



**Deutscher Naturheilbund e.V.**

Verband deutscher Naturheilvereine · Prießnitz-Bund  
bewußt leben - gesund ernähren - natürlich heilen

# Natürlich fit und schön

**Informationsmappe**

**zum Schulprojekt des Deutschen Naturheilbundes**

- **Natürliche Schönheit**
- **Kosmetik zum Selbermixen**
- **Schönheitsmasken aus Gurke und Co**
- **Power-Drinks**
- **Iss Dich schön**
- **Coole Düfte**





**Deutscher Naturheilbund e.V.**

Verband deutscher Naturheilvereine · Prießnitz-Bund  
bewußt leben - gesund ernähren - natürlich heilen

# Natürlich fit und schön

**Informationsmappe zum Schulprojekt des Deutschen Naturheilbundes**

Inhalte:

- Ausführliche Beschreibung des Projektes
- Inhalte und Ablauf der einzelnen Projektstage
- Informationen zur Durchführung
- Zeitungsartikel
- Unterschiedliche Hauttypen
- Natürlich schöne Haut - Schönheitspflege für unterschiedliche Hauttypen
- Natürlich schöne Augen
- Natürlich schöner Mund
- Natürlich schöne Hände
- Handmassage
- Natürlich schöne Haare
- Im Land der geheimnisvollen Düfte
- Trink Dich schön
- Rezepte Powerdrinks
- Iss Dich schön – Schönheitsvitamine
- Kopiervorlagen Arbeitsblätter
- Bedeutung der Gesundheitserziehung an der Schule

Autorin: Regina Kretschmer

Herausgeber:

Deutscher Naturheilbund e.V.

Bundesgeschäftsstelle, Kreuzbergstrasse 45, 74564 Crailsheim

Telefon 07951 / 5504, Telefax 07951 / 45568

eMail: [Info@Naturheilbund.de](mailto:Info@Naturheilbund.de) Internet: [www.Naturheilbund.de](http://www.Naturheilbund.de)

Schutzgebühr: 5 €



## Schulprojekt des DNB: „Natürlich fit und schön“

Im Rahmen der Projektwoche der Realschule am Karlsberg in Crailsheim führte der Deutsche Naturheilbund unter Leitung der stellvertretenden Bundesvorsitzenden, Regina Kretschmer, wieder ein Gesundheitsprojekt in Eigenregie durch. Unter dem Thema „Natürlich fit und schön“ haben sich die Mädchen mit Naturkosmetik „aus Kühlschrank und Garten“ verwöhnt, mit selbst produzierten Massageölen massiert, leckeren Obstsalat und Getränke voller Schönheitsvitamine hergestellt und Düfte erschnuppert.

Da die Mädchen aus unterschiedlichen Klassen (Jahrgänge 5-9) kamen, durften sie sich erst einmal interviewen und dann gegenseitig vorstellen. Eine Frage dabei war auch: „Was bedeutet für dich Schönheit?“

Nachdem das erste Eis gebrochen war, ging es gleich in die praktische Arbeit. Mit Lupen und einem Protokollbogen bewaffnet, untersuchten die Schülerinnen gegenseitig ihr Gesicht auf Fettspuren, schwarze Pünktchen, trockene Stellen usw. Für die Herstellung von Kosmetik ist es schon wichtig, vorher den Hauttyp zu bestimmen.

### Wahre Schönheit kommt von innen

Dass jedoch wahre Schönheit nichts mit Kosmetik zu tun hat, sondern mit dem Strahlen von innen heraus, merkten die Mädchen nach einer kurzen Traumreise, die dem „Inneren Lächeln“ gewidmet war. Verwundert riefen sie anschließend zu ihrer Freundin „Du siehst ja jetzt viel hübscher aus!“ Für das Selbstbewusstsein junger Mädchen ist es sehr wichtig, dass sie Schönheit nicht mit nur Äußerlichkeiten gleichsetzen, sondern erkennen, dass ein fröhliches Lächeln jeden Menschen hübsch macht.

### Kosmetiksalon im Klassenzimmer

Anschließend verwöhnten sich die Mädchen selber mit einer ausgiebigen Handmassage und Handgymnastik. Das Ausschuchen der individuellen Kosmetikrezepte sowie das Erstellen der Einkaufsliste beendeten den ersten Tag.

Auch die weiteren Tage waren mit zahlreichen Aktivitäten ausgefüllt. Die Mädchen rührten ihre eigenen Schönheitsmasken an und trugen sie sich dann gegenseitig ganz profimäßig wie im Kosmetiksalon auf. Noch Gurkensäften auf die Augen und Honig auf den Mund - anschließend folgte die Entspannung mit einer geführten Traumreise an den Meeresstrand.

### Geheimnisvolle Welt der Düfte

Um eine eigene Duftmischung für das Massageöl zu kreieren, musste erst einmal der Geruchssinn trainiert werden. Sechs schwarze Filmdöschen luden in die „Geheimnisvolle Welt der Düfte“ ein. Lavendel, Zitrone, Zimt, Pfefferminz, Oregano und Essig wollten erschnuppert werden.

Nach einer kurzen Einführung in die Aromatherapie durch Frau Kretschmer und Hinweisen auf die Eigenschaften der unterschiedlichen Öle, durften sich die Schülerinnen dann selbst ein Massageöl mischen und – als kleines Geschenk des DNB – mit nach Hause nehmen. Am beliebtesten waren Zitrone, Rosenduft und Ylang-Ylang. Diese Düfte waren auch die Favoriten der Eltern am Präsentationstag.



## Handcreme und Fußreflexzonen

Auch außerhalb des Schulgebäudes gab es vielfältige Anregungen. In der Jagst-Apotheke, wo Herr Hauptmann und sein Team uns bereits erwarteten, durften sich die Mädchen die Zutaten für eine Handcreme selbst mischen und anrühren. Dies gelang mühelos und auch das Abfüllen in kleine Tuben war kein Problem.

Mit den Cremes beladen ging es dann einige Stockwerke höher in die Naturheilpraxis von Heilpraktikerin Maria Horlacher-Henkel. Besonders spannend war für die Schülerinnen die leibhaftige Begegnung mit einem Blutegel. Anschließend lernten sie einige Grundtechniken der Fußreflexzonenmassage kennen und konnten dies auch gleich gegenseitig anwenden.

## Schönheit kann man trinken

Dass man Schönheit auch trinken kann, erfuhren die Mädchen beim Wettbewerb „Wer mixt den besten Power-Drink?“ In vier Gruppen wurde gepresst, gemixt und gerührt. Lecker waren alle Drinks, Sieger wurde der vitaminreiche „Flip-Flop“ mit dem Hauptbestandteil Wassermelone. Das Siegergetränk war dann auch der Renner beim Präsentationstag.

Daneben erfuhren die Mädchen auch Tipps für weitere Schönheitspflege und erfuhren, dass Schönheit von innen genauso wichtig ist wie von außen. Dass Vitamine und Mineralstoffe in Obst und Gemüse die reinsten Schönheitselexiere sind, war den meisten doch unbekannt.

## Präsentationstag

Neben gesunden Frucht-Mix-Getränken konnten die Eltern auch selbsthergestellte, zitronig oder blumig duftende Massageöle kaufen. Diese wurden dann gleich am Tisch nebenan bei einer an beiden Händen gleichzeitig durchgeführten Öl-Handmassage getestet. Am Stand „Im Land der geheimnisvollen Düfte“ mussten die Aromen natürlich erst erschnuppert werden. Daneben gab es natürlich eine Menge Informationen über Schönheitsvitamine und natürliche Schönheitspflege. Quark und Honig für das Gesicht, Gurken für die Augen, Obstessig für die Haare, Olivenöl für die Nägel – Natürliche Schönheitsmittel sind auch ohne Chemie möglich.

Kurzum: Es war ein voller Erfolg, den Kindern hat es Spaß gemacht und – so hoffe ich – eine Menge Informationen und Anregungen zur gesunden Lebensweise gebracht.

