlung doch von etwas ganz anderem ...

Wie wäre ein Versuch mit einfachen, selbst gemachten Pflegeprodukten, die von der Haut gut aufgenommen werden? Ein Verwöhnprogramm für Haut und Barthaar, Hauptsache, gut anzuwenden und effektiv! Denn Pflegeprodukte für Männer können auch natürlicher Herkunft sein.

Kaffeesatz macht Männerhände geschmeidig



Bei rauen und strapazierten Händen hilft beispielsweise ein wohltuendes und erfrischendes Peeling:

Express Hand-Peeling

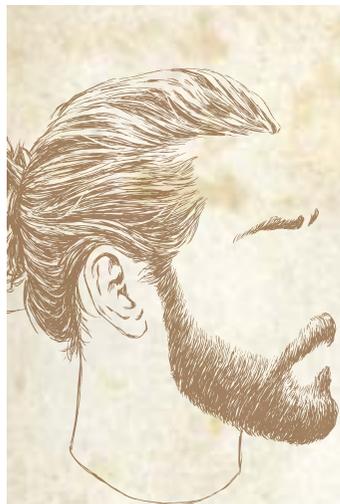
ZUTATEN:

- 1 EL klein geschnittene Kräuter (frisch oder getrocknet) aus Kiefern- und/oder Weißtannennadeln,
- Zitronenverbene-Blätter,
- Zitronenzesten,
- 6 gehäufte EL Kaffeesatz,
- 50 ml kalt gepresstes Olivenöl,
- evtl. 2 Tropfen ätherisches Weißtannen-Öl.

Die Kräuter klein schneiden, mit den Zitronenzesten, dem Kaffeesatz und dem Öl zu einer Paste mischen. In ein Gefäß mit Deckel, z. B. WECK-Sturzglas von 160 ml Inhalt, geben und verschließen. Einige Tage bei Zimmertemperatur und nicht direkter Sonneneinstrahlung durchziehen lassen.

Anwendung: Die rauen Hände mit 1 EL des Handpeelings massieren, anschließend unter lauwarmem Wasser das Peeling abspülen. Die auf der Haut verbleibende Emulsion (Wasser-Öl-Gemisch) durch kreisende Bewegungen beider Hände einmassieren. Mit dem Öl zieht das Wasser in die Haut und gibt dieser Feuchtigkeit und Pflege. Ihre samtweichen Hände werden Sie begeistern.





After shave-Lotion „Dschingis Khan“

ZUTATEN FÜR DAS ÖLMAZERAT:

2 TL getrocknete Lavendel- und Rosenblüten,
70 ml Mandelöl,
3 Tropfen Sanddornfrucht-Öl.

ZUTATEN FÜR DAS TEEMAZERAT:

1 TL getrocknete Gänseblümchenblüten,
½ TL getr. Malvenblüten,
100 ml kaltes Wasser,
1 TL Leinsamen.

NACH BELIEBEN:

5 Tropfen Zypressenöl.

Für ein entspannendes, hautregenerierendes „After shave“ benötigen Sie zunächst das Ölmazerat. Dafür die Blüten zerkleinern und in das Mandelöl geben. Im Wasserbad

30 Minuten simmern und anschließend abseihen. Mit 3 Tropfen farbintensivem Sanddornfrucht-Öl sorgfältig vermischen. In einem Glas aufbewahren.

Die Teekräuter ebenfalls zerkleinern, in ein Gefäß mit dem Wasser geben. Leinsamen zugeben und für zwei Stunden zugelegt stehen lassen. Gelegentlich umrühren und schließlich abseihen.

Beide Auszüge (Öl- sowie Wassermazerat) zu gleichen Teilen in ein Gefäß, z. B. ein Delikatessenglas von 100 ml Inhalt, geben und mit einem Deckel fest verschließen. Durch die Zugabe von 5 Tropfen ätherischem Zypressenöl wird der Lymphabfluss angeregt. Die Lotion sorgt auch für einen angenehmen Duft auf der Männerhaut.

Die pflegenden Pflanzenschleime aus Leinsamen, Malve und Gänseblümchen beruhigen und kühlen die durch Heizungsluft, Kälte und Rasur gestresste Haut. Das Sanddornfrucht-Öl enthält alle wichtigen Vitamine für die Hautregeneration und wird daher auch als „Skin-Repair-Oil“ bezeichnet.

