



PETRA DURST-BENNING

*Claras Schönheits-
geheimnisse*

TIPPS UND REZEPTE

Was ist Schönheit? Ebenmäßige Gesichtszüge? Eine klare Haut? Ein strahlender Blick?

Oder ist ein Mensch schön, wenn er eine positive Ausstrahlung und ein liebendes Herz hat? Empfinden wir einen Menschen dann als schön, wenn wir spüren, dass er sich wohl fühlt in seiner Haut?

Wahrscheinlich ist es eine Mischung von allem. Schönheit nur innerlich oder nur äußerlich kann nicht funktionieren, beides geht Hand in Hand miteinander. Die Schönheit hat viele Gesichter, sie ist so bunt wie die Welt und so vielfältig wie wir Menschen.

Eins steht für mich jedoch fest: Schönheit hat nichts mit dem Schönheitsideal zu tun, das uns von den Medien, der Werbung und der Gesellschaft vorgeschrieben wird! Schlank ist schön? Blond ist in? Verlängerungen für die Haare und Botox für die Stirn? Wer das als schön betrachtet, ist der wahren Schönheit wohl noch nie begegnet.

Clara ist eine Verfechterin dessen, dass jede Frau ihren eigenen Weg geht, sei es im Leben allgemein oder in der Schönheitspflege im Besonderen. Von gesellschaftlichen Normen, die einer Frau vorschreiben, wie sie zu leben hat, hält Clara nichts. Jede Frau sollte selbst über ihr Leben und ihre Zeit bestimmen dürfen – so lautet ihre Devise!

Sie finden das sehr fortschrittlich? Ich auch.

Bei meinen Recherchen zu diesem Roman hat mich erstaunt, wie ganzheitlich und weise der Ansatz war, den Schönheitspionierinnen wie Elizabeth Arden, Helena Rubinstein und Estée Lauder verfolgten. Diesen klugen Frauen ging es nie allein um Wimperntusche und Wangenrot, sondern

darum, dass Frauen ein selbstbestimmtes, gesundes Leben führen. Ein Leben, das ausgewogen ist im Geben und Nehmen. Mit einem Alltag, der Zeit lässt für genügend Bewegung an der frischen Luft. Ein Leben, in dem Ruhepausen und ausreichend Schlaf möglich sind und welches geprägt ist von einer gesunden Ernährung. Auch bei deutschen Schönheitspionierinnen wie Annemarie Börlind, Rosel Heim, Hildegard Braukmann (und andere) steht die selbstbestimmte Frau und Kundin im Mittelpunkt jeder Kosmetik.

Statt dankbar diesen fortschrittlichen Weg, den unsere Vorreiterinnen eingeschlagen haben, weiter zu beschreiten, haben wir ihn verlassen. Dank

Frauenzeitschriftenterror und Modediktat stöckeln wir durchs Leben, hektisch auf der Suche nach dem Nagellack der Saison und der neuesten Trendfrisur. Leben wie ein It-Girl. Leben nach der Fassung anderer. Schön ist, was Lagerfeld und Co. bestimmen?!



In meinem Roman gibt Clara ihre Schönheitsgeheimnisse großzügig an die Kundinnen weiter. Sie möchte, dass jede ihrer Kundinnen in der Lage ist, sich gut zu pflegen. Clara geht es nicht ums Geldverdienen, sondern darum, den Frauen neue Wege aufzuzeigen im pfleglichen Umgang mit sich

selbst. Und daran hapert es leider heute immer noch!

Wir hetzen uns, wir quälen uns, haben ständig alles und jeden im Blick. Nur wenn's um unsere eigene Gesundheit geht, sind wir allzu oft nachlässig. Was wir dabei vergessen, ist diese einfache Gleichung: Wenn es uns gutgeht, dann geht's den Menschen in unserem Umfeld auch gut! „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, heißt es in der Bibel nicht von ungefähr.

Doch irgendwie ist es uns auch in Jahrtausenden nicht gelungen, uns mit der Eigenliebe anzufreunden. Stattdessen gehen wir auf Fehlersuche: Die Krähenfüße rund um die Augen! Das Bauchfett! Der zu kleine Mund! Wir heben unsere Schwächen in den Himmel und übersehen dabei alles, was schön an uns ist.

Was für eine Vergeudung ...

Im Folgenden möchte ich Ihnen einen kleinen Einblick in Claras Welt der Schönheit geben, inklusive einiger Rezepte. Es sind zeitlose Ideen, die nicht viel Geld kosten und keinen großen Aufwand erfordern. Hochleistungs-Wirkstoffcremes und Faltenkiller gibt es in Drogerien und Parfümerien genug zu kaufen, damit kann und will Clara nicht konkurrieren. Dafür dürfen wir das Wort „Schönheitspflege“ bei Clara ruhig wörtlich nehmen: Sie plädiert dafür, pfleglich mit sich selbst umzugehen, jeden Tag. Zeit für sich selbst haben – vielleicht liegt darin das größte Schönheitsgeheimnis von allen?

ANMERKUNGEN VON PETRA DURST-BENNING:

Claras Schönheitsrezepte sind nicht nur tier-versuchsfrei, sondern weitgehend tierproduktfrei. Die Zeiten, in denen ein Bad in Eselsmilch schön gemacht haben soll, sind vorbei. Tierschutz ist meiner Ansicht nach heutzutage wichtiger als eine Quarkmaske im Gesicht. Als einzige Ausnahme wird in manchen Rezepten etwas Honig verwendet. Wer ganz konsequent tierproduktfrei leben möchte, lässt diese Rezepte einfach weg. Achten Sie beim Einkauf von allen anderen Zutaten bitte möglichst auf Bioprodukte. Wer unter Allergien leidet, meidet bitte die für ihn relevanten Rezepte.

Claras Tipps für die Gesichtspflege

Frische Luft, genügend trinken und ausreichend Schlaf – das sind laut Clara die wichtigsten Zutaten für eine gesunde Haut. Ein Spaziergang im Herbstwind, ein Bummel in der Frühlingssonne, ein strammer Marsch am Morgen – das alles regt den Stoffwechsel an, sorgt für eine gute Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Haut. Darüber hinaus gibt es viele kleine Helfer aus der Natur.



DIE REINIGUNG DER HAUT IST DAS A UND O!