## Infomappe und Lehrerfortbildung

Zu diesem Projekt des Deutschen Naturheilbund (DNB) gibt es, wie auch schon bei dem Projekt „Gesundheitstipps für Kids“ wieder eine Informationsmappe für Lehrer sowie Angebote für Lehrerfortbildungen. Wenn Ihre Schule oder Ihr Naturheilverein Interesse daran hat, setzen Sie sich bitte mit der Bundesgeschäftsstelle in Crailsheim, Tel. 07951/5504, in Verbindung oder wenden Sie sich an: Regina Kretschmer, Mühlweg 2, 36251 Ludwigsau, Tel. 06621 / 796929 oder 170970, Fax 06621 / 170970, e-mail: [regina.kretschmer@web.de](mailto:regina.kretschmer@web.de).



# *Projektbeschreibung*

## **1. Tag – Kennenlernen, Bestimmen des Hauttyps**

1. Vorstellung Projekt
2. Kennenlernspiel – Interview
3. Was ist für dich Schönheit?
4. Wahre Schönheit kommt von innen
5. Welcher Hauttyp bist du?
6. Unterschiedliche Hauttypen – Welche Pflege benötigen sie?
7. Kosmetikrezepte
8. Erstellen Einkaufsliste
9. Handmassage mit Lavendelöl
10. Handgymnastik

## **2. Tag - Naturkosmetik und Düfte**

1. Gruppenarbeit
  - Einkaufen
  - Herrichten des Raumes
  - Küchengeräte besorgen
2. Herstellen von Naturkosmetik
3. Gegenseitiges Verwöhnen im „Kosmetiksalon“
4. Entspannung mit Traumreise
5. Geheimnisvolle Welt der Düfte
6. Duftspiel – Was riechst du ? Woran erinnert es dich?
7. Herstellung eines individuellen Massageöls

## **3. Tag - Besuch einer Apotheke und einer Naturheilpraxis**

1. Besuch einer Apotheke mit Führung durch das Labor
2. Herstellen einer Handcreme
3. Besuch einer Heilpraktikerpraxis
4. Einführung in die Fußreflexzonenharmonisierung



## **4. Tag - Powerdrinks und Schönheitsvitamine**

1. Gruppenwettbewerb: Wer mixt den besten Power-Drink?
2. Wahre Schönheit kommt von innen – Was brauchst die Haut?
3. Schönheitsvitamine
4. Gesundes Frühstück – Obstsalat, Powerdrinks
5. Powerdrinks – selber mixen und Namen geben
6. Erstellen des „Dienstplanes“ für den Präsentationstag

## **5. Tag - Vorbereitung der Präsentation**

1. Raum dekorieren
2. Einkaufen
3. Kleine Kosmetikproben anrühren
4. Massageöle zum Verkauf mischen
5. Duft-Schnupper-Stand aufbauen
6. Powerdrinks vorbereiten
7. Stände herrichten
8. Plakate und Schilder schreiben
9. Plakate aufhängen

## **Präsentation**

1. Duft-Schnupper-Stand: Willkommen in der geheimnisvollen Welt der Düfte
2. Verkauf von Massageölen
3. Beidhändige Handmassage
4. Mixen und Verkauf von Powerdrinks (Frucht-Mix-Getränke)
5. Ausstellung über natürliche Schönheitspflege mit Kosmetikproben
6. Informationen „Schönheitsvitamine“



## 1. Projekttag: Kennenlernen, Bestimmen des Hauttyps

1. Vorstellung des Projektes, Termine
2. Kennenlernspiel
  - Schüler interviewen sich gegenseitig
  - Name, Alter, Klasse, Hobbies usw
  - Was ist für dich Schönheit?
  - Erwartungen an das Projekt
3. Gegenseitiges Vorstellen
4. Tafel: Stichpunkte zur Schönheit (anhand der Interviews)
5. Gesichtreinigung für den Hauttest
6. Wahre Schönheit kommt von innen
  - Entspannung und Traumreise
  - Lächeln macht schön
7. Bestimmung des Hauttyps
  - Schülerinnen testen sich gegenseitig zu zweit
  - Materialien: Lupe
  - Arbeitsblatt: Welcher Hauttyp bist du?
8. Unterschiedliche Hauttypen – Welche Pflege benötigen sie?
  - Schülerinnen ordnen sich in Partnerarbeit einem Hauttyp zu
  - Arbeitsblatt: Unterschiedliche Hauttypen
9. Rezepte zur Naturkosmetik
  - Schülerinnen wählen die zu ihrem Hauttyp passenden Rezepte aus
  - Reinigung, Gesichtspackung, Pflege für Augen und Mund, evtl. Peeling oder Lotion
  - Arbeitsblätter: Natürlich schöne Haut
10. Planung des Schönheitstages
  - Festlegung der Rezepte (darauf achten, dass nicht jedes Mädchen ein unterschiedliches Rezept hat)
  - Einkaufsliste
11. Natürlich schöne Haare
12. Handmassage mit duftendem Öl
  - Schüsselchen Olivenöl nach Wahl einige Tropfen Lavendel- oder Zitronenöl zugeben
  - Schülerinnen massieren sich selbst nach mündlicher Vorgabe und Demonstration
13. Handgymnastik

### **Morgen unbedingt mitbringen:**

Gästehandtuch, Handtuch, Kamm oder Bürste, Haarband oder Spange, Unterlage, evtl Decke, Kissen



## 2. Projekttag: Naturkosmetik und Düfte

1. Gruppenarbeit
  - Einkaufen \*)
  - Herrichten des Raumes als „Kosmetiksalon“ \*\*)
  - Küchengeräte bereitstellen oder aus der Küche besorgen
  
2. Herstellen von Naturkosmetik
  - Einteilung von Gruppen:
  - Gesichtsmaske für jeden Hauttyp
  - Gesichtsmaske für trockene/empfindliche Haut
  - Gesichtsmaske für fettige/unreine Haut
  - Reinigungskosmetika
  - Peeling
  - Sonstiges
  
3. Natürliche Schönheit für Augen und Mund
  
4. Gegenseitiges Verwöhnen im „Kosmetiksalon“
  - Die Gruppe wird geteilt
  - Eine Gruppe trägt der anderen die Produkte auf und geht dann in die Pause
  - Die „Verwöhngruppe“ entspannt sich bei sanfter Musik und einer Traumreise
  - Nach 15 Minuten werden die Masken abgewaschen
  - Nach 25 Minuten Wechsel der Gruppen
  
5. Erschnupper Dir die „Geheimnisvolle Welt der Düfte“
  - Materialien: 5 Filmboxen mit unterschiedlichen Nummern, Watte zum Abdecken
  - Aromaöle: z.B. Lavendel, Zitrone, Zimt
  - Kräuter: z.B. Oregano, Pfefferminz
  - z.B. Essig
  - Arbeitsblatt: Im Land der geheimnisvollen Düfte
  - Die Düfte müssen erschnuppert werden
  - Wichtig: Filmboxen nummerieren, damit man selber weiß, was drin ist
  
6. Informationen über die verwendeten Aromaöle
  - Informationsblatt
  
7. Welche Duftnoten gibt es?
  - Spritzige, flüchtige      - Kopfnote
  - Warme, blumige            - Herznote
  - Erdige, würzige            - Fußnote
  
8. Herstellung eines individuellen Massageöls mit Duft nach Wahl zum Mitnehmen
  - Materialien: Für jedes Mädchen ein 50ml-Schraub-Fläschchen, Basisöl, Aromaöle

\*) Nur möglich, wenn neben der Schule ein Supermarkt ist, sonst müssen die Lebensmittel mitgebracht werden

Verwendete Früchte sollten aus biologischem Anbau stammen

\*\*) Für die Hälfte der Schülerinnen bequeme Liegeplätze herrichten





### 3. Projekttag - Besuch einer Apotheke und einer Naturheilpraxis

Der Ablauf dieses Tages richtet sich vorwiegend nach den örtlichen Gegebenheiten und muss dementsprechend vorbereitet werden.

