

Geniessen



ESSEN

Würzelchen, die schmecken

Stachys mögen auf den ersten Blick abschrecken, doch sie schmecken köstlich: Die zarten Gemüsekügelchen lassen sich einfach zubereiten. **SEITE 27**

Die Putzequipe

KOSMETIK Clean sein ist wichtig: Wer Körperpflege richtig machen will, wischt und putzt sich den Staub des Alltags weg. Kosmetikfachfrau Claudia Luginbühl erklärt, wie man sich täglich vom Schmutz befreit und warum das so wichtig ist.

Mit Haut und Haar soll man behutsam umgehen, ja, man darf sich sogar ab und an ein Putzmittel anlegen. Wenigstens sehen das Profis so: «Reinigen ist eigentlich fast wichtiger als eincremen», sagt Claudia Luginbühl von der Kosmetikfachschule Bern. Als Schulleiterin bildet sie Kosmetikerinnen aus und weiss, wie man richtig abschminkt und reinigt.

Sauber in den Schlaf

Am besten wischt und putzt man sich jeden Abend den Alltags-«Dreck» ab. Nun sind viele von uns einfach zu faul, um sich täglich sorgfältig abzuschminken. Das ist ein Fehler: «Von Kopf bis Fuss» soll man gereinigt sein, findet Claudia Luginbühl, «weil es für die Haut einfach nicht gesund ist, sie nicht zu reinigen», sagt sie. Die Kosmetikerin spricht dabei nicht von zeitintensiver Tiefenreinigung wie etwa Peelings für Gesicht und Hände und Füsse. Sondern von der täglichen Pflege

des Körpers, dem wir ja nebst Umweltgiften auch bewusst einiges zumuten – Lippenstift, Wimperntusche, Puder, Gesichtsscremen, Rouge, Hand- und Fusscremen und sehr vieles mehr. Cleanser nennt man heute diese Reinigungsprodukte, clean heisst sauber.

Die wichtigsten Tipps

Wir haben zusammen mit Claudia Luginbühl die Putzequipe, die täglich zum Einsatz kommen sollte, genauer untersucht. Tipps zur Reinigung und Pflege des Körpers gäbe es unzählige – wie auch Mittel dazu. Wir haben die wichtigsten Schritte und Tipps hervorgehoben. Dabei beschränken wir uns auf die Augen, die Lippen, das Gesicht, die Hände und die Füsse und dort auf die Nägel. Übrigens: Clean zu sein hat viele Vorteile, oder, wie es die Kosmetikerin ausdrückt: «Die beste und teuerste Creme nützt nichts, wenn die Haut nicht gereinigt ist.» *nk*

«Reinigen ist eigentlich wichtiger als eincremen.»

Claudia Luginbühl, Leiterin Kosmetikschule



Putz dich frei: Die beste Creme nützt nichts, wenn die Haut nicht ganz sauber ist.

Stefan Anderegg

Moment mal

Blumige Note

Hurra! Die Trendforscher des Farbsystems Pantone haben die Farbe des Jahres erkoren: Sie heisst 18-3224 Radiant Orchid, leuchtet lieblich. Warum «Hurra!», fragen Sie? 2013 war Emerald Green im Trend – Grün als Nagellackfarbe geht einfach nicht. Lila schon. Und wie. *nk*



Radiant Orchid ist die Farbe des Jahres, lieblich und hübsch. *zvg*

Getestet

Die Schönen und das Biest

Mit Nagellackentfernern ist es ja immer so eine Sache: Die meisten sind so aggressiv, dass man um seine schönen Nägel und die Haut drum herum fürchten muss. Die Wätteli, die mit der Flüssigkeit getränkt wurden,



traut man sich nicht in den Abfall zu schmeissen, weil der penetrante Geruch sich im ganzen Haus festsetzt. Natürlich gibt es auch Schnüfflerinnen, ich gehöre dazu. Das sind Menschen, die sich die Nägel

ständig ablackieren, damit sie ein wenig am Biest (spricht: dem Aceton-durchtränkten Wattebausch) schnüffeln können. Eine Kosmetikerin, spezialisiert auf



Maniküre, sagte mir mal, der Nagellackentferner von Alessandro sei der beste (Fr. 16.90), in Warenhäusern und Drogerien). Ich habe ihn ausprobiert, er reinigt schnell und gut und scheint die Nägel nicht zu plagen. Vor allem die blaue Flasche (für dünne, weiche Nägel) hat es mir angetan, sieht ja auch hübsch aus. Das tut auch der superkorrekte Nagellackentferner von Priti NYC. Das Produkt ist durch und durch biologisch und aus Soja gewonnen (Bild: kompostierbare Soja-Nagellackentfernerstücher, 10 St. für Fr. 19.90, bei Egli oder Changemaker in Bern). Es enthält nährende Antioxidantien und Vitamin E und macht die Hände schön. Einziger Minuspunkt: Priti riecht nach... nichts. *nk*

DIE AUGEN



Das ist speziell daran: Die Haut ist an dieser Partie sehr dünn und deshalb empfindlich.

