

Natur für die Haut: Gesichtswasser selber machen

Unsere Haut ist täglich vielen Einflüssen ausgesetzt: Staub, Hitze oder Kälte, Sonne, aber auch Make up können ihr zusetzen. Neben der richtigen Reinigung, trägt auch ein pflegender Gesichtstoner zur Regeneration bei. Wie Sie mit einfachen Mitteln so ein Gesichtswasser selber machen können, möchte ich Ihnen heute zeigen.



Welche Wirkung hat Gesichtswasser eigentlich?

Viele Gesichtsreinigungs-Produkte verändern den PH-Wert der Haut und greifen so ihren Säureschutzmantel an. Ein Gesichtswasser bringt diesen PH-Wert wieder ins Gleichgewicht und unterstützt somit eine gesunde Hautentwicklung. Außerdem entfernt das Gesichtswasser sanft auf der Haut verbliebene Seifenreste und kann Unreinheiten lindern, bzw. vorbeugen. Die Benutzung empfiehlt sich also in jedem Fall. Warum also nicht mal das Gesichtswasser selber machen? So weiß man ganz genau, was drin ist.



Gesichtswasser selber machen, ganz natürlich!

Sie benötigen:
- 250 ml Wasser (möglichst destilliert oder abgekocht)
- 3 Eßl. getrocknete Kamillenblüten
- 3 Eßl. getrocknete Ringelblumen-Blüten
- 70 ml Apfelessig, naturtrüb
- ½ Tl. Honig

außerdem:
- 2 Sprühflaschen à 150 ml
- Sieb zum Abgießen

Die getrockneten Blüten bekommt man in der Apotheke oder auch online, die restlichen Zutaten werden Sie problemlos im Supermarkt finden.



Wie wirken die einzelnen Zutaten?

Wenn Sie zum ersten mal ein Gesichtswasser selber herstellen, können Sie mit diesem Rezept nicht viel falsch machen. Denn es eignet sich hervorragend für eine empfindliche Haut, klärt das Hautbild und bessert Hautunreinheiten. Es ist für jedenHauttyp geeignet.

Die Kamille: sie lindert nicht nur Rötungen und Reizungen der Haut, sondern hat auch eine antibakterielle Wirkung.

Die Ringelblume: unterstützt die Heilung kleiner Wunden und fördert mit ihren Antioxidantien die Regeneration der Haut.

Der Apfelessig: wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, ist somit ideal zur Behandlung von Unreinheiten. Außerdem kann er die Bildung von Pigmentflecken mindern und sorgt für einen gesunden PH-Wert der Haut.

Der Honig: hat eine feuchtigkeitsspendende Wirkung und ist zudem noch

wundheilungsfördernd

Bitte beachten Sie: dieses selbstgemachte Gesichtswasser besteht nur aus natürlichen Zutaten. Dennoch sollten Sie vorher testen, ob eine Allergie gegen einen der Inhaltsstoffe vorliegt.



Und so wird’s gemacht:

Nutzen Sie destilliertes Wasser oder kochen Sie das Wasser vor der Verwendung einige Minuten auf. Das trägt entscheidend zur Haltbarkeit des Gesichtswassers bei und verhindert die Bildung von unliebsamen Bakterien. Geben Sie das abgemessene Wasser zusammen mit den Kamillenblüten und den Ringelblumenblüten in einen Topf und lassen es für 1-2 Minuten aufkochen.





Fügen Sie anschließend den Apfelessig hinzu. Jetzt wird der Sud mitsamt den Blüten in ein heiß ausgespültes Glas gefüllt und verschlossen. Den Sud so für einige Stunden oder über Nacht ziehen lassen. Wenn Sie dran denken, können Sie das Glas ruhig einige Male zwischendurch schütteln. Gießen Sie anschließend den Sud durch ein Sieb ab und fügen Sie den Honig hinzu. Gut verrühren bis der Honig sich vollständig aufgelöst hat. Jetzt wird die Flüssigkeit nur noch in die vorbereiteten Sprühflaschen gefüllt und Ihr selbst gemachtes Gesichtswasser ist einsatzbereit. Die Sprühflaschen am besten kühl aufbewahren (z.B. im Kühlschrank), so hält sich die Tinktur bis zu zwei Wochen.



So wird es angewendet:

Reinigen Sie Ihr Gesicht wie üblich mit einem Gesichtsreinigungs-Produkt oder Seife. Geben Sie danach 1–2 Sprühstöße des Gesichtstoners auf ein Wattepad oder eine waschbare Alternative und fahren sie damit sanft über die Haut. Nicht abwaschen, sondern trocknen lassen. Danach wird das Gesicht wie gewohnt
eingecremt.

Alternativ zum Wattepad können Sie auch einfach 1-2 Sprühstösse direkt auf die Haut sprühen (Augen schließen!) und trocknen lassen. Sollten Sie keine Sprühflaschen zur Verfügung haben, gehen natürlich auch solche mit offenem Hals. Dann einfach ein wenig der Tinktur auf das Wattepad geben.



Hätten Sie gedacht, dass Gesichtswasser selber zu machen so einfach ist? Jetzt bin ich gespannt, ob Sie es ausprobieren.



Cornelia Geerken
im Nordwesten unterwegs...

So bin ich zum Schreiben gekommen: Das Schreiben fasziniert mich schon seit meiner Kindheit. Es war irgendwie nur natürlich, dass es auch in meine berufliche Tätigkeit mit einfliesst.
Das bedeutet Heimat für mich: In einen sicheren Hafen zurück zu kehren. Ein Gefühl, das ich mit den Menschen hier, mit der Weite und auch mit dem norddeutschen Wetter verbinde.
Mein Lieblingsort hier im Nordwesten: Oh, das ist echt schwierig! Aber Oldenburg, der Elsflether Sand und Greetsiel stehen auf jeden Fall an der Spitze dieser ziemlich langen Liste.