Bei der Durchführung dieses Projektes befanden sich beide Örtlichkeiten im gleichen Haus.

#### Wie finde ich eine Apotheke oder eine Naturheilpraxis, die mitmacht?

Fragen Sie einfach nach und weisen Sie dabei auf den Werbeeffect hin. Die Gruppe darf für einen solchen Besuch aber nicht zu groß sein.

#### Besuch einer Apotheke

Bei dieser Projektwoche durften sich die Schülerinnen, in drei Gruppen aufgeteilt, eine eigene Handcreme rühren, hierfür muss man schon mit gut eineinhalb Stunden rechnen. Die Schülerinnen lernten dabei alle Abläufe kennen:

- Kennenlernen der Geräte
- Abwiegen
- Schmelzen im Wasserbad
- Rühren bis zum Erkalten
- Duftzugabe
- Abfüllen in kleine Tuben usw.



#### Besuch einer naturheilkundlichen Praxis

Auch hierfür sollten Sie ein bis zwei Stunden einrechnen.

Interessant ist es für Schüler, zu sehen, dass Heilkunde nicht nur aus Tabletten und Spritzen besteht. In dieser Projektwoche waren die Mädchen von Blutegeln fasziniert, die sie bisher nur vom Hörensagen kannten.

Gut ist es, wenn die Schüler auch zu einzelnen Therapien Fragen stellen können. Idealerweise lernen sie dabei das Grundprinzip der Naturheilkunde kennen, nämlich die Selbstheilungskräfte anzuregen.



Bei unserem Besuch gab die Heilpraktikerin eine kurze Einführung in die Fußreflexzonenharmonisierung und lernte die Mädchen gleich darin an, sich gegenseitig die Füße zu massieren.



## 4. Projekttag - Powerdrinks und Schönheitsvitamine

1. Wahre Schönheit kommt von innen
  - Was brauchst die Haut außer äußerer Pflege noch?
  - Sammeln an der Tafel
  - U.a. Vitamine, Mineralstoffe, Wasser
  
2. Bedeutung des Trinkens für die Schönheit
  - Wasser als ideales Schönheitselixier
  - Geeignete Durstlöcher
  - Infoblatt: Trink dich schön
  - Koffeinhaltige Getränke entziehen dem Körper Wasser
  
3. Schönheitsvitamine - Iss und trink Dich schön!
  - Welche Vitamine sind besonders wichtig für die Schönheit?
  - Wo findet man diese Vitamine in besonders hoher Menge?
  - Was bewirken sie?
  - Woran merkt man, wenn sie dem Körper fehlen?
  - Materialien: Arbeitsblätter, Nährstofftabellen, Bücher
  
4. Powerdrinks
  - Powerdrinks aus der Werbung
  - Wir mixen unseren eigenen Schönheits-Powerdrinks
  - Materialien: Rezepte, Bücher
  - Einkaufen: Früchte, Obstsäfte, und weiteres nach Bedarf
  
5. Gemeinsames Frühstück
  - Schönheits-Obstsalat mit vielen Vitaminen
  
6. Gruppenwettbewerb: Wer mixt den besten Power-Drink?
  - Materialien: Küchengeräte, Mixer
  - Einteilung in vier Gruppen
  - Jede Gruppe kreiert ihren eigenen Drink und findet einen Namen
  - Drinks in der Menge mixen, dass jeder etwas probieren kann
  - Bewertung der einzelnen Powerdrinks
  - Festlegung der Getränke für die Präsentation





## 5. Projekttag - Vorbereitung der Präsentation

An diesem Tag ist es sinnvoll, in Gruppen zu arbeiten.

Zunächst sollten die Tische so gestellt werden, dass jede Gruppe ausreichend Platz zum Arbeiten hat.

### Gruppenarbeit an Tischen:

1. Kleine Kosmetikproben anrühren
2. Massageöle zum Verkauf mischen
3. Schwarze Filmdöschen mit Duftproben herrichten
4. Plakate schreiben
5. Schilder schreiben (Beschriftung der Kosmetikproben)

### Herrichten des Raumes für die Präsentation

6. Powerdrinks so weit wie möglich vorbereiten
7. Gläser organisieren
8. Stände herrichten
9. Infoschilder aufstellen
10. Raum dekorieren
11. Plakate aufhängen

### Stände:

- Willkommen in der Welt der Düfte (Duftproben zum Erschnuppern)
- Duft-Massageöle zum Verkauf
- Handmassage
- Ausstellung „Natürlich schön“
- Powerdrinks mixen
- Powerdrinks Verkauf, Gläser
- Iss dich schön (Obst, Gemüse, Plakat mit Schönheitsvitaminen)
- Tafel mit Informationen, Rezepten usw.



# Informationen zur Durchführung des Projektes

## 1. Vorüberlegungen

- Schulform und Altersgruppe berücksichtigen
- Naturheilpraxis und Apotheke suchen und zur Mitarbeit motivieren (Durch Nennung im Artikel bedeutet dies auch Werbung)
- Besuche sollten zu Fuß möglich sein
- Besichtigungstermine in die Mitte der Projektwoche legen
- Evtl. örtliche Gegebenheiten wie Biobauer, Kräutergarten usw. einplanen
- Küchennutzung klären, evtl. mit anderen Gruppen absprechen
- Zeiten festlegen, z.B. 8 - 12 Uhr, Busfahrplan berücksichtigen

## 2. Kurz vor der Projektwoche

- Schülern mitteilen, was sie zu Beginn mitbringen sollen, z.B. Handtücher, Unterlage für Entspannungsübungen
- Unkosten festlegen, z.B. für Lebensmittel
- Schülerinfos kopieren
- Unterschiedliche naturreine ätherische Öle kaufen
- Massageöl kaufen (sehr teuer, man kann auch ein nur schwach riechendes Olivenöl nehmen)
- 50ml-Fläschchen für die Massageöle kaufen (Apotheke)
- Im Fotogeschäft ca. 8 leere schwarze Filmdosen besorgen (gibt es kostenlos)

## 3. Am ersten Projekttag mitbringen

- Fotoapparat
- Kärtchen
- Tesafilm
- Dicke farbige Filzstifte
- Papier für Wandplakate zum Übertragen des Tafeltextes für die Präsentation

## 4. Mit den Schülern absprechen

- Wer hat eine sehr empfindliche Haut oder reagiert allergisch?
- Pausenzeiten
- Was geschieht mit den Einnahmen am Präsentationstag ?

Weitere Hinweise zur Durchführung finden Sie in den Beschreibungen der einzelnen Projektstage.

Die vorliegende Mappe ist praxisorientiert angelegt und enthält Kopiervorlagen zu den einzelnen Themen.

Informationen über Gesundheit, Naturheilkunde und gesunde Ernährung finden Sie z.B. in unserer Verbandszeitschrift „Naturarzt“.



# Welcher Hauttyp bist du ?

Reinige dein Gesicht gründlich und spüle sorgfältig mit Wasser nach. Sonst kann das Reinigungsprodukt das Ergebnis verfälschen.  
Trage bitte keine Creme auf.  
Entspanne dich für 10 Minuten.



Betrachtet und befühlt nun gegenseitig eure Gesichtshaut.

Haut-Protokoll für.....

Wie fühlt sich die Haut an?

	ja	nein	mittel
Trocken, das ganze Gesicht spannt			
Haut juckt			
Leicht fettig			
Stark fettig			
Leicht schuppig			
Haut ist nur an den Wangen trocken			
Rauhe Haut			
Sonstiges:			

Schaut euch gegenseitig genau an. Was könnt ihr sehen ?

	ja	nein	ganz wenig
Schwarze Pünktchen (Mitesser)			
Mitesser im ganzen Gesicht			
Mitesser auf Nase, Stirn und Kinn			
Pickel			
Eitrige Pusteln			
Rote Flecken			
Große Poren			
Feine Poren			
Sonstiges:			

Mein Hauttyp :.....



