



## frische Kosmetik DAMPFBÄDER

Dampfbäder eignen sich für alle Hauttypen und sind sehr wohltuend und wertvoll. Ich finde sie werden total unterschätzt. Regelmäßig angewendet, wirken sie reinigend und festigend. Sie sind also auch ein kleines Anti-Aging Wunder – und so günstig nebenbei gesagt! Durch das Schwitzen wird die Durchblutung angeregt und die Poren werden gründlich gereinigt, was mit Blick auf die Menge an Staub, Ruß und Abgasen in der Luft unterstützend für die tägliche Reinigung ist.

Koche zwei Handvoll frischer oder getrockneter Kräuter in einem Topf kurz auf und lasse den Sud ein paar Minuten ausdampfen. Beuge dann deinen Kopf über das Wasserbad. Das Wasser sollte nicht zu heiß sein! Du solltest angenehm atmen können, ohne dass der Dampf „bissig“ ist. Lege dabei ein großes Handtuch über deinen Kopf und genieße den Dampf für 2-8 Minuten.

Achte auf Bio-Qualität bei den Kräutern. Gute Kräuter bekommst du frisch aus dem Garten, in getrockneter Form in Reformläden oder in der Apotheke. Alternativ kannst du auch das ätherische Öl der jeweiligen Pflanze verwenden. Füge dann 1-2 Tropfen zum Wasser hinzu. Auch hier sollte das Wasser nicht kochen, sondern lediglich angenehm dampfen.

Ätherische Öle sind teilweise erheblich teurer als die getrockneten Pflanzenteile, etwa Rose, Kamille oder Schafgarbe. Hier entscheidet letzten Endes das Portemonnaie. Je nach Empfindlichkeit sind sie auch deutlich intensiver.

Geeignete Kräuter sind unter anderem:

**Basilikum** - Hautstoffwechsel anregend, fette, matte, gestaute, schlecht durchblutete Haut

**Kamille** - entzündete Haut, spröde Haut, Akne, Unreinheiten, zur Wundheilung

**Lavendel** - entzündungshemmend, verjüngend, zellerneuernd, entschlackend, alle Hauttypen!

**Neroli** (Orangenblüten) - für alle Hauttypen, insbesondere für trockene, gespannte und alternde Haut

**Pfefferminze** - fettende, unreine Haut, wirkt zusammenziehend, bei Kopfdruck

**Rosenblüten** - alle Hauttypen, empfindliche, sensible, trockene Haut

**Rosmarin** - klärend, zusammenziehend, durchblutungsfördernd, fettige, unreine Haut

**Salbei** - straffend, entzündungshemmend, bei müder, alternder und unreiner Haut

**Schafgarbe** - antiseptisch, zusammenziehend, bei Akne, geröteter, entzündeter Haut

**Zitronmelisse** - erfrischend, für fette, unreine Haut, auch bei Kopfschmerzen