Nur gut gereinigte Haut kann gut atmen und Wirkstoffe in Cremes und Lotionen aufnehmen.

Wer statt käuflicher Gesichtswässer einmal etwas anderes ausprobieren möchte, der mischt **DESTILLIERTEM WASSER** einen kräftigen Schluck **APFELESSIG** bei. Die Mischung sollte so beschaffen sein, dass das Gesichtswasser nur sanft nach Essig riecht. Destilliertes Wasser ist absolut frei von jeglichen „Informationen“ und nimmt deshalb Schmutz und Schadstoffe besonders gut auf. Die Wasser-Essig-Lösung aufschütteln, und fertig ist ein reinigendes Gesichtswasser, das nicht nur erfrischt, sondern gleichzeitig Pickeln entgegenwirkt.

DESTILLIERTES WASSER mit einem Spritzer **MELISSENGEIST** versetzt, ergibt ein Reinigungswasser, das die Haut regelrecht „aufweckt“ und ungesunde Blässe vertreibt. Geben Sie einfach einen großzügigen Spritzer Melissenwasser auf ein Wattepad und reiben Sie Ihr Gesicht damit ab. Danach noch mit klarem Wasser spülen – et voilà – ein rosa Prinzessinteeint ist Ihnen gewiss!

Wer großporige Gesichtshaut nach dem Waschen hin und wieder mit **ZITRONENSAFT** abreibt, sorgt dafür, dass sich das Hautbild verfeinert. Der Duft des Zitronensafts sorgt außerdem für gute Laune und ein Lächeln.

Clara ist der Ansicht, dass **WARMES WASSER** die Haut besser reinigt als kaltes Wasser, welches Poren eher schließt als öffnet.

Wer eine grobporige Haut besitzt, kann diese nach der Reinigung zweimal wöchentlich mit einer **ZITRONENSCHIBE** abreiben – natürlich bio! Vergessen Sie dabei das Dekolleté nicht.

Ein gutes Mittel bei leichter Hautirritation ist eine **HONIGMASKE**, die mit ihren natürlichen Wirkstoffen die Haut beruhigt. Tragen Sie dazu leicht erwärmten Honig mit einem Pinsel dünn auf alle Gesichtspartien und den Hals auf, lediglich die Augenpartie sparen Sie dabei aus. Sie werden staunen, wie viel vom Honig Ihre Haut aufnimmt. Den Rest spülen Sie nach circa einer Viertelstunde mit klarem Wasser ab.

Eine **RINGELBLUMENSALBE** soll laut Clara bei Pigmentflecken helfen. Kaufen Sie diese Salbe fertig oder bereiten Sie selbst eine zu.

Falten müssen laut Clara nicht sein – dagegen soll ein besonderes **TANNENZAPFENWASSER** helfen, hergestellt aus den grünen Zapfen der Edeltanne. Sie empfiehlt ihren Kundinnen, das Gesicht regelmäßig mit dem Zapfenwasser zu waschen. Die Herstellung geht ganz einfach: Kochen Sie eine Handvoll grüner Tannenzapfen in heißem Wasser circa zehn Minuten. Dann gießen Sie den Sud durch ein sauberes Tuch. Wenn das Zapfenwasser erkaltet ist, können Sie



es in eine Flasche abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält es eine Woche.

Bei Sonnenbrand wirken **FRISCHE ZERDRÜCKTE ERDBEEREN** beruhigend und kühlend. Wer eine Erdbeerallergie hat, darf dieses Mittel natürlich nicht anwenden.



CLARAS LIEBLINGSREZEPT FÜR EINE GESUNDE GESICHTSHAUT: MASSAGEN!

Ein schöner Teint wird durch Gesichtsmassagen gefördert, die Konturen der Wangenknochen werden gestrafft, und einem Doppelkinn wird so vorgebeugt: Verstreichen Sie eine Creme Ihrer Wahl mit gestreckten Fingern von der Kinnmitte bis zur Höhe des Ohrläppchens mehrmals sanft.

Besonders entspannend wirkt eine Massage um die Partien des Nasenflügels. Die Partien um den Nasenflügel werden mit kleinen kreisenden Bewegungen etwa eine halbe Minute mit etwas Druck massiert. Dadurch lösen sich Muskelverkrampfungen, die die Gesichtszüge sonst mürrisch wirken lassen, und zaubern ein Lächeln in das Gesicht.

Bei der Augenmassage werden die Augenpartien durch kreisende Bewegungen vorsichtig, ohne die Haut zu zerren, mit dem Mittelfinger von außen nach innen massiert. Jede Seite wird so mehrere Male massiert.

Bei müden Augen wird die Nasenwurzel durch kreisende Bewegungen und sanften Druck mit aufgesetzten Fingerspitzen massiert. Zusätzlich können mit dieser Massagetechnik Kopfschmerzen bekämpft werden, und das Nervensystem wird aktiviert. Daher ist es besonders wichtig, die Massage gefühlvoll auszuführen.



Weiter geht es mit der Mundpartie. Von unten nach oben in kleinen Halbkreisen wird die Mundpartie mit beiden Händen circa 30 Sekunden massiert.

Die Wangenpartie wird von unten nach oben und von der Gesichtsmitte nach außen in kleinen kreisenden Bewegungen so lange massiert, bis die Haut eine rosige Farbe hat.

Vergessen Sie auch nicht Ihr Dekolleté: Hier empfiehlt sich eine leichte Klopfmassage ebenso wie sanftes Ausstreichen.

Jede Frau spürt selbst am besten, was ihr guttut!

Claras Tipps für die Körperpflege

Manchmal ist die Haut gestresst und juckt unangenehm. Dafür gibt es viele Gründe: trockene Heizungsluft, giftige Farbstoffe in billigen Textilien, hormonelle Ungleichgewichte ... Um den Juckreiz zu lindern und die Haut zu beruhigen, rät Clara, beim Baden dem Badewasser einfach ein wenig **OLIVENÖL** zuzugeben.

Clara empfiehlt, stets auf die Badetemperatur zu achten – 35 bis 37 Grad sollte sie im Idealfall betragen. Auch die Badezeit ist wichtig. Diese sollte, je nach Wohlbefinden, lediglich 15 bis 20 Minuten betragen, eine Ausnahme sind basische Bäder. Wer zu lange in der Badewanne liegt, entzieht der Haut ihren natürlichen Schutzfilm.