„Natürlich fit und schön“

## Unterschiedliche Hauttypen

### Normale Haut

- kaum schwarze Pünktchen
- Haut spannt nicht
- Haut ist nicht fettig

### Fettige Haut

- schwarze Pünktchen im ganzen Gesicht verteilt
- großporige Haut
- Haut fühlt sich fettig an

### Unreine Haut

- schwarze Pünktchen im ganzen Gesicht verteilt
- Pickel oder eitrige Pusteln
- Haut fühlt sich ölig an
- Haut kann auch spannen

### Trockene Haut

- kaum schwarze Pünktchen
- kleinporige Haut
- Haut spannt stark und kann auch jucken

### Mischhaut

- schwarze Pünktchen auf Stirn, Nase und Kinn (T-Zone)
- an den Wangen spannt die Haut und kann auch jucken

### Empfindliche Haut

- Haut spannt stark
- Haut trocken, fühlt sich rau an
- rote Flecken



„Natürlich fit und schön“

## Unterschiedliche Hauttypen

### Normale Haut

- kaum schwarze Pünktchen
- Haut spannt nicht
- Haut ist nicht fettig

### Fettige Haut

- schwarze Pünktchen im ganzen Gesicht verteilt
- großporige Haut
- Haut fühlt sich fettig an

### Unreine Haut

- schwarze Pünktchen im ganzen Gesicht verteilt
- Pickel oder eitrige Pusteln
- Haut fühlt sich ölig an
- Haut kann auch spannen

### Trockene Haut

- kaum schwarze Pünktchen
- kleinporige Haut
- Haut spannt stark und kann auch jucken

### Mischhaut

- schwarze Pünktchen auf Stirn, Nase und Kinn (T-Zone)
- an den Wangen spannt die Haut und kann auch jucken

### Empfindliche Haut

- Haut spannt stark
- Haut trocken, fühlt sich rau an
- rote Flecken



## Unterschiedliche Hauttypen

### ***Normale Haut***

- kaum schwarze Pünktchen
- Haut spannt nicht
- Haut ist nicht fettig

***Bei allen starken Abweichungen vom normalen Hauttyp kann auch ein Mangel an Mineralstoffen und Spurenelementen verantwortlich sein.***

### ***Fettige, unreine Haut***

- schwarze Pünktchen im ganzen Gesicht verteilt
- Pickel oder eitrige Pusteln
- Haut fühlt sich ölig an
- Haut kann auch spannen

Die Talgdrüsen produzieren zuviel Fett. Durch diese Fettschicht wird Schmutz festgehalten und die Poren verstopfen. Bei diesem Hauttyp ist gründliche Reinigung besonders wichtig. Auf keinen Fall Gesichtswasser mit hohem Alkoholanteil verwenden (höchstens 10 %), sonst reagiert die Haut mit Reizungen.

Besonders eine unreine Haut, die nicht viel Fett produziert, kann sehr empfindlich reagieren.

Ernährungsumstellung: weißen Zucker, alles Süßes und fettreiche Lebensmittel meiden. Kein Schweinefleisch, keine Süßigkeiten, wenig saure Lebensmittel essen. Diese fördern die Entstehung von Pickeln und Mitessern. Dies gilt auch für scharfe Gewürze.

Für großporige Haut ist ein Peeling sehr günstig. Bei eitrigem Pusteln sollte man jedoch kein Peeling verwenden, da sich die Pusteln öffnen und sich der Eiter auf der Haut verteilen könnte. Dadurch würden sich dann neue Entzündungen bilden.

### ***Trockene Haut***

- kaum schwarze Pünktchen
- feinporige Haut
- Haut spannt stark und kann auch jucken

Dieser Hauttyp sollte nicht zu intensiv gereinigt werden und auch keine Peelings verwenden. Ideal sind pflegende Masken, die nicht antrocknen.

### ***Mischhaut***

- schwarze Pünktchen und fettig auf Stirn, Nase und Kinn (T-Zone)
- an den Wangen spannt die Haut und kann auch jucken
- Haut kann an Nasenflügeln und Augenbrauen auch schuppen

Dieser Hauttyp ist am häufigsten. Sind die Unterschiede der Hautzonen stark ausgeprägt, sollte man sie auch unterschiedlichen pflegen.

### ***Empfindliche Haut***

- Haut spannt stark
- Haut trocken, fühlt sich rau an
- rote Flecken

Dieser Hauttyp benötigt besonders viel Pflege und reagiert häufig auch allergisch. Die Haut muss gut vor äußeren Einflüssen geschützt werden. Häufig reagieren besonders sensible Mädchen mit empfindlicher Haut.



## Natürlich schöne Haut - Schönheitspflege für alle Hauttypen

### ***Buttermilch-Reinigung***

Wattebausch in Buttermilch tauchen und damit das Gesicht reinigen.

### ***Reinigung mit Kamillentee***

Nur zur Reinigung von ungeschminkter Haut geeignet.

1 gehäuften Teelöffeln Kamillenblüten mit kochendem Wasser übergießen.

Nach 5 Minuten abgießen und abkühlen lassen.

Das Gesicht mehrmals mit dem Tee abreiben

### ***Gänseblümchen Gesichtslotion***

2 Esslöffel frische Gänseblümchen in eine Schüssel geben und mit 150 ml kochendem Wasser übergießen.

Gut zudecken und eine halbe Stunde stehen lassen, danach durch einen Papierfilter gießen.

Die Lotion wirkt beruhigend auf die Haut und macht sie zart.

### ***Gesichtswasser für junge Haut***

1 EL flüssigen Honig

1 Tasse destilliertes Wasser

Ein paar Spritzer Zitronensaft

Honig und destilliertes Wasser erwärmen und verrühren (Quirl oder Schneebesen)

Einige Spritzer Zitronensaft unterrühren

In einer dunklen Flasche im Kühlschrank aufbewahren.

### ***Spezial-Apfel-Massage***

1 Apfel in vier Teile schneiden und mit der Schnittfläche die vorher gereinigte Haut kreisförmig kräftig abreiben.

Die Haut wird dadurch frisch und rosig.







## Natürlich schöne Haut - Schönheitspflege für alle Hauttypen

### ***Weizenkeim-Sahne-Peeling oder Mandel-Sahne-Peeling***

1 EL Weizenkeime oder 1 EL fein geriebene Mandeln, 1 EL Sahne  
Zutaten zu einer Paste vermischen, auf die Haut auftragen und leicht einmassieren.  
Die Fingerspitzen zwischendurch immer wieder leicht anfeuchten.  
Mit lauwarmen Wasser abwaschen.

### ***Mildes Peeling***

Einige EL feinkörniges Salz mit Milch verrühren, bis ein dicker Brei entsteht.  
Die abgestorbenen Hautschüppchen werden entfernt, die Durchblutung wird angeregt, die  
Haut wird wieder rosig und weich.  
Mit lauwarmen Wasser abwaschen.

**Bei allen Masken bitte die Augenpartie großzügig aussparen**

### ***Honig-Apfel-Maske***

1 Apfel (ungespritzt) mit Schale reiben, mit 1 EL Honig vermischen.  
Für ca. 20 Minuten auftragen, danach gründlich mit lauwarmen Wasser abspülen.

### ***Gesichtspackung für jede Haut***

2 EL Quark, 2 EL Bienenhonig, 1 EL Milch oder süße Sahne  
verrühren, auf das Gesicht auftragen,  
nach ca. 30 Minuten wieder abwaschen.  
Die Maske macht die Haut geschmeidig und gibt ihr Feuchtigkeit.

### ***Bananenmaske***

½ Banane,  
1 EL Quark,  
1 TL Öl (ideal : Jojobaöl)  
Banane zerdrücken und mit der Gabel schaumig rühren.  
Mit Quark und Öl verrühren und auf die Haut auftragen.  
Nach 15 Minuten mit warmen Wasser wieder abspülen.  
Die Bananenmaske macht die Haut geschmeidig und gibt ihr Feuchtigkeit.



