

# REZEPTE VON FUCHSUNDHASE FÜR EINEN WELLNESS-TAG ZU HAUSE

---

## GESICHT:

### Gänseblümchen-Gesichtswasser

#### Zutaten:

- 1 Esslöffel Gänseblümchen-Blüten aus ungespritzten Wiesen oder Rasen
- 2 dl kochendes Wasser
- 30 ml Vodka

#### Herstellung/Anwendung:

Wasser aufkochen und über die Gänseblümchen giessen, den Tee 20 Min. zugedeckt ziehen lassen. Dann die Blümchen gut ausdrücken, absieben und abkühlen lassen.

Damit das Gesichtswasser mehr als einen Tag haltbar ist ca. 30 ml Vodka dazugeben, alles mischen. Morgens und Abends nach dem Abschminken das Gesicht damit reinigen oder bei Unreinheiten mit Watte direkt auftupfen und 10 Minuten einwirken lassen.

### Peeling und Maske in einem:

#### Zutaten:

- 1 Esslöffel Haferflocken (gemahlene Mandeln oder Haselnüsse gehen auch)
- 1 Esslöffel Rahmquark oder bei fettiger Haut Magerquark

#### Herstellung/Anwendung:

Haferflocken sehr fein hacken und 1 El Quark dazumischen

Die Paste auf dem Gesicht verteilen (Augen und Mund aussparen) und mit kreisenden Bewegungen das Peeling in die Haut einreiben.

Wenn es noch Reste hat diese ebenfalls aufs Gesicht aufstreichen und ca. eine Viertelstunde oder solange es einem wohl ist einwirken lassen, danach das Ganze mit einem feuchtem Tuch oder Watte abwischen.

---

## HAAR:

### Essigspülung:

#### Zutaten/pro Spülung ca. 1 Tasse:

- 1 Teil guten Obstessig
- 2 Teile kaltes Wasser

#### Herstellung/Anwendung:

Beides mischen und nach dem Haarewaschen über das feuchte Haar geben und in Kopfhaut und Haare einmassieren. Ausspülen ist nicht nötig und der Essigduft verflüchtigt sich schnell.

Oder wer lange Haare hat kann das Ganze in eine Zerstäuberflasche füllen und nach der Haarwäsche nur die Spitzen damit einsprühen damit sie besser kämmbar sind.

### Haarpackung und Spitzenpflege:

#### Zutaten:

- etwas Kokosfett (oder Olivenöl)

#### Herstellung/Anwendung:

Haar befeuchten und das Kokosfett in das feuchte Haar und Kopfhaut einmassieren, mit einem Handtuch umwickeln und 30 Minuten einwirken lassen. Nachher die Haare normal waschen.

Die einfache Variante für zwischendurch für alle mit längeren Haaren: Ein Bisschen Olivenöl oder Kokosfett in die Haarspitzen einmassieren und über Nacht einwirken lassen, am nächsten Tag Haare waschen.

## MUND:

### Salbei-Minze-Mundspülung

#### Zutaten:

- je ca. 3 Salbei- und Pfefferminzblätter
- 5 dl kochendes Wasser
- 1 Teelöffel Natron
- 50 cl Vodka

#### Herstellung/Anwendung:

Salbei- und Pfefferminzblätter mit dem kochendem Wasser übergiessen und den Tee 10-20 Minuten zugedeckt ziehen lassen, absieben, etwas abkühlen lassen.

1 Teelöffel Natron und ein halbes Deziliter Vodka dazugeben, mischen und nach dem Zähneputzen den Mund damit spülen.

Mit einem **frischen Salbeiblatt** kann man übrigens auch wunderbar die Zähne polieren.

Schwangere oder Stillende sollten keinen Salbei zu sich nehmen.