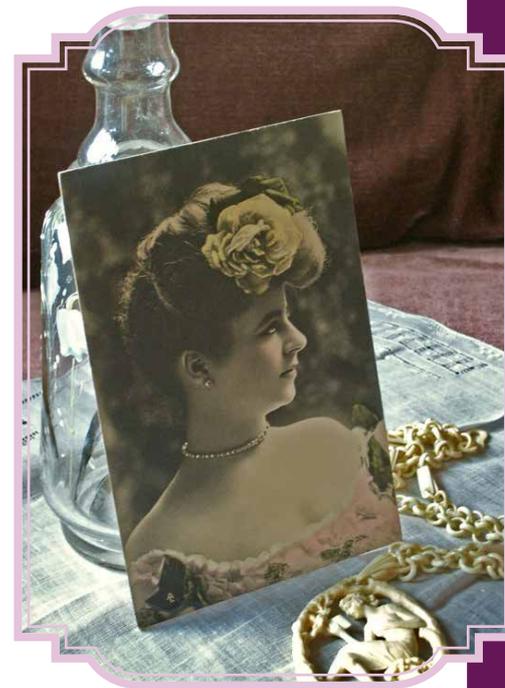
Clara ist Puristin: Für die Körperreinigung verwendet sie nur Seife und warmes

Wasser. Hierdurch werden die Poren der Haut geöffnet. Gönnen Sie sich ruhig einmal eine wertvolle Duftseife mit echten ätherischen Ölen.

Folgende Kräuter und pflanzliche Zusätze wirken im Badewasser nervenberuhigend, erfrischend und kreislauffördernd zugleich:

ROSMARIN-, HEUBLUMEN-, FICHTENNADEL-, ROSSKASTANIEN- UND PFEFFERMINZEXTRAKTE. Die ätherischen Öle können besonders wirksam werden und in die Atemwege eindringen, wenn die Düfte der Kräuter in der Wanne sitzend tief eingeatmet werden. Wer mag, mischt sich sein ganz persönliches Kräuterelixier, allerdings gibt es im Fachhandel auch viele schöne und wertige Produkte zu kaufen.

Die Nerven sind zum Zerreißen angespannt? Dann rät Clara zu einem **KRÄUTERBAD AUS LAVENDEL-BLÜTEN.** Wer mag, streut die Blüten direkt ins Wasser. Wer die Blüten am Ende nicht aus der Wanne fischen möchte, gibt sie in einen Teebeutel oder ein Feinstrumpfsöckchen. Lassen Sie diesen Kräuterbeutel während des Badens unbedingt im Wasser! Lehnen Sie sich gemütlich zurück, lassen Sie die Arme und Hände ins Wasser sinken, genießen sie den Hauch von Schwerelosigkeit und atmen Sie den Lavendelduft tief ein.



Der Zusatz von **LINDENBLÜTEN** im Badewasser beruhigt die Nerven ebenfalls, macht aber gleichzeitig auch müde. Daher gehen Sie nach Baden am besten gleich ins Bett und schlafen sich mal wieder richtig aus!

Zum Schlummerbad wird das Bad außerdem durch die Zugabe von **MELISSEN- UND KAMILLENZUSÄTZEN.**

Kleine Pickel am Dekolleté? Ein **SALBEIBAD** wirkt günstig bei Akne, da es die Haut entfettet und die groben Poren zusammenzieht.

Eine weitere schöne Möglichkeit, ein Kräuterbad zu genießen, ist es, einen **AUGUSS AUS KRÄUTERN** herzustellen und diesen dem Badewasser zuzugeben. Dazu übergießen Sie eine gute Handvoll Kräuter nach Wahl mit einem halben Liter Wasser, lassen das Ganze eine Viertelstunde ziehen und seien es dann ab. Ihr Apotheker sagt Ihnen, welche Kräuter für diese Art von Aufguss geeignet sind.

Wer auf die Schnelle einen Frischekick haben möchte, hängt einfach ein **PAAR BEUTEL PFEFFERMINZTEE** ins Badewasser!

Kräuter als Basis, dazu diverse Pflegezusätze – so können Sie sich Ihr Pflegebad ganz individuell zusammenstellen:

Geben Sie ihrem Kräuterbad noch den Saft zweier frisch gepresster **ZITRONEN** bei. Das beruhigt die Haut und macht sie zart. Wer mag, gibt für den Duft noch ein paar Zitronenzesten mit ins Wasser.

Wer unter trockener Haut leidet, gönnt sich einen **SPRITZER MANDELÖL** im Badewasser.

DER BESONDERE TIPP:

Nach großen körperlichen, aber auch anderen Anstrengungen hilft ein heißes, mindestens dreißigminütiges Bad mit **Meersalz oder basischem Badesalz**. Dabei werden alte Schlacken aus den Zellzwischenräumen geschwemmt. Anschließend hüllen Sie sich in ein altes Laken ein und legen sich mindestens eine halbe Stunde hin. Durch das Schwitzen entschlackt der Körper noch weiter. Achtung – wer Herzprobleme hat, empfindet dieses Bad als zu anstrengend.

Auch zwischendurch kann man seiner Haut – und somit sich selbst – auf die Schnelle etwas Gutes tun:

Wenn eine Hautpartie besonders juckt, beispielsweise bei Nesselsucht, kann man diese laut Clara auch mit einem in **ESSIGWASSER** getränkten Tuch abtupfen, das kühlt, desinfiziert und beruhigt zugleich.

Schnell hergestellt ist auch eine Schüttellotion, die Sie anstelle von Körpercreme verwenden können: Dazu mischen Sie **GLYZERIN, ZITRONENSAFT** und **ROSENWASSER** zu gleichen Teilen.

Alles in eine Glasflasche geben und vor dem Auftragen kräftig schütteln.

Extra-Tipp: Stellen Sie immer nur kleine Mengen her und bewahren Sie Ihre Schönheitsmittel im Kühlschrank auf.

Die Partie rund um den Hals ist besonders dünn und empfindlich. Kein Wunder, dass sich hier die Fältchen gern als Erstes zeigen. Clara empfiehlt ihren Kundinnen, einmal wöchentlich über mehrere Stunden einen mit Ölen getränkten Halswickel zu tragen.