## Natürlich schöne Haut - Schönheitspflege für fettige und unreine Haut

### **Fettige Haut und unreine Haut**

Du solltest deine Haut morgens und abends gründlich reinigen, um das überschüssige Fett zu entfernen. Einmal in der Woche kannst du ein sanftes Peeling machen, aber nur, wenn Du keine entzündeten Pickel hast. Deine Pflegeprodukte sollten fettfrei sein, aber Feuchtigkeit enthalten.

### ***Reinigungspaste für unreine Haut***

1 EL Weizenkleie mit  
2 EL lauwarmem Wasser, Buttermilch oder Molke mischen und mit diesem Brei die Haut sehr sanft reiben.  
Anschließend mit lauwarmem Wasser abwaschen.  
Diese Paste muss vor jedem Gebrauch frisch angerührt werden

### ***Porentiefe Reinigung***

3 EL Heilerde mit abgekühltem Kamillentee verrühren, dass eine dickliche Paste entsteht.  
Maske auftragen, antrocknen lassen, dabei hinlegen.  
Nach 10 – 15 Minuten mit einem Waschlappen aufweichen, mit Wasser abspülen.

### ***Hafermehl-Peeling oder Seesand-Mandelkleie-Peeling***

1 Tasse Hafermehl oder 1 Tasse Seesand-Mandelkleie mit Wasser zu einem dicken Brei verrühren.  
1. Methode:  
Das Gesicht damit 1 bis 2 Minuten lang mit kleinen Kreisbewegungen reinigen.  
2. Methode:  
Brei wie eine Maske auftragen und fest werden lassen. Mit lauwarmen Wasser abwaschen.  
Dieses Peeling ist intensiv reinigend .

### ***Dampfbäder für fette, unreine Haut***

Kräuter (z.B. Kamille, Stiefmütterchen, Salbei, Thymian, Schafgarbe, Pfefferminze...)  
ca. eine Hand voll mit kochendem Wasser in einem großen Topf überbrühen.  
Gesicht über dem Dampf halten, evtl. Handtuch um den Kopf legen,  
damit der Dampf nicht so schnell entweicht.  
Achtung: Verbrühungsgefahr!





## Natürlich schöne Haut - Schönheitspflege für fettige und unreine Haut

### ***Ringelblumenkompressen***

1 Hand voll Ringelblumen Blüten aufkochen und abseihen. Ein Baumwolltuch mit der Flüssigkeit tränken und sehr warm für 10 Minuten auf das Gesicht legen. Diese Komresse kann nach dem Erkalten mehrmals erneuert werden.

Ringelblumenkompressen helfen beim Abheilen von Entzündungen.

**Bei allen Masken bitte die Augenpartie großzügig aussparen**

### ***Hefemaske***

1 Würfel Hefe mit Wasser und Milch zu einem Brei verrühren und auf die Haut auftragen. Nachdem die Maske angetrocknet ist, wird sie mit kreisenden Bewegungen abgerubbelt. Bei empfindlicher Haut oder Entzündungen die Finger anfeuchten. Anschließend mit lauwarmen Wasser abwaschen.

Die Maske wirkt reinigend und nimmt der Haut den Fettglanz.

### ***Gesichtspackungen für unreine und fettige Haut***

Nach 15 Minuten mit lauwarmen Wasser wieder abwaschen.

Masken mit Heilerde kann man auch antrocknen lassen, sie wirken dann entgiftend und austrocknend.

### ***Gurke***

Gurke schälen, durch ein Sieb streichen.

Brei zwischen zwei Tücher legen (Geschirrtuch oder Küchenrolle).

### ***Heilerde***

Heilerde mit warmem Wasser anrühren.

### ***Heilerde-Schwarztee-Maske gegen große Poren***

4 EL Heilerde mit 1 EL schwarzem Tee zu einem dicken Brei verrühren.

### ***Honig-Quark-Maske für fettige Haut***

2 EL flüssigen Honig mit 1 EL Quark verrühren

### ***Kohlblätter***

Kohlblätter waschen, kräftig mit dem Nudelholz rollen, in mehreren Lagen auf das Gesicht legen.



# Natürlich schöne Haut - Schönheitspflege für trockene und empfindliche Haut

## **Trockene Haut**

Trockene Haut braucht viel Fett und Feuchtigkeit. Wenn du Gesichtswasser verwendest, sollte dies keinen Alkohol enthalten, da dieser die Haut noch mehr austrocknet. Zur Reinigung morgens reicht klares, lauwarmes Wasser.

## **Empfindliche Haut**

Empfindliche Haut reagiert sehr schnell auf falsche Kosmetika, Hitze, Kälte, Wind, Sonne und auch bestimmte Lebensmittel.

Wenn du Gesichtswasser verwendest, sollte dies keinen Alkohol enthalten.

Wenn du Kosmetikprodukte gefunden hast, die deine Haut gut verträgt, dann bleibe am besten dabei und wechsele nicht zu häufig.

## ***Öl-Heilerde-Peeling***

3 EL Heilerde mit dem Pflanzenöl zu einem streichfähigen Brei verrühren und auf die Haut auftragen. Nicht antrocknen lassen, da dies die Haut austrocknen würde, sondern nach ca. 7 Minuten wieder abwaschen.

## ***Fenchel-Gesichtswasser für empfindliche Haut***

In eine Tasse heißen Fencheltee 1 EL kaltgeschleuderten Honig geben, leicht abkühlen lassen. Einen Wattebausch mit der Flüssigkeit tränken und das Gesicht mehrmals abreiben.

## ***Buttermilch-Kompresse für empfindliche Haut***

Ca. ¼ l Buttermilch in eine Schüssel geben, ein Baumwolltuch mit der Buttermilch tränken, leicht auswringen und 5 bis 10 Minuten auf das Gesicht legen. Anschließend die Haut mit lauwarmem Wasser abspülen.

Statt Buttermilch kann man auch lauwarmen *Lindenblütentee* verwenden. Hierbei braucht die Haut anschließend nicht abgespült, sondern nur trockengetupft werden.

## ***Avocado-Maske***

Das Fruchtfleisch einer halben Avocado und mit 3 TL Sahne verrühren.

Auf das Gesicht auftragen und nach 15 Minuten mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Die Maske pflegt, spendet Feuchtigkeit und wirkt reizlindernd.



# Natürlich schöne Augen

## Müde Augen

Lege rohe Gurkenscheiben auf deine Augen.

Lege dich entspannt hin.

Du kannst auch frisch gepressten Gurkensaft auf Watte pads geben und diese für 10 Minuten auf die Augen legen.



## Geschwollene, überanstrengte Augen

Koche Dir zwei Teebeutel schwarzen Tee und lasse diese abkühlen. Lege die beiden Teebeutel als Kompressen ca. 10 Minuten auf die geschlossenen Lider.

Bei starken Schwellungen kann man die Teebeutel vorher auch kurz ins Eisfach legen.

Pfefferminztee ist ebenfalls geeignet.

## Augenringe

Feuchte zwei große Watte pads an, bestreiche sie mit einem kleinen Teelöffel Quark. Dann klappe die Pads zusammen, der Quark befindet sich innen. Lege die zusammengeklappten Pads für 10 Minuten auf die Augen.

## Kühlung

Lege zwei angefeuchtete Watte pads kurz ins Eisfach. Anschließend auf die Augen legen.

## Löffeltrick

Lege zwei Esslöffel kurz ins Eisfach und drücke sie anschließend mit der hohlen Fläche leicht über die geschlossenen Augen.

Dieser Trick wird häufig von Kosmetikerinnen angewandt und hilft gut bei Schwellungen.

## Palmieren - Traumreise für die Augen

Setze Dich bequem hin und reibe Deine Handfläche so lange gegeneinander, bis sie warm sind. Lege dann Deine gewölbten Hände über die Augen, so dass weder Augen noch Nase gedrückt werden. Die Mitte der Handflächen liegen über den Augen, die Finger können sich auf der Stirn kreuzen. Achte darauf, dass kein Lichtstrahl durch die Hände dringt.