Anwendung: Vor jedem Gebrauch gut schütteln, damit sich Öl und Wasser vermischen. Gleichmäßig nach der Rasur auf der Gesichtshaut durch kreisende, leicht massierende Bewegungen verteilen.



Rosen und Lavendelblüten verleihen ein sanftes Aroma

Orientalischer Bart-Balsam

ZUTATEN:

5 g Bienenwachs, 10 g Mandelöl,
3 g Bio-Kokosfett,
3 Tropfen ätherisches Vetiver-Öl (vom Süßgras).

Der pflegende, herb duftende „Bart-Balsam“ ist schnell gemacht. Dazu Bienenwachs, Mandelöl und Kokosfett in ein Glas, z. B. WECK-Sturzglas von 80 ml Inhalt, geben. Das Glas in ein Wasserbad stellen und die Fette darin schmelzen. Mit einem Spatel vermischen.

Aus dem Wasserbad nehmen, die drei Tropfen Vetiver-Öl zugeben und erneut verrühren. Die flüssige Masse im Glas erkalten lassen.

Der geschmeidige, aromatisch duftende Balsam pflegt den Bart und hat einen angenehmen erdigen, rauchig-orientalischen Duft.

Anwendung: Zur Pflege verreiben Sie eine erbsengroße Menge Balsam auf Ihren Fingerspitzen und massieren diesen in die Barthaare ein.



Bart-Balsam: Besonders sanft und pflegend

Stärkendes Bade-Salz

ZUTATEN:

jeweils 1 Teil frische/getrocknete Kräuter aus Schafgarbenblüten, Rosmarinnadeln, Thymianzweige, Verbeneblätter,
1 Zimtstange,
2 Teile grobes Meersalz.

Die Kräuter klein schneiden oder zerreiben. Die Zimtstange im Mörser zerkleinern. Alles mit dem Salz vermischen und gegebenenfalls mit dem Mörser grob zerkleinern. Thymian ist das „Männerbadekraut“ aus alten Zeiten. Wann immer Männer schwierige Aufgaben zu meistern hatten, bereiteten ihre Frauen zuvor ein Bad mit Thymian, das Mut und Tapferkeit verleihen sollte. Und der Rosmarin wirkt anregend, tonisierend und kreislaufstimulierend und macht müde Männer munter. Je nach Wunsch können auch frische Zitruszesten zum Badesalz beigefügt werden.

Anwendung: Für ein Vollbad eine Handvoll der Bademischung in ein Leinensäckchen geben und dies unter den Wasserstrahl in die Badewanne legen.



Damit baden auch Männer gern

Belebende Deo-Kugel

ZUTATEN:

80 g Sheabutter,
1 EL Gänseblümchen- und Rosenblüten,
5 g Bienenwachs,
30 g Natron.

NACH BELIEBEN:

etwas Zedern- oder Zitronenöl.

Die Sheabutter im Wasserbad schmelzen und die klein gerebelten Blüten zugeben. Nach einer Stunde abfiltrieren und das Bienenwachs im Mazerat schmelzen.

Das Natron zugeben und alles miteinander vermischen. In ein kleines Glas, z. B. WECK-Mini-Sturzglas von 35 ml Inhalt, füllen. Die Masse leicht abkühlen lassen, aus dem Glas nehmen und in der Hand zu einer oder zwei kleinen Kugeln formen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Wünschen Sie mehr Duft, geben Sie vor dem Erkalten zwei Tropfen ätherisches Zedern- oder Zitronen-Öl dazu.

Anwendung: Mit der kühlen Deo-Kugel in kreisenden leichten Bewegungen zweimal dreimal die Achselpartie bestreichen.



Viel Spaß beim Herstellen und späteren Ausprobieren. Ich wünsche Ihnen, dass Sie gesund bleiben!

Ihre Andrea Tellmann



Unsere Autorin
ANDREA TELLMANN
ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und Dozentin für Heilpflanzenkunde. Eigene Erfahrungen aus ihren Indien-Aufenthalten finden sich auch in ihren Rezepten wieder.

Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch in einer ärztlichen Praxis. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat von Fachleuten. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.