SCHÖNES GLÄNZENDES HAAR – DAFÜR HAT CLARA EIN PAAR EINFACHE PFLEGETIPPS:

Am Abend die Haare gründlich ausbürsten. Dadurch wird das Haar von Staub und Haarsprayresten befreit, und das Styling am nächsten Tag hält wieder besser.

Stirnfransen vor dem Zubettgehen mit einem Clip am Haaransatz feststecken. So schwitzt die Haut nachts unter den Stirnfransen nicht und fettet nicht so schnell. Hautprobleme an der Stirn können so etwas gelindert werden.



Langes Haar mit einem weichen Band zum Pferdeschwanz zusammennehmen. So ist das Haar geschützt und reibt sich auf dem Kopfkissen nicht porös.

Nur trockenes Haar sollte mit hundert Bürstenstrichen zur Anregung der ,Durchblutung der Kopfhaut gebürstet werden. Bei fettigem Haar dagegen wird

durch das Bürsten der Talg vom Ansatz bis zu den Spitzen transportiert; dadurch erfolgt statt der Reinigungsaktion eine Verklebung bis hin zu den Haarspitzen. Auch sollte das trockene Haar nicht so oft gewaschen und ebenso nicht zu häufig der Sonne ausgesetzt werden, um ein Abbrechen der Haare zu vermeiden.

Für die Haare sind in vielen **KRÄUTERN WIE BIRKE, HUFLATTICH, BRENNNESSEL, KAMILLE, ARNIKA** Substanzen enthalten, die eine spezielle kräftigende, pflegende und nährnde Wirkung haben. Die Haare entweder mit einem Sud der einzelnen Kräuter oder einer Kräutermischung waschen und gut spülen.

Für mehr Standkraft in feinem Haar: Zwei Stunden vor dem Haarewaschen etwas **OLIVENÖL** einkneten. Bei sprödem Haar das Olivenöl nur eine halbe Stunde einwirken lassen.

Ein gutes Mittel bei Kopfschuppen ist **LINDENBLÜTENTEE**, mit dem die Haare gewaschen und anschließend gut ausgespült werden.

Alternativ können auch säuerliche Fruchtessenzen, wie verdünnter **APFELESSIG** oder **ZITRONENSAFT**, gegen Schuppen und Fett helfen. Ein Schuss Apfelessig im letzten Spülwasser sorgt außerdem für schönen Glanz. Keine Sorge – der Geruch verfliegt so schnell, wie er gekommen ist.



EIN SCHÖNER MUND ENTZÜCKT!

Deshalb empfiehlt Clara, nie die Lippenpflege zu vergessen:

KAKAOBUTTER ist ein altes Heilmittel gegen raue, rissige Lippen, sie wird einfach in die Lippenhaut einmassiert.

Mit **HONIG** werden spröde Lippen täglich bestrichen, am besten abends vor dem Einschlafen. So kann der Honig gut einziehen.



Für schöne rote Lippen wird auf die Lippen etwas **MEERSALZ** mit einer sehr weichen Zahnbürste aufgetragen und vorsichtig mit kreisenden Bewegungen einmassiert. Anschließend Kakaobutter oder eine andere Lippensalbe auftragen.



DIE HÄNDE SIND DIE VISITENKARTE EINER DAME, HIESS ES FRÜHER. UND HEUTE? CLARAS TIPPS FÜR DIE HANDPFLEGE:

Für die Handpflege hilft ein wöchentliches lauwarmes **OLIVENBAD** bei spröden und rissig gewordenen Händen.

Mit einer Mischung aus **BIO-GLYZERIN, ZITRONENSAFT** und **HONIG** werden raue Hände wieder weich.

Ein Peeling aus **SALZ** oder **ZUCKER** in Verbindung mit leicht angewärmtem **MANDELÖL** hilft, abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen. Danach haben Sie streichelzarte Hände.



SCHÖNE, GESUNDE FÜSSE TRAGEN UNS DURCHS LEBEN

Clara empfiehlt ein Fußbad als kleinen Luxus zwischendurch.

Alle oben beschriebenen Ganzkörperbäder eignen sich auch als Fußbad. Gönnen Sie Ihren Füßen danach eine schöne Massage mit einer Creme, die fetthaltig und feuchtigkeitsreich zugleich ist.

Clara ist eine große Verfechterin des Barfußlaufens! Sie rät ihren Kundinnen: „Ob auf Wiesen, am Strand, auf weichem Moosboden im Wald – ziehen Sie Schuhe und Socken aus, wann immer es geht. Sogar ein kurzer Marsch durch den Schnee tut gut! Barfußlaufen härtet ab, regt den Kreislauf an und stärkt die Füße, die durch falsches Schuhwerk so viel leiden müssen.“

Bewegliche Füße sind gesunde Füße! Deshalb empfiehlt Clara, so oft es geht, mit den Füßen zu wippen, die Zehen zu bewegen, die Füße in der Luft kreisen zu lassen. Das alles fördert die Beweglichkeit und beugt schmerzhaften Fußserkrankungen vor.

Claras Schönheitsgeheimnisse für den Alltag

Clara teilt ihr großes Schönheitswissen großzügig mit ihren Kundinnen. Und die Damen schätzen ihren Rat sehr, denn oftmals sind es nur Kleinigkeiten, die jedoch das Wohlbefinden entscheidend beeinflussen.

Große Auswirkung hat die Körperhaltung. Um Falten am Kinn zu vermeiden, sollte das Kinn einen rechten Winkel zum Hals bilden. Somit werden Halsfalten vermieden. Clara rät ihren Kundinnen: „Stellen Sie sich einfach vor, Sie tragen eine Krone auf dem Kopf!“

„Nicht nur im Salon sitzen und Feinstickereien machen. Bewegen Sie sich so oft es geht an der frischen Luft!“, das rät Clara mehr als einer Kundin. Sie selbst geht täglich morgens im See schwimmen. Aber auch ein Spaziergang oder eine Radtour sind ideal, um Körper, Seele und Geist mobil zu halten.

Die Durchblutung des Körpers kann durch leichtes Bürsten mit einer **NATURBÜRSTE** angeregt werden. Gleichzeitig werden dadurch die abgestorbenen Zellen der Oberhaut entfernt.