Wenn du möchtest, kannst du Dich auf eine Traumreise begeben und Dich an einen Ort denken, an dem Du Dich sehr wohl fühlst. Bleibe so lange in dieser Vorstellung, wie es Dir gefällt.

Zum Abschluss atme noch einmal tief durch und spüre in Deine Augen. Dann strecke Dich, gähne und öffne die Augen.

Sehr gut ist diese Übung, wenn man lange am Computer gearbeitet hat und die Augen müde sind.



# Natürlich schöner Mund

Da die Lippen sehr sensibel sind, werden sie auch leicht trocken und spröde. Ursache sind häufig Herumkaugen auf den Lippen und ständiges Lippenlecken. Aber auch der falsche Pflegestift kann Schuld sein. Es ist auf jeden Fall sinnvoll, nur Lippenpflegestifte mit natürlichen Inhaltsstoffen ohne chemische Zusätze zu verwenden.

Wenn man zu oft cremt bzw. einen Pflegestift verwendet, der zuviel Fett hat, gewöhnt sich die Haut leicht daran und produziert selbst immer weniger Fett. Die Folge ist, dass die Lippen immer trockener werden und man immer mehr cremen muss.

Sehr blasse Lippen können ein Anzeichen für Eisenmangel sein.

## Zahnbürsten-Massage

Nimm eine Zahnbürste mit gleich langen Borsten und massiere damit sanft deine Lippen. Du kannst auch Honig auf die Bürste nehmen.

Die Lippen werden gut durchblutet, sehen frisch und rosig aus.

## Mundgymnastik

Rund um den Mund befinden sich viele Muskeln, die auch trainiert werden wollen.

## Lächeln

Das beste Mundmuskeltraining ist Lachen oder Lächeln. Ein lächelnder Mund trägt viel dazu bei, dass du hübsch aussiehst. Heruntergezogene Mundwinkel geben einen mürrischen Gesichtsausdruck.

## Erste Hilfe bei aufgesprungenen Lippen

Wenn du spröde oder rissige Lippen hast, gibt es einfache Hausmittel, die deine Lippen wieder weich und geschmeidig machen. Du solltest diese Mittel jedoch schon eine Weile einziehen lassen und nicht gleich wieder ablecken.

- **Honig**
- **Olivenöl**
- **Sahnequark**
- **Butter**

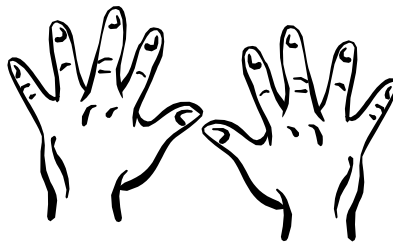




# Natürlich schöne Hände

## Gymnastik für die Hände

- Mache ganz fest eine Faust und öffne die Hände wieder mit aller Kraft, spreize dabei die Fingerspitzen so weit wie möglich auseinander
- Lasse nun beide Daumen kreisen, linksherum und rechtsherum
- Lege die Fingerspitzen beider Hände aneinander und klatsche die Innenflächen zusammen
- Halte die Handflächen nach unten und rolle einen Finger nach dem anderen so ein, dass sich eine lockere Faust bildet. Drehe dann die Handflächen wieder nach oben und rolle die Finger nacheinander wieder auf.
- Kreise die Handgelenke
- Spiele in der Luft Klavier
- Trommle mit den Fingerspitzen auf den Tisch
- Schüttele deine Arme und Hände kräftig aus



## Pflege für die Fingernägel

Spröde Fingernägel werden wieder geschmeidig, wenn man sie mit Olivenöl einreibt.

## Akupressur an den Händen

Wenn es dir leicht schwindlig wird, drücke den Punkt an der inneren Nagelfalz des kleinen Fingers, ca. 20 Sekunden leicht kreisend mit dem Daumnagel.

## Bist du erschöpft und müde?

In deiner Handfläche sitzt ein Powerpunkt. Umfasse mit der rechten Hand die linke, gehe mit deinem rechten Daumen  $1\frac{1}{2}$  Daumenbreite unter den Mittelfinger, drücke diesen Punkt und zähle dabei langsam bis drei. Löse dann den Druck und presse noch einmal, insgesamt dreimal. Wechsle dann die Hände.

## Bist du erschöpft und unruhig?

Ziehe mit den Zacken eines Kammes mit den Fingerspitzen beginnend über deine Handflächen. Du kannst auch die Handoberseite auf diese Weise massieren, verlängere allmählich die Streichbewegungen die Arme hinauf.



# Natürlich schöne Hände - Handmassage

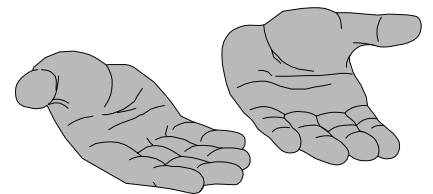
## Bitte unbedingt beachten:

- Nicht mit langen Fingernägeln massieren
- Fingernägel nicht in die Haut bohren oder kratzen
- Ringe, Uhren, Armreif ablegen (beide)
- Nur sehr wenig Öl verwenden, auf glitschiger Haut lässt es sich schwer massieren
- Gut geeignet ist Olivenöl, evtl. einige Tropfen ätherisches Öl hinzugeben (z.B. Lavendel)
- Wenn du andere Personen massierst, lege die zu massierende Hand in deiner freien Hand ab, umfasse sie sanft

---

## Anleitung zur Massage

- Verreibe zunächst ein wenig Öl zwischen deinen Händen und verreibe es dann auf der zu massierenden Hand
- Massiere das Öl in die Nagelfalz eines jeden Fingers
- Jeden Finger mit Daumen und Zeigefinger von der Nagelspitze ausgehend kreisend massieren – an jedem Finger dreimal
- Jeden Finger in umgekehrter Richtung von unten nach oben massieren – an jedem Finger dreimal
- Drücke mit Daumen und Zeigefinger behutsam auf die Haut zwischen den Fingern
- Halte die Handfläche nach oben und wandere mit dem Daumen die Innenkante (Daumenseite) der Hand hinunter bis zum Handgelenk
- Verfahre ebenso an der Außenkante
- Wandere mit dem Daumen im Raupengang von der Handmitte ausgehend zur Ansatzlinie der Finger
- Massiere mit dem Daumen im Raupengang langsam und sanft in waagerechten Linien von der Handkante zur Daumenseite
- Drücke den Daumen langsam und einfühlsam in die Mitte der Handfläche
- Streiche zum Abschluss mit den Fingerspitzen vom Handgelenk aufwärts zu den Fingerspitzen, sowohl innen die Handflächen wie auch außen den Handrücken



### Massage mit dem Daumen im Raupengang:

Diese Technik eignet sich gut zur Massage größerer Handbereiche. Der Daumen wandert dabei wie eine Raupe in kleinen, langsamen Schritten vorwärts. Dabei wird das Daumengelenk abwechselnd leicht gebeugt und dann wieder leicht gestreckt. Auf diese Weise bewegt sich der Daumen sanft massierend langsam vorwärts.





# Natürlich schöne Haare

## **Mehr Glanz – intensivere Farben**

### **Mehr Glanz, gesundes Haar**

Mische Apfelessig und warmes Wasser im Verhältnis 1 : 3 und gieße die Mischung als letzte Spülung über das gewaschene Haar. Anschließend nicht mehr nachspülen.

### **Goldener Schimmer**

Spüle deine Haare mit Kamillentee.

### **Rötlicher Schimmer**

Spüle deine Haare mit starkem schwarzen Tee.

### **Sanftes Blond**

Mische Kamillentee mit dem Saft von einer Zitrone und spüle damit regelmäßig deine Haare. Dadurch kann blondes Haar schonend aufgehellt werden. Danach nicht mehr ausspülen.

