

# ELLE - Artikel Januar 2017 - online

## Mit diesem günstigen Hausmittel behandeln Asiaten seit Jahrhunderten Pickel



Artikel von MEIKE STEPHAN  
vor etwa einem Monat

Asiatinnen sind für ihren makellosen Teint bekannt. Nicht umsonst kommt eine ganze Palette hochwertiger Produkte aus Fernost, besonders aus Südkorea. Doch nicht nur mit BB-Creams und extravaganter Pflegeprodukten kennt man sich in Asien aus – auch gegen Hautunreinheiten haben sie spezielle Treatments. Besonders wirksam und einfach, da es in wenigen Schritten Zuhause selbst

zubereitet werden kann, ist eine Tapioka-Paste, die ähnlich einer Gesichtsmaske auf die Haut aufgetragen wird.

## Was ist Tapioka?

Die kleinen, weißen Tapioka-Kügelchen bestehen zu großen Teilen aus Stärke und werden in Asien und Afrika als Alternative zu Reis genutzt. Erst vor kurzem haben wir Tapioka zum neuen Superfood gekürt und über die leckeren wie gesunden brasilianischen Crêpes geschrieben, die aus ihnen gemacht werden. Jetzt wurde bekannt: Das stärkehaltige Lebensmittel eignet sich auch hervorragend zur Bekämpfung von Pickeln und anderen Hautunreinheiten.

## Tapioka-Paste gegen Pickel

In ihrem kürzlich erschienenen Buch „SOS – Schön ohne Schummeln“ verrät Asia-Expertin Katharina Bachmann, wie man mit einem Gemisch aus Tapiokastärke und Wasser schönere Haut bekommt. „Hier in den Tropen wird sie zur Befeuchtung und

Straffung der Haut, gegen Pickel, Akne, dunkle Flecken und Narben eingesetzt“, erklärt sie. Tapioka hat dazu eine kühlende und beruhigende Wirkung. Auch Rötungen und Juckreiz sollen bereits nach einigen Behandlungen verschwinden.

## Tapioka-Paste selber machen

Um die Tapioka-Paste selbst herzustellen, benötigt ihr einen Teelöffel Tapiokastärke (gibt es im Bioladen) und etwas kaltes Leitungswasser. Beides wird miteinander vermischt, wobei es keine Rolle spielt, ob die Mischung dünn oder dick wird.

## Die richtige Anwendung von Tapioka-Paste

Das Gesicht mit klarem, kaltem Wasser reinigen. Wichtig: Keine Seife oder Gesichtereiniger benutzen. Die Tapioka-Paste auftragen und mindestens zwei Stunden einwirken lassen, bis sie vollständig trocken ist. Danach das Gesicht gründlich mit kaltem Wasser abwaschen. Dabei ebenfalls keine Produkte verwenden. Zudem sollte man bis zu drei Stunden

nach der Maske auf Kosmetikprodukte verzichten.  
„Wer möchte, kann jedoch etwas Kokosnussöl auf die  
Haut geben“, rät Katharina Bachmann.



SOS - Schön ohne Schummeln: Meine...