Wie wird geputzt? Mit einem Wätteli sanft Mascara vom Wimpernansatz bis zur Haarspitze wegwischen. Wasserfestem Make-up machen nur ölige Abschminkmittel den Garau.

Was passiert, wenn ich das nicht mache? «Die Wimpern fallen sowieso aus», sagt Claudia Luginbühl. Nach circa 4 Wochen erneuern sie sich. Trotzdem soll man sie reinigen: Mascara lässt die Härchen schwer werden, und sie brechen ab. Das sieht «schön blöd aus», sagt Claudia Luginbühl. Ausserdem: Je besser man Wimpern und Brauen in der Jugend pflegt, desto schöner sehen sie auch im Alter aus (und erspart sich damit künstliche Wimpern).

Was soll ich nach dem Reinigen tun? Augenpflege.

DIE LIPPEN



Das ist speziell daran: Manchmal ist eine Reinigung nicht nötig – nicht kussechter Lippenstift hält sich nur kurz auf den Lippen, das heisst, selten länger als eine halbe Stunde.

Wie wird geputzt? Spezielles Lippenreinigungsprodukt. Dieses muss mild, aber gründlich reinigen.

Was passiert, wenn ich das nicht mache? Lippenstiftflecken auf dem Kissen oder auf dem Pyjama. Die Haut ist an den Lippen sehr dünn und reagiert schnell. Wasserfestes Lippenstift trocknen die Haut aus. Auch wenn man über die Farbe noch Lippenpflege gibt.

Was soll ich nach dem Reinigen tun? Lippenpflege.

DAS GESICHT



Das ist speziell daran: Eine milde, aber gründliche Reinigung ist auch am Morgen ratsam, weil Talg und Schweiss die Poren während der Nacht verstopfen.

Wie wird geputzt? Seife ist zu vermeiden (zu aggressiv). Es gibt unzählige andere Mittel, das Gesicht zu reinigen.

Was passiert, wenn ich das nicht mache? Die Haut kann nicht atmen, wird dick, es gibt Irritationen (Ekzeme, verstopfte Poren, Verhornung, Akne usw.) Am Abend hängt ein «ganzer Tag» am Gesicht. Mit dem Schweiss und dem Talg bleiben auch Giftstoffe auf dem Gesicht, Bakterien, Pilzsporen, Viren, Abgaspartikel, Staub, Make-up.

Was soll ich nach dem Reinigen tun? Ein Gesichtswasser (Tonic) auftragen: Es entfernt letzte Make-up-Rückstände, spendet der gesäuberten Haut Feuchtigkeit und stabilisiert den Säureschutzmantel der Haut.

DIE HÄNDE



Das ist speziell daran: Die Haut an den Händen leidet unter dem vielen Waschen.

Wie wird geputzt? Selbst für die Hände gibts spezielle Reinigungsmittel. Normale Seife hat an vielen Orten ausgedient, weil sie alkalisch ist und die Haut austrocknet.

Was passiert, wenn ich das nicht mache? Trockene Haut, risige, schwache Nägel.

Was soll ich nach dem Reinigen tun? Nagellackentferner, der Aceton enthält, darf man bei künstlichen Nägeln nicht verwenden, da das Acryl oder das Spezialharz/Gel aufgelöst würde. Viele Nagellackentferner enthalten Rückfetter, deshalb sollte man vor dem Neulackieren die Fingernägel gut waschen oder entfetten (z. B. mit Alkohol), weil Fett/Öl den Lack abstösst.

DIE FÜSSE



Das ist speziell daran: Füsse werden sozusagen automatisch geputzt: beim Duschen.

Wie wird geputzt? Vor der Fusspflege am besten mit einem Fussbad, das erleichtert die Pflege. Claudia Luginbühl: «Ein warmes Fussbad tut auch der Seele gut, und man kann allenfalls sogar Erkältungen vorbeugen!» Im Sommer «holt man die Hitze aus den Füssen» mit einem lauwarmen Bad, das man abkühlen lässt.

Was, wenn ich es nicht tue? An den Füssen befinden sich ausserordentlich viele Schweißsdrüsen. Das riecht, weil Bakterien den Schweiss zersetzen.

Was soll ich nach dem Reinigen tun? Eincremen. Bequeme Schuhe anziehen. «Unsere Füsse tragen uns schliesslich durch das Leben», so Claudia Luginbühl.