### **Sanftes Braun**

Koche schwarzen Tee zusammen mit Zwiebelringen und spüle damit regelmäßig deine Haare. Dadurch erhalten deine Haare einen warmen Brauntönen. Danach nicht mehr ausspülen.

## **Erste Hilfe bei strapaziertem Haar**

Mische 5 Esslöffel Olivenöl oder Weizenkeimöl mit dem Saft von einer Zitrone. Massiere diese Ölmischung vor der Wäsche in die Haare und lasse sie 30 Minuten unter einem Handtuch einwirken.

## **Erste Hilfe bei Schuppen**

Schuppen entstehen durch eine stark vermehrte Produktion von Kopfhautzellen. Die Talgproduktion ist dagegen verringert, wodurch die Kopfhaut trocken wird. Sehr gut ist Klettenwurzöl, das man mit den Fingerspitzen in die Kopfhaut einmassiert. Wickle dir ein Handtuch über den Kopf und das Öl mindestens eine halbe Stunde einwirken. Zur Stärkung der Haarwurzeln kann man die Kopfhaut auch mit Brennnesseltee einreiben. Danach nicht mehr ausspülen.

## **Schönheitstipps für jedes Haar**

- Massiere deine Kopfhaut kreisförmig jeden Tag mit den Fingerspitzen
- Bürste deine Haare täglich kopfüber gegen den Strich, am besten mit einer Naturhaarbürste
- Achte darauf, dass du die Haarspitzen nie abknickst (Spangen, Klemmen, Wickler...)
- Stelle den Fön nicht zu heiß an und halte ihn auf Abstand zu deinem Haar



„Natürlich fit und schön“

## Im Land der geheimnisvollen Düfte

Welche Düfte hast du erschnuppert? Ordne den Zahlen auf den Dosen zu:

1.....

Woran erinnert dich der Duft? .....

.....

2.....

Woran erinnert dich der Duft? .....

.....

3.....

Woran erinnert dich der Duft? .....

.....

4.....

Woran erinnert dich der Duft? .....

.....

5.....

Woran erinnert dich der Duft? .....

.....

6.....

Woran erinnert dich der Duft? .....

.....



„Natürlich fit und schön“

## Im Land der geheimnisvollen Düfte

Welche Düfte hast du erschnuppert? Ordne den Zahlen auf den Dosen zu:

1.....

Woran erinnert dich der Duft? .....

.....

2.....

Woran erinnert dich der Duft? .....

.....

3.....

Woran erinnert dich der Duft? .....

.....

4.....

Woran erinnert dich der Duft? .....

.....

5.....

Woran erinnert dich der Duft? .....

.....

6.....

Woran erinnert dich der Duft? .....

.....



## Im Land der geheimnisvollen Düfte

Gezielte ausgewählte Wohlgerüche können intensive Erinnerungen an angenehme Erlebnisse wachrufen und so die innere Stimmung aufhellen. Die Duftreize gelangen direkt in das limbische System unseres Gehirns. Von dort aus wird unser Gefühlsleben und das Erinnerungsvermögen beeinflusst.

Billigöle, die oft als Duftöl verkauft werden, können diese Wirkungen nicht entfalten, verursachen auch häufig Kopfweh.

### **Zitrone**

Kopfnote - Spritzig, flüchtig

Zitronenöl lockt Heiterkeit, Frische und Leichtigkeit in den Alltag. Zudem stärkt es die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Durch die starke keimtötende Wirkung kann es in der Duftlampe auch gut zur Desinfektion von Räumen verwendet werden.

Achtung: Bei empfindlicher Haut sollte es nicht in der Sonne verwendet werden.

### **Lavendel**

Herznote - Warm, blumig

Lavendelöl lindert Nervosität, Stress und Reizbarkeit, es gibt Ruhe und Gelassenheit. Es ist ausgesprochen hautfreundlich und sehr pflegend.

### **Ylang-Ylang**

Herznote - Warm, blumig

Ylang-Ylang-Öl wird aus einer tropischen Blüte gewonnen, der Duft ist sehr exotisch und blumig. Es wirkt ausgleichend und löst Verspannungen.

### **Sandelholz**

Fußnote - Erdig, würzig

Sandelholzöl wirkt mit seinem warmen, samtigen Duft beruhigend und ausgleichend. Bei Massageölen sollten immer einige Tropfen beigegeben werden, da es durch seine tiefe Schwingung den Duft länger bewahrt. Gutes Anti-Stress-Öl.

### **Anwendung in Massageölen**

Massageöle machen die Haut geschmeidig und schenken durch den Duft Wohlbefinden. Ätherische Öle werden immer in Verbindung mit Basisölen auf die Haut aufgetragen, sie dürfen nie ohne Verdünnung verwendet werden. Die Basisöle sollten unraffiniert und kaltgepresst sein, nur so enthalten sie ihre wertvollen Heil- und Pflegestoffe für die Haut.

Besonders gut als Basisöle eignen sich Mandelöl, Weizenkeimöl und Jojobaöl. Diese Öle sind jedoch sehr teuer. Als preiswerte Alternative eignet sich, besonders für Hand- und Fußmassagen, kaltgepresstes Olivenöl. Man sollte jedoch darauf achten, dass es keinen zu starken Eigengeruch hat.

Auf 50 ml Basisöl werden 15 - 25 Tropfen ätherisches Öl gegeben und verschüttelt. Die Dosierung der ätherischen Öle hängt von der Verwendungsart des fertigen Öles ab. Für ein Massageöl zum Lockern von Muskelverspannungen benötigt man mehr Tropfen (ca. 30) als für ein Gesichtöl oder ein Massageöl bei emotionalen Problemen. Je feiner der Duft, umso tiefer wirkt es auf der seelischen Ebene.



# Trink dich schön

## Wasser

Wasser ist die reinste Schönheitsquelle. Es entschlackt den Körper, sorgt dafür, dass die Haut prall ist und unterstützt den Stoffwechsel.

## Fruchtsaft

Fruchtsäfte sind, vor allem frisch gepresst, reine Vitaminbomben. Besonders Vitamin C ist reichlich vorhanden.

## Fruchtsaftschorlen

Eine Mischung von Wasser und Fruchtsaft ist das ideale Erfrischungsgetränk.



## Gemüsesäfte

Gemüsesäfte sind ebenfalls Vitaminbomben. Neben Vitamin C enthalten sie häufig auch Beta-Karotin, einer Vorstufe des Vitamins A.

## Rotbuschtee

Rotbuschtee stammt aus Südafrika und ist durch seine vielen Mineralstoffe ein sehr gut schmeckendes und vor allem gesundes Getränk.

## Grüner Tee

Grüner Tee gilt in China als Heiltrank, der das Leben verlängert. Er ist sehr gesund und enthält wichtige Inhaltsstoffe.



„Natürlich fit und schön“

## Power –Drinks

Folgende Rezepte gelten als Anregung, Ihr könnt selbst Rezepte erfinden.

Überlegt Euch auch jeweils einen passenden Namen und einen Werbespruch.

Z.B. Sunshine-Drink - gesunder Stresskiller

Gebt alle Zutaten in den Mixer und verdünnt evtl. mit Wasser

1 Mango  
1 Orange  
1 Banane  
Saft einer halben Zitrone



1 Tasse Vanillejoghurt  
1 Tasse Pfirsiche  
1 Banane  
2 TL Hefeflocken  
¼ Tasse Orangensaft  
¼ Tasse Eiswürfel

2 Orangen  
2 Grapefruits  
300 g Naturjoghurt  
2 TL Honig



„Natürlich fit und schön“

## Power –Drinks

Folgende Rezepte gelten als Anregung, Ihr könnt selbst Rezepte erfinden.

Überlegt Euch auch jeweils einen passenden Namen und einen Werbespruch.