Reinigend und anregend zugleich ist ein natürliches Körperpeeling aus **ZUCKER** und **MANDELÖL**: Vermischen Sie dazu zwei Esslöffel Zucker mit derselben Menge Mandelöl und reiben Sie Ihren Körper in kreisenden Bewegungen mit diesem Peeling ab. Die Zuckerkörner lösen alte Hautschuppen, das Öl sorgt für weiche Haut. Danach alles gründlich unter der Dusche abspülen. Wer mag, cremt sich danach ein, nötig ist es jedoch nicht.



Alternativ können Sie auch **MEERSALZ** und **OLIVENÖL** für ein Peeling verwenden und somit gleich ein wenig in Urlaubserinnerungen schwelgen!

Zum Sonnenbaden keine Parfüms auftragen – dadurch kann es zu unschönen Pigmentstörungen kommen.

Ein Glas frisch **GEPRESSTER SAFT** am Morgen versorgt den Körper mit vielen Vitaminen und Ballaststoffen. So wird der Stoffwechsel aktiv, und jede einzelne Zelle kann gut arbeiten – eine Grundvoraussetzung für schöne Haut, Haare und Nägel.

Eine Tasse **MELISSENTEE** am Abend entspannt Geist und Seele. Wenn der ganze Tee nicht ausgetrunken wurde, mit dem Rest einfach für das Gesicht noch Kompressen machen.

Zu guter Letzt noch ein Tipp von Clara: Ausreichend Schlaf ist das Schönheitsmittel Nummer eins!



Claras Geheimrezepte

Es braucht nur wenige gute Zutaten, um große Erfolge erzielen zu können – so lautet Claras Devise. Sie hat vor allem auf Produkte aus der Natur zurückgegriffen. Welche „Zaubermittel“ sie genau verwendet, daraus hat Clara stets ein großes Geheimnis gemacht. Doch hier und jetzt möchte ich ein paar von Claras Geheimnissen lüften.

Aufwendige Einkäufe sind für die Zubereitung von Claras Schönheits-

mitteln nicht nötig, die meisten Zutaten finden sich wahrscheinlich in fast jedem Haushalt. Somit können Sie gleich loslegen und mit Claras Rezepten Spaß haben!



GESICHTSMASKE „SONNENAUFGANG“

- 10 g gemahlene Sonnenblumenkerne
 - 1 TL Bio-Honig
 - 1 TL Sonnenblumenöl
 - ca. 1 TL heißes Wasser

Den Honig in eine kleine Schüssel geben und etwas heißes Wasser hinzugeben, bis sich der Honig leicht verrühren lässt. Unter Rühren das Sonnenblumenöl zugeben. Die gemahlene Sonnenblumenkerne anschließend unterrühren, bis eine gut verstreichbare Masse entstanden ist. Eventuell noch etwas heißes Wasser zugeben. Auf das Gesicht auftragen und circa 20 bis 30 Minuten einwirken lassen und mit viel lauwarmem Wasser abspülen.



GESICHTSMASKE „STILLE ÜBER DEM BODENSEE“

- 2 EL Eibischwurzeln
- 1 EL reiner Biohoney
- 2 bis 3 EL heißes Wasser



In einer Kaffeemühle oder im Mixer die Eibischwurzeln fein mahlen. Den Honig im heißen Wasser auflösen und das Pulver unterrühren. Eventuell noch etwas Wasser zugeben, bis eine zähe Masse entsteht. Die Masse aufs Gesicht auftragen und nach Möglichkeit eine Stunde einwirken lassen. Mit lauwarmem Wasser gut abspülen.



GESICHTSWASSER „SOMMER AM BODENSEE“

- 1 unbehandelte Zitrone
- etwas Wasser

Die Zitrone auspressen und das Gesicht mit dem leicht verdünnten Zitronensaft abreiben. Kurz einwirken lassen und anschließend das Gesicht mit Wasser gut abspülen. Wenn der Zitronensaft mit etwas Wasser noch weiter verdünnt, wird dies zum Haarfestiger.



GESICHTSMASKE „APFEL- ERNT AM BODENSEE“

(Gut bei fettiger Haut)

- 1 TL Bio-Honig
- 1 saurer Apfel

Den Apfel ohne Kerne, jedoch mit Schale, mit einer Küchenreibe in eine kleine Glasschüssel reiben. Den Honig dazugeben und gut verrühren. Das



Gesicht nun gut reinigen. Die Mischung auftragen und 15 bis 20 Minuten einwirken lassen. Anschließend das Gesicht mit einem Kosmetiktuch abwischen und mit lauwarmem Wasser abspülen.



HONIGMASKE „SÜSSE STIMMUNG AM BODENSEE“

- 2 EL Honig
- 2 Tropfen Saft einer unbehandelten Zitrone

Den Honig in eine kleine Schüssel geben, den Zitronensaft unterrühren und die Masse auf das Gesicht auftragen. Die Maske ungefähr 20 Minuten einwirken lassen und danach mit lauwarmem Wasser gut abspülen.



CLARAS „ZAPFENWASSER“ (Soll gegen Faltenbildung helfen)

- 5 grüne Zapfen der Edeltanne

Die Tannenzapfen in einen Topf geben, so viel Wasser hinzufügen, dass die Zapfen mit Wasser bedeckt sind, und zum Kochen bringen. Mindestens zehn Minuten ziehen und dann leicht abkühlen lassen. Anschließend das



Ganze abseihen und das Zapfenwasser auffangen. Mit dem Wasser das Gesicht vor dem Schlafengehen waschen und über Nacht wirken lassen.



GESICHTSCREME „ROSEN- BLÜTE AM BODENSEE“

- 30 g süßes Mandelöl
- 30 g Rosenwasser
- 2 bis 3 Tropfen Rosenöl
- 10 g Bienenwachs

Im Wasserbad das Bienenwachs in einer Schlüssel schmelzen. Danach das Mandelöl zugeben und auf circa 60 Grad erwärmen. Das Rosenwasser ebenfalls auf 60 Grad erwärmen, allerdings in einem separaten Wasserbad. Die Bienenwachs- und Mandelölschmelze vom Herd nehmen und das Rosenwasser zugeben. Das Ganze mit einem Handmixer auf niedrigster Stufe verrühren. Das Rosenöl erst zugeben, wenn die ganze Mischung handwarm abgekühlt ist. Die Lotion in einen Cremetopf abfüllen.