---

## BADEN MIT KRÄUTERN ODER BLÜTEN:

Ein Vollbad oder Fussbad kann man gut mit Kräutern, Blüten oder ein Paar Tropfen ätherischen Ölen ergänzen um die Wirkung zu verstärken, zum Beispiel:

- **Rosen:** ein Paar Rosenblätter in das Wasser geben, wirkt harmonisierend, entspannend
- **Lavendel:** beruhigt und entspannt (aber man darf ihn nicht zu hoch dosieren sonst bewirkt er das Gegenteil)
- **Rosmarin:** wirkt durchblutungsfördernd, belebend und wärmend. Nicht für Schwangere

Bei den Ätherischen Ölen ist weniger mehr d.h. man sollte lieber zu wenig als zuviel brauchen und nur naturreine Öle in guter Qualität kaufen.

### Vollbad mit Badeöl:

#### Zutaten:

- 20 ml oder 3 Esslöffel Pflanzenöl wie z.B. Sonnenblumenöl oder Mandelöl
- 3-5 Tropfen ätherisches Öl
- 1 dl Rahm oder Vollmilch

#### Herstellung/Anwendung:

Pflanzenöl und ätherisches Öl mischen, Rahm oder Vollmilch darunterühren.

Badewanne mit Wasser füllen (35-38 Grad), dann das Badeöl dazugiessen und für max. 20 Minuten baden und geniessen.

### Fussbad mit Meersalz:

#### Zutaten:

- 2 gehäufte Esslöffel Meersalz
- Blüten, Kräuter oder ätherisches Öl siehe oben
- Becken

#### Herstellung/Anwendung:

35-38 Grad warmes Wasser in das Becken füllen, das Meersalz hineingeben und gut rühren, dann die Kräuter, Blüten oder 2-3 Tropfen ätherisches Ö dazugeben und ca. eine Viertelstunde baden, danach die Füße abtrocknen.

## MASSAGE UND ENTSPANNUNG:

### Lavendel-Kissen:

#### Zutaten:

- getrocknete Lavendelblüten
- Stoffrest

#### Herstellung/Anwendung:

Ein Stoffkissen etwa in der Grösse der Stirne nähen und mit getrocknetem Lavendel füllen.

Zum entspannen auf Augen und oder Stirne auflegen.

Oder Nachts neben das Bett legen für einen entspannten Schlaf.

Immer mal wieder kneten aktiviert den Duft.

### Massageöl:

Je nach Lust und Laune sucht man sich die passende Zutat aus:

- **Vanilleöl:** ist gut für das Gemüt und wirkt ausgleichend
- **Rosmarinöl:** z.B. bei Muskelverspannungen oder um Durchblutung anzuregen (aber nicht für Schwangere)
- **Lavendel:** zum beruhigen

#### Zutaten:

- 1 dl Mandelöl oder man mischt Sonnenblumen- und Olivenöl je zur Hälfte
- ½ Vanillestängel oder einen Rosmarinzweig oder ein Paar Lavendelblüten
- ev. passendes ätherisches Öl

#### Herstellung/Anwendung:

Öl in einen hitzefesten Behälter, z.B. ein Konfiglas füllen.

Dann denn halben Vanillestängel längs halbieren, auskratzen, kleinschneiden und alles ins Öl geben. Oder als Variante einen kleingeschnittenen Rosmarinzweig oder ein Paar Lavendelblüten ins Öl geben.

Für das Wasserbad stellt man das Glas in eine Pfanne mit etwas Wasser (Achtung darf nicht kippen), kocht das Wasser auf, danach die Pfanne von der Platte nehmen und das Ganze 1-2 Stunden zugedeckt ziehen lassen.

Danach das Öl durch einen Tee- oder Kaffeefilter abfiltern.

Wer Lust hat kann noch wenige Tropfen vom passenden ätherischen Öl dazugeben.

---

#### Wichtig:

Generell sollten Kinder, Schwangere oder Leuten die nicht gesund sind immer vorsichtig mit Kräutern und ätherischen Ölen umgehen und das erst mit einer Fachperson abklären. Jede Haftung wird abgelehnt.

---

VIEL SPASS UND GUTE ERHOLUNG!

Claudina Schmid . [www.fuchsundhase.ch](http://www.fuchsundhase.ch)

*fuchsundhase.ch*