Z.B. Sunshine-Drink - gesunder Stresskiller

Gebt alle Zutaten in den Mixer und verdünnt evtl. mit Wasser

1 Mango  
1 Orange  
1 Banane  
Saft einer halben Zitrone

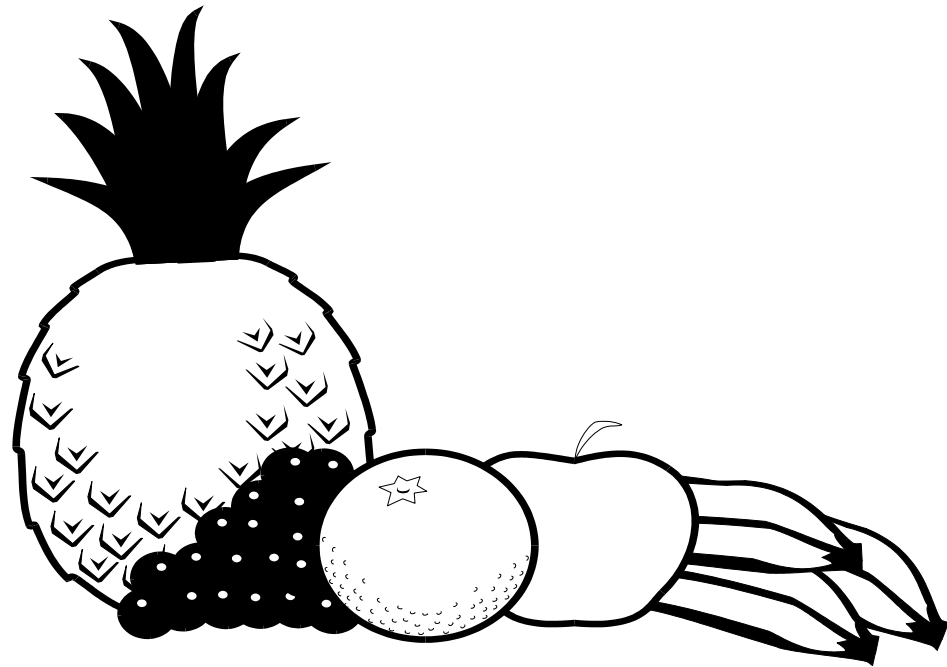


1 Tasse Vanillejoghurt  
1 Tasse Pfirsiche  
1 Banane  
2 TL Hefeflocken  
¼ Tasse Orangensaft  
¼ Tasse Eiswürfel

2 Orangen  
2 Grapefruits  
300 g Naturjoghurt  
2 TL Honig



Iss dich schön



# ☀ Natürlich fit und schön ☀

*Liebe Schülerinnen,*

*ich möchte Euch bitten, für unser Projekt folgende Dinge mitzubringen:*

- *Schreibblock*
- *Buntstifte*
- *Handtücher (1 großes, 1 kleines)*
- *Kamm oder Bürste, Haargummi*
- *Unterlage (Decke oder Gymnastikmatte)*
- *Evtl. kleines Kopfkissen*
- *Evtl. Decke*
- *Gute Laune*



*Ich freue mich schon auf eine schöne Woche mit Euch.*

**Ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem  
Deutschen Naturheilbund e.V.**





## Bedeutung der Gesundheitserziehung an der Schule

Gesundheitserziehung muss so früh wie möglich beginnen, dazu gehören Unterrichtung in gesunder Lebensführung und praktischer Selbsthilfe. Ein ganz zentrales Thema spielt dabei die Eigenverantwortung sowie die Förderung von Selbstwert und Selbstvertrauen. Kinder müssen stark gemacht werden, hiermit sollte bereits im Kindergarten begonnen werden. Nur, wenn die Kinder in ihrer Schullaufbahn ein positives Selbstbild entwickeln können, sind sie in der Lage, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Hierzu gehört auch ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper. Es ist die Aufgabe eines jeden einzelnen, für ihn zu sorgen und Eigenverantwortung zu übernehmen. Kinder und Jugendliche, die bewusst mit ihrem Körper umgehen und ein positives Selbstwertgefühl haben, sind besser geschützt und können leichter „nein“ sagen. Dies umfasst folgende Gebiete:

- **Unspezifische Suchtprävention**
- **Sexualerziehung („Mein Körper gehört mir“)**
- **Gesunde Ernährung**
- **Bewegung**
- **Fundierte Kenntnisse über das „Wunderwerk Körper“**
- **Verantwortungsvoller Umgang mit Medikamenten**
- **Gesundheitsprophylaxe, gesunde Lebensführung**
- **Abkehr von gesundheitsschädigendem Konsumverhalten**
- **Bewusster Umgang mit Natur und Umwelt**

Auch aus politischer Sicht muss dieser Weg beschritten werden. Bereits jedes 4. Kind in Deutschland ist chronisch krank. Unkritisches, gesundheitsschädigendes Konsumverhalten hat dazu geführt, dass unser Gesundheitssystem am Zusammenbrechen ist. Deshalb muss so früh wie möglich mit bewusster Aufklärung begonnen werden.

„Die“ gesunde Lebensführung, die für alle gültig ist, gibt es nicht. Jeder Mensch ist individuell verschieden und muss daher seinen persönlichen Gesundheitsweg selber finden. Dazu benötigt man jedoch fundierte Kenntnisse und auch Fertigkeiten, die in der Schule vermittelt werden müssen.

So sollten Kinder darüber Bescheid wissen, wie ein gesundes Pausenfrühstück aussieht, welche Auswirkung ungesunde Ernährung hat, und was eine gentechnisch manipulierte Tomate von normaler Ware unterscheidet. Sie müssen über die Risiken eines zu hohen Eiweißverzehr und auch über die ökologischen Konsequenzen des überhöhten Fleischkonsums aufgeklärt werden. Sie sollten erfahren, wie gut körperliche Bewegung tut und wie sie dadurch ihre eigene Fitness steigern können. Hierzu sind keine Leistungswettbewerbe notwendig. Auch die Wirkungsweise von Antibiotika sollte bekannt sein sowie Anwendung von Heilkräutern bei leichten Beschwerden. Um später die für sich am besten geeigneten Heilmethoden finden zu können, müssen Kenntnisse über schulmedizinische Methoden und Naturheilverfahren erworben werden.

Aber auch die Schule selbst muss sich ändern. Sie ist sowohl Lern- als auch Lebensraum und somit kommt ihr eine umfassendere Aufgabe als reine Wissensvermittlung zu. Schule sollte so gestaltet sein, dass sich alle in ihr wohlfühlen, Schüler und Lehrer. Dazu gehört auf jeden Fall die Schaffung eines stressfreien, positiven Lernklimas. Dabei muss natürlich berücksichtigt werden, dass eine Verhaltensänderung nur langfristig und zielbewußt zu erreichen ist. Zusammenfassend kann man sagen, dass gesundheitsbewusstes Verhalten deshalb für jeden einzelnen wichtig sein sollte, „Weil ich es mir wert bin.“



# Gesundheitstipps für Kids

## Informationsmappe zum Schulprojekt des Deutschen Naturheilbundes

Inhalte:

- Ausführliche Beschreibung des Projektes
- Inhalte und Ablauf der einzelnen Projektstage
- Informationen zur Durchführung
- Zeitungsartikel
- Brain-Gym-Übungen
- Entspannungsübungen
- Energieübungen
- Rezepte
- Schnelle Hilfe bei Erkältungen
- Schönheitspflege aus der Natur
- Fragebogen zum Schulstress
- Informationen über die Gehirnhemisphären
- Organisationsplan zum Präsentationstag
- Plakate für den Präsentationstag
- Bedeutung der Gesundheitserziehung an der Schule

Autorin: Regina Kretschmer

Bitte ausschneiden und an die **Bundesgeschäftsstelle des DNB, Kreuzbergstr. 45, 74564 Crailsheim**, senden

.....

**Ja**, ich bestelle

..... Infomappen zum Schulprojekt zum Preis von 5,00 € pro Mappe  
(zuzügl. Versandkosten)

Name bzw. Schule: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Auf Rechnung

Ermächtigung zum Bankeinzug bei Lieferung:

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_