GESICHTSWASSER „BLÜTEN- TRAUM VOM BODENSEE“

(Lotion für fettige Haut)

- 1 l Quellwasser
- je 1 Prise rote Rosenblüten,
Nussbaumblüten, Schachtelhalm
und Salbeiblüten

Das Wasser in eine große Schüssel geben und die Blüten und den Schachtelhalm hinzugeben. Das Ganze 24 Stunden quellen lassen. Blüten durch ein Sieb, am besten mit einem Mulltuch ausgelegt, abseihen. Den Hals und das Dekolleté mit der so entstandenen Lotion einreiben.



HALSWICKEL
„BELLA VISTA AM BODENSEE“
(Gegen Faltenbildung)

- 1 EL Weizenkeimöl
- 1 EL Olivenöl

Das Weizenkeimöl und das Olivenöl in eine Schüssel geben und im Wasserbad unter ständigem Rühren erwärmen. Anschließend die Ölmischung kurz abkühlen lassen und auf den Hals pinseln. Mit einem Wattestreifen den Hals abdecken und einen Schal darum wickeln. Den Wickel je nach Befinden wieder entfernen und den Hals mit lauwarmem Wasser gut abwaschen.



GESICHTSMASKE „ERD-
BEERERNT AM BODENSEE“

- 3 Erdbeeren
- 1 großzügiger Spritzer
Zitronensaft

Die Erdbeeren in eine kleine Schüssel geben und mit der Gabel zerdrücken. Den Zitronensaft hinzugeben und gut verrühren. Die Erdbeermasse nun auf das Gesicht für etwa 15 Minuten auftragen. Anschließend mit lauwarmem Wasser gut abspülen.



SOMMERLICHE GESICHTS- MASKE MIT APRIKOSEN

- 1 geschälte, weiche Aprikose
- 1 guter Spritzer Mandelöl

Die Aprikose in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerdrücken. Der Fruchtmasse das Mandelöl zugeben und gut verrühren. Die Aprikosenmaske auf das Gesicht auftragen, mindestens zehn Minuten gut einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abspülen.



EXOTISCHE GESICHTS- MASKE A LA CLARA

(Papayacreme)

- 1 Papaya

Papaya durchschneiden, die Schale und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Masse auf die Haut auftragen und zehn Minuten einwirken lassen. Anschließend mit lauwarmem Wasser gut abspülen.





EINFACHE GURKENMASKE

- 5 Scheiben einer grünen, gewaschenen Schlangengurke
- 1 Spritzer Essig

Die Gurkenscheiben ganz klein hacken oder am besten im Mixer pürieren. Einen Spritzer Essig zugeben und gut verrühren. Das Gesicht gut reinigen und die Masse auf Gesicht und Hals auftragen. Mindestens fünf Minuten einwirken lassen und anschließend mit lauwarmem Wasser gut abspülen.



„SCHÖNHEITSKUR VOM BODENSEE“

(Körperpeeling)

- 6 EL Meersalz
- 3 EL Bio-Honig

Das Meersalz und den Honig in eine Schüssel geben und gut verrühren. Fertig ist das Peeling. Körper abduschen, das Peeling an den gewünschten Körperstellen auftragen und mit kreisenden Bewegungen einreiben. Anschließend gut abduschen und ein Ölbad nehmen oder mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme eincremen.





WANNENBAD „HAUTSCHMEICHLER“

- 2 EL Olivenöl
- 1 Tasse Kokosmilch

Zur Beruhigung der Haut ins Badewasser geben.



„CLARAS KRÄUTERBAD“

- 2 EL Olivenöl
- 8-10 Tropfen ätherische Öle
(z.B. Rosmarin, Lavendel oder
Pfefferminze)

Dem Badewasser das Olivenöl zugeben. Das ätherische Öl erst zugeben,
wenn das Wasser fast ganz eingelaufen ist.

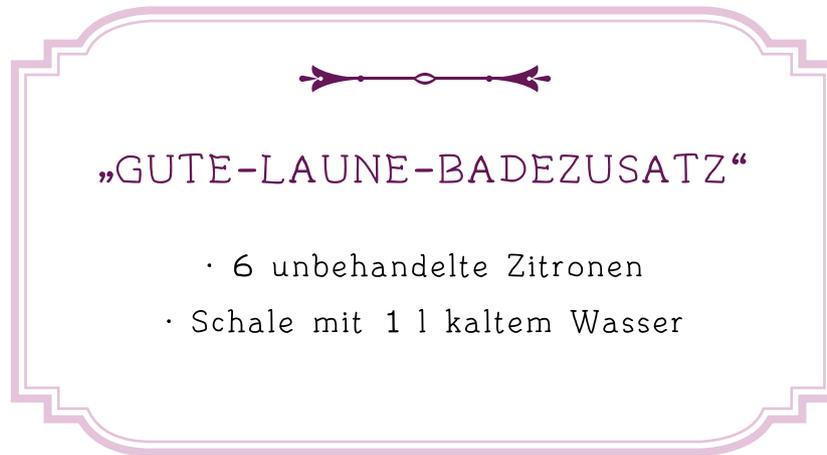


LINDENBLÜTENBAD „MORGENZAUBER“

- 1 Handvoll Lindenblüten
- 1 l Wasser



Die Lindenblüten im Wasser einmal kurz aufkochen, circa zehn Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb, am besten mit einem Mulltuch ausgelegt, abseihen. Den Sud vollständig ins Badewasser geben.



Die Zitronen in Scheiben schneiden, in eine Schale mit kaltem Wasser geben und über Nacht stehen lassen. Zwischendurch etwas „anstampfen“. Das Ganze durch ein Sieb gießen und das Zitronenwasser in einem Gefäß auffangen. Das Zitronenwasser nun dem Badewasser zugeben.



Das Meersalz dem Badewasser zugeben. Das Badewasser sollte nicht mehr als 38 ° betragen. Die maximale Badezeit beträgt 30 Minuten. Im Anschluss sollte eine Ruhepause von mindestens 30 Minuten erfolgen, da das Meerwasserbad neben der stoffwechsellanregenden, durchblutenden Wirkung den Kreislauf belasten kann.



„CLARAS BADE-MITBRINGSEL AUS FRANKREICH“

- 1 Handvoll Lavendelblüten
- ½ l Wasser

Die Lavendelblüten in einem Topf mit circa einem halben Liter Wasser aufbrühen und anschließend circa 15 Minuten ziehen lassen. Das Ganze durch ein Sieb gießen, dabei die Flüssigkeit in einem Gefäß auffangen und dem Badewasser zugeben.



