

DOSSIER: HAUTNAH

## Schön ohne Schummeln

Die besten Beauty-Tipps aus dem malaysischen Dschungel  
Von Katharina Bachman

**B**ananenschalen, Reis, Matcha, Kurkuma und Kokosnussöl. Diese und noch viele weitere Zutaten machen auf ganz natürliche Weise schön – von Kopf bis Fuß. Wie genau sie das tun, erklärt Erfolgsautorin Katharina Bachman in ihrem Ratgeber „SOS – Schön ohne Schummeln“. Das besondere an der Beauty-Bibel: Alle dort beschriebenen Zutaten und Rezepturen können selbst in den eigenen vier Wänden hergestellt und angewendet werden. Die dafür notwendigen Obst- und Gemüsesorten, Gewürze und Öle sind auch hierzulande in nahezu jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich.

Die gebürtige Rheinländerin lebt mit ihrem Mann Norbert in Kuala Lumpur und änderte dort ihr Leben. „Vor drei Jahren habe ich meine Lebensweise sowie meine Ernährungsgewohnheiten komplett umgestellt. Dadurch habe ich mich quasi innerlich verjüngt. Das wollte ich auch äußerlich erreichen – auf natürliche Weise, allein mit der Kraft, die uns Mutter Natur bereitstellt. Für mein Buch reiste ich drei Wochen lang durch den malaysischen Dschungel. Dort habe ich mit Ur-Einwohnern über ihre Jahrhunderte alten Schönheitsgeheimnisse gesprochen“, sagt Katharina Bachman. „Eine Entdeckung war beispielsweise Bedak Sejuk, eine andere die Jungbrunnenkönigin.“

Letztere meint das natürliche Wunder-

mittel Gelée Royal. Es ist der Futtersaft mit dem die Honigbienen ihre Königin aufziehen und der Anti-Falten-Killer schlechthin. Die gelartige Masse eignet sich ideal für Masken auf Gesicht und Dekolleté. Das Ergebnis nach nur 30 Minuten Anwendung: Eine deutlich glattere Haut, die extrem gut durchblutet wird und ein jugendliches Aussehen verleiht. „Dieser Effekt kann sogar mehrere Tage lang anhalten“, erklärt Bachman.

Bevor die lebensfrohe Autorin ihre innere und äußere Schönheit entdeckte, bestimmten Bluthochdruck, Cellulite, Übergewicht und Diabetes ihr Leben. Durch ihren Mann ist sie auf den indischen Arzt Dr. Kuljit Singh aufmerksam geworden. Mit einem speziellen Entgiftungsplan und einer ausgefuchsten Ernährungsumstellung purzelten die Pfunde und die Krankheiten verschwanden. Heute nimmt die 57-Jährige keine einzige Tablette mehr zu sich und trägt über zwanzig Kilo weniger auf ihren Hüften mit sich rum.

Mittlerweile sind gesunde Ernährung und natürliche Pflege für Bachman zu einer Art Lebensphilosophie geworden. Ihr Arzt bescheinigte ihr, dass ihr biologisches Alter um 15 Jahre jünger liegt. Bachman hat den Jungbrunnen entdeckt – sowohl den inneren als auch den äußeren. Wir stellen einige Schönheitsrezepte der Autorin vor. Einfach mal ausprobieren!

Fotos: Mike Hofheiler

## Matcha-Teepaste

1 EL Matcha-Tee-Pulver (Bio-Qualität) mit etwas Wasser zu einer Paste verrühren.

### Anwendung:

Die Paste auf die Haut geben und so lange einwirken lassen, bis sie vollkommen eingetrocknet ist, jedoch nicht länger als 30 Minuten. Anschließend mit lauwarmem Wasser abwaschen.



## Litschi-Maske gegen Alterung

4-5 Litschis, ¼ reife Banane

Den kleinen Strunk an der Litschi abschneiden und die Schale entfernen. Anschließend das Fruchtfleisch am Kern entlang mit einem Messer abschneiden. Danach das Litschi-Fleisch und die Banane in einem Mixer mischen, bis eine glatte Paste entstanden ist.

### Anwendung:

Die Maske auf das Gesicht und den Hals verteilen. 15 bis 20 Minuten einwirken lassen, anschließend mit eiskaltem Wasser abwaschen.

## Granatapfel-Look

40–50 Granatapfelkerne  
1 TL Kokosnussöl

### Anwendung:

Granatapfelkerne auspressen. Das geht am besten, wenn Sie die Kerne in eine kleine Glas- oder Porzellanschale geben und mit einem Esslöffel zerquetschen. Abseihen, den Saft auffangen, in ein zweites Glasgefäß gießen und Kokosnussöl unterrühren. Danach den Lippgloss in einen kleinen, verschließbaren Glasbehälter füllen.



## Reiswasser für ein schönes Gesicht und kräftiges Haar

2–3 EL Reis (weißer Reis, Jasmin-, Basmati- oder Sushireis), 2 Tassen Wasser (gefiltertes, destilliertes oder stilles Wasser aus der Flasche)

Den Reis zusammen mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und für etwa 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser milchig weiß geworden ist. Anschließend den Reis abgießen und das Wasser auffangen. Das Reiswasser abkühlen lassen, in einen verschließbaren Glasbehälter füllen und in den Kühlschrank stellen. Hält bis zu vier Tage.

### Anwendung (auf der Haut):

Reiswasser kann als Reinigungs lotion oder Schönheitsbalsam für die Haut verwendet werden. Ein Wattepad mit Reiswasser tränken. Morgens und abends auf die Haut auftragen und einziehen lassen. Abwaschen ist nicht nötig

### Anwendung (als Haarpflege):

Die Haare nach dem Waschen mit Reiswasser ausspülen. Nicht auswaschen! Für lange Haare sollte die Mengenangabe in der Rezeptur verdoppelt werden.



Katharina Bachman  
**SOS – Schön ohne Schimmeln**  
Goldmann Verlag, € 14,99  
[www.katharinabachman.de](http://www.katharinabachman.de)

Fotos und Rezepte aus: Katharina Bachman, „SOS – Schön ohne Schimmeln“, erschienen im Goldmann Verlag