CLARAS ÖLWÄSCHE FÜR GLÄNZENDES HAAR

- 1 EL Olivenöl

1 EL Olivenöl in eine kleine Schüssel geben, im Wasserbad leicht erwärmen und mit einem Pinsel im Haar und auf der Kopfhaut verteilen.



HAARSPÜLUNG „DUETT VOM BODENSEE“

- ½ Handvoll Minze
- ½ Handvoll Quendel
(wilder Bruder des Thymians)
- 1 l Wasser



Die Minze und den Quendel in einen Topf geben und das Wasser zugießen. Das Ganze so lange kochen lassen, bis es zur Hälfte eingekocht ist. Alles durch ein Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen. Die gewaschenen Haare mit der Sud einreiben, kurz einwirken lassen und gut ausspülen.



HAARFESTIGER „BODENSEEBRISE“

- ¼ l warmes Wasser
- 1 Spritzer Obstessig
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Tropfen Duftöl – nach Belieben

Das Wasser in eine Schüssel füllen und den Honig darin auflösen, am Schluss den Spritzer Essig dazugeben und gut vermischen. Nach Belieben noch Duftöl dazugeben. Nach der Haarwäsche die Mischung auf dem Haar verteilen und wie gewohnt frisieren.



CLARAS HANDPFLEGE AM MORGEN

- ½ Zitrone

Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft gründlich in die Handhaut einmassieren. Hände anschließend nicht abspülen.





CLARAS HANDPFLEGE AM ABEND

- 1 EL Glyzerin
- 1 EL Honig
- 1 EL Saft einer
unbehandelten Zitrone

Glyzerin, Honig und Zitronensaft in eine Schüssel geben und gut vermischen. Anschließend die Hände mit der Mischung gut einreiben.



CLARAS HANDPFLEGE FÜR ZWISCHENDURCH

- 30 g Glyzerin
- 50 g Saft einer
unbehandelten Zitrone
- 20 g Mandelöl

Glyzerin, Zitronensaft und Mandelöl in eine kleine Flasche füllen und mit einem Deckel gut verschließen. Vorsichtig schütteln, bis sich die Flüssigkeiten vermengt haben. Die Hände damit dann mehrmals täglich einreiben.



Die Schönheitsfarm zu Hause: Ideen für einen Beauty-Tag:

Ein Beauty-Tag zu Hause bedeutet Urlaub für alle Sinne. Zeit für sich selbst haben, während der Alltag außen vor bleibt. Gönnen Sie sich solch einen Schönheitstag allein oder im Kreis lieber Freundinnen. Schon die Zubereitung der Cremes und Lotionen ist ein sinnliches Erlebnis. Wenn Sie den Beauty-Tag mit Freundinnen genießen, können Sie sich die Vorbereitungen entweder aufteilen oder gemeinsam im Cremetopf rühren.

Welche und wie viele von Claras Tipps Sie dabei beherzigen, entscheiden ganz allein Sie!

Stöbern Sie einfach durch Claras Rezepte und wählen Sie Ihre persönlichen Lieblingsrezepte aus.

ZEIT NEHMEN

Für einen Wellness-Tag sollten Sie sich Zeit nehmen! Endlich einmal geht es nicht darum, Zähneputzen und Make-up in fünf Minuten zu bewältigen. An einem Wellness-Tag geht es einzig um Ihr Wohlbefinden!



ATMOSPHERE SCHAFFEN

Schaffen Sie deshalb zuerst eine beruhigende Atmosphäre in Ihrem Bad, aber auch im Rest der Wohnung. Zünden Sie Kerzen – gerne mit Duft – an.



Kleine Teelichter rund um die Wanne verbreiten ein Flair von Luxus.

Kaufen Sie sich einen Armvoll Ihrer Lieblingsblumen und verteilen Sie diese in kleinen Vasen auf dem Waschbecken, dem Wannenrand und im Rest der Wohnung. Sie sollen sich schließlich fühlen wie im edelsten Luxus-Spa!

Suchen Sie sich entspannende Musik aus, die leise im Hintergrund spielt.



GUTE VORBEREITUNG

Legen Sie einen Stapel Handtücher auf die Heizung – angewärmte Handtücher sind ein großer Luxus.

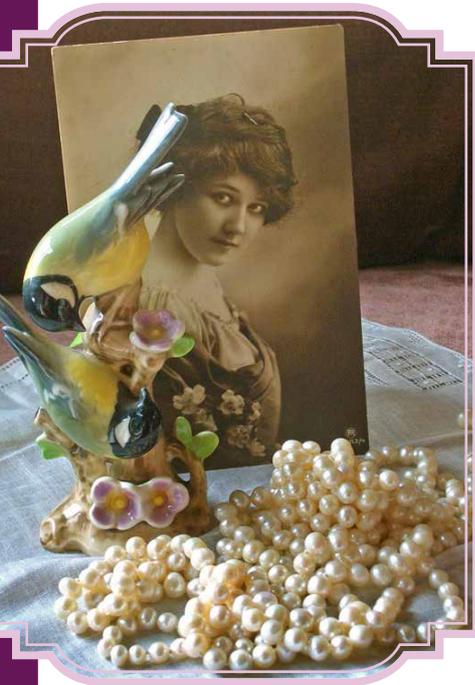
Stellen Sie alle Schönheitsmittel, die Sie im Laufe des Tages verwenden wollen, im Kühlschrank oder in Ihrem Bad bereit.

Sorgen Sie auch fürs leibliche Wohl: Bereiten Sie Karaffen mit Mineralwasser, Zitronenscheiben, frischen Kräutern wie Minze und Melisse vor. Frisch gepresste Säfte oder Smoothies, eine Obstplatte und Schalen mit Nüssen sind Schönmacher von innen.

Zum Schluss noch ein Tipp von Claras Freundin Isabelle, der Champagnerkönigin: „Gönnen Sie sich zum Abschluss Ihres Schönheitstages ein Glas Champagner! Es ist das einzige alkoholische Getränk, das eine Frau schöner macht!“

Spüren Sie es? Schon fühlen Sie sich wie im teuersten Beauty-Salon der Welt!

Jede Frau ist schön!



Petras persönliche Schönheitstipps:

Ich mag Schönheitsrituale, die sich gut in meinen Alltag einbinden lassen und die wenig Zeit benötigen.

Für mich ist die Reinigung des Gesichts das Wichtigste bei der ganzen Schönheitspflege. Nachdem ich Reinigungsmilch verwendet habe, gebe ich kaltes Wasser ins Waschbecken und schwappe mir dieses mit beiden Händen mindestens 20-, besser noch 30-mal ins Gesicht. Das reinigt besser als jedes Peeling, öffnet die Poren und sorgt für eine tolle Durchblutung. Die Haut ist danach topfit und kann Wirkstoffe aus Masken und Cremes gut aufnehmen.



KÜHLENDE HAUTMASKE MIT GRÜNEM TEE

- Einweg-Gesichtsmaske aus Vlies
(dabei werden Augen und Mund ausgespart)
- 1 Glasflasche
- 1 TL Matchateepulver
- 100 ml Wasser

Grüner Matchatee ist als Fitmacher derzeit in aller Munde. Was jedoch die wenigsten wissen, dass der grüne Tee in China schon seit Jahrhunderten auch in der Schönheitspflege eingesetzt wird.

Gießen Sie einen Teelöffel Matchapulver mit 100 Milliliter heißem Wasser auf. Lassen Sie den Tee vollständig abkühlen. Besonders erfrischend wird die Maske, wenn Sie den Tee im Kühlschrank aufbewahren (nicht länger



als drei Tage, sonst verflacht die Wirkung). Tränken Sie eine Vliesmaske mit dem Tee und legen Sie diese für fünf Minuten auf. Sie werden sehen – Ihre Haut „trinkt“ den Tee genauso gern wie Sie ...



PARFÜMCREME

**Für zwei kleine Döschen
werden benötigt:**

- 5 g pflanzliches Wachs
(Sonnenblumen- oder Rosenwachs)
- 20 g Sheabutter
- 10 g Kakaobutter
- 4-4,5 g echtes ätherisches
Lavendel-Parfümöl, je nach
gewünschter Duftintensität

**Folgende Utensilien werden
außerdem benötigt:**

- 2 kleine Döschen
- 1 Topf
- 1 Glasschüssel für das Wasserbad

Eine Parfümcreme verschmilzt auf besondere Art mit der Haut und entfaltet dadurch einen ganz besonders intensiven Duft. Außerdem ist so ein kleines Döschen ein praktischer Begleiter in jeder Handtasche, da im Gegensatz zum Flakon keine Gefahr des Zerbrechens oder Auslaufens besteht.

Da Clara Lavendel über alles liebt, wird im Rezept Lavendelöl verwendet. Die Parfümcreme kann aber auch mit Rosenöl oder Vanilleöl beduftet werden.

Das Wachs bitte im Wasserbad sanft schmelzen. Ist dies geschehen, die

Shea- und die Kakaobutter hinzugeben. Das Gemisch vorsichtig mit dem Holzspatel rühren, bis eine homogene geschmolzene Masse entstanden ist. Nun das Parfümöl unterrühren und die flüssige Mischung in die Döschen umfüllen. Das Parfüm darf nun bei Zimmertemperatur abkühlen und aushärten.



Beim Auftragen meiner Nachtcreme mache ich gleichzeitig eine kleine Gesichtsmassage, indem ich die Creme in kreisenden Bewegungen von innen nach außen, von unten nach oben einmassiere. Ich finde, dass sich diese zwei Minuten extra unbedingt lohnen!

Die Augenpartie hat besondere Sorgfalt verdient, hier klopfе ich meine Augencreme sehr sanft in die Lider und rund ums Auge ein. Die Berührung soll so zart wie der Flügelschlag eines Schmetterlings sein; wenn man zu fest zerrt, sorgt man nämlich eher für Falten, als dass man sie verhindert.

Ich mag keine zehn Cremetöpfe im Bad stehen haben. Deshalb verwende ich meine Augencreme auch für die Lippen und die Oberlippenpartie. Damit sich dort nicht so schnell Runzeln bilden, massiere ich meine Augencreme ganz zart von innen nach außen ein.

Viele Frauen cremen ihr Gesicht hingebungsvoll ein, vergessen aber Hals und Dekolleté. So erging es auch mir viele Jahre, leider sieht man das meinem Hals auch an ... Heute gönne ich mir die Extraportion Creme, um beides gut zu versorgen. Im Anschluss gönne ich mir einen kleinen Klecks Tages- und Nachtcreme auch noch für die Hände.

Im Winter mische ich meiner normalen Tagescreme gerne noch ein, zwei Tropfen Nachtkerzenöl dazu. Dieses Öl ist besonders reich an essentiellen

Fettsäuren, außerdem schützt es die Haut vor Kälteschäden. Für jemanden wie mich, der bei jedem Wetter viel draußen ist, ist ein guter Hautschutz besonders wichtig.

Heizungsluft, die Kälte draußen, kratzige Wollmützen – in der kalten Jahreszeit müssen unsere Haare wirklich einiges aushalten. Deshalb gönne ich ihnen im Winter eine Extraportion Pflege, indem ich nach der Haarwäsche großzügig Arganöl hineinknete. Erst danach verwende ich meine Stylingprodukte wie üblich.

Ich liebe Bäder! Sie sind für mich die einfachste und schnellste Art zu entspannen. Damit ich es auch nach dem Baden richtig luxuriös habe, wärme ich mein Handtuch auf der Heizung an. Zum Eincremen verwende ich im Winter gern ein gutes Körperöl oder eine Körperbutter, im Sommer eher leichte Lotionen. Statt die Creme nur husch, husch aufzutragen, gönne ich mir damit jedes Mal eine kleine Massage. Die drei Minuten mehr an Zeit nehme ich mir gern!

Mein letzter Tipp ist so einfach wie schwierig zu befolgen:

Seien Sie gut zu sich!

„EIN BAD MIT KOKOSMILCH“

In den Tropen wird nicht nur das Kokosöl, sondern auch die Kokosmilch schon immer auch als natürliches Hautpflegemittel eingesetzt. Dank ihres hohen Fettgehalts profitiert vor allem trockene Haut davon. Wer sich diesen Luxus gönnen möchte, gibt einfach eine Dose Kokosmilch ins Badewasser und rührt alles kräftig um. Nach dem Baden nicht mehr ab duschen, auch eincremen ist dank der nährenden Kokosmilch nicht nötig.