

Schönheit und Entspannung auf dem Lager



Gebt es zu:

Jeder Rover und jede Roverin ist gerne schön – oder? Und ein wenig Entspannung auf dem Lager tut auch gut.

Weil Kosmetikstudios und Massagesalons meist nicht zum Rover-Geldbeutel passen und das auch nicht wirklich das richtige Pfadfinder-Ambiente ist, haben wir hier ein paar Ideen für euch, wie ihr zum Beispiel die Zutaten aus dem Küchenzelt und ein paar andere kostengünstige Dinge dazu verwenden könnt, um euren eigenen Beautysalon auf dem Lager selbst zu machen – selbst das Bier oder den Wein, den keiner trinken will, kommt dabei weg (zur Not auch der Kräutertee).

Also los:

Schafft das richtige Ambiente, nutzt die Isomatten als Massagebänke, packt die Faltschüsseln für ein Fußbad aus und macht euch ein paar schöne Stunden!

Viel Spaß und Genuss dabei!



Haarpflege



Blonde Haare glänzen

Blonde Haare erhalten einen seidigen Glanz und feinen Duft durch Waschen mit Kamillentee und Zusatz einiger Tropfen Rosenwasser.

Farbschimmer fürs Haar

Einen dezenten Farbakzent verleiht man seinem Haar, indem es mit lauwarmem Schwarz- oder Früchtetee (je nach Farbwunsch) überspült wird.



Haarpflege



Fettiges Haar

Zu fettiges Haar genügend oft mit leichtem Sodawasser waschen.

(Soda gibt es in Drogeriemärkten oder gut sortierten Supermärkten zu kaufen, sieht ein bisschen wie Mehl aus. Vorsicht! Nicht verwechseln und am besten Gummihandschuhe anziehen. Trocknet die Hände aus)

Haar erhält Glanz

Haar erhält Glanz, wenn man beim Haarwaschen etwas Essig zugibt.



Haarpflege



Haar wird glänzend

Ein seidiger Haarglanz wird erzielt, wenn dem Spülwasser etwas Zitronensaft zugesetzt wird.

Haarpflegekur

Eine nährnde Haarkur erzielt man mit einer Mischung aus einem Eigelb, einem Esslöffel Rum und Knochenmark (beim Metzger erhältlich), das im Wasserbad geschmolzen wird. Auf das Haar auftragen und mit einer Kunststofftüte oder Alufolie abdecken. So lange einwirken lassen, bis Masse vollständig angetrocknet ist.



Haarpflege



Haarreinigung

Haare können mit Eigelb gereinigt werden. Einige Eigelb aufquirlen, im Haar verteilen und antrocknen lassen, anschließend ausspülen. Eine Spülung mit Kräutertee z.B. aus Thymian und Salbei belebt das Haar zusätzlich.

Locker, weiche Haare

Um Haare locker und weich zu bekommen, schlägt man Eiweiß zu Schnee und reibt diesen in das frisch gewaschene Haar.



Haarpflege



Haarton intensivieren

Mit einer Bierspülung wirkt die Haarfarbe intensiver. Dunkler wird das Haar, wenn es mit folgendem Tee behandelt wird: 30 g grünen Tee und 30 g getrocknete Salbeiblätter in einem Stahltopf mit 3/4 Liter kochendem Wasser überbrühen und so lange kochen, bis 1/3 des Wassers verdampft ist. Sud anschließend 24 Stunden stehen lassen, aussieben und in den Haaren verteilen. Nicht ausspülen.



Handpflege



Brüchige Fingernägel

Brüchige Fingernägel reibt man mit Olivenöl ein und bestreicht sie auch vor nassen Arbeiten damit.

Eingewachsene Nägel

Eingewachsene Nägel beseitigt man, indem man sie mit einem ölgetränkten Läppchen umbindet. Schon am nächsten Morgen sind sie so weich, dass man sie bequem schneiden kann.



Handpflege



Fingernägel vor Schmutz schützen

Bei größerer Schmutzarbeit, die Fingernägel vorher an Seife reiben, damit sie sich damit füllen. So gelangt kaum Schmutz unter die Nägel und sie können anschließend leicht gereinigt werden.

Flecken an Händen

Ein vorzügliches Mittel, um Flecken an Händen zu entfernen ist Essig. Nach dem Abreiben, Hände eincremen. Bei hartnäckigen Flecken bereite man eine Paste aus Öl und Zucker und reibe die Hände damit.



Handpflege



Geschmeidige Hände

Schöne, geschmeidige Hände erreicht man, indem man sie nach dem Waschen unabgetrocknet gründlich mit Zitronensaft einreibt, den man in die Handhaut einmassiert (braucht nicht nachgespült zu werden).

Handpflegemittel

Ein bewährtes Mittel zur Pflege der Hände ist Glycerin, das nach dem Händewaschen in die noch feuchten Hände einmassiert wird. Es schützt vor dem Austrocknen der Haut.



Handpflege



Handreinigung

Verschmutzungen an den Händen können mit einem Brei aus Puderzucker und etwas Zitronensaft schonend gereinigt werden. Zugleich wird rauhe Haut auf diese Weise weich.

Erdige Hände

Erde an Händen beseitigt man durch Waschen mit Essig. Dabei wird auch die Rauheit genommen



Handpflege



Knoblauchgeruch an Händen

Knoblauchgeruch an den Händen entfernt man durch Waschen mit Speisesalz.

Obstflecken an Händen vermeiden

Obstflecken an Händen vermeidet das Abreiben derselben mit einer Zitronenscheibe, vor dem Verarbeiten von Früchten.

Rauhe Hände

Gegen raue Hände eine handvoll Haferflocken mit kochendem Wasser übergießen, eine Weile ziehen lassen und die Hände darin baden. Auch das Einreiben mit einer Mischung von Glycerin und Zitronensaft ist hilfreich.



Handpflege



Schöne Fingernägel

Schöne Fingernägel erhält man durch öfteres Bürsten mit Zitronensaft.

Weiche Fingernägel

Zu weiche Fingernägel reibt man täglich mit Zitronensaft ein.

Handpeeling

Ein hervorragendes Handpeeling erhält man, wenn man die Hände mit Olivenöl und Speisesalz einreibt. Sie sind danach wunderbar weich



Körperpflege



Körperschweiß

Starker Geruch von Körperschweiß kann durch Waschung mit zwei Teilen Wasser und einem Teil Essig bekämpft werden.



Sonnenbrand



- Bei Sonnenbrand Apfelessig mit kaltem Wasser verdünnen, darin saubere Tücher tränken und auf die Haut legen.
Oder:
Sonnenbrand wird beruhigt und gekühlt, indem man etwas Quark oder Jogurt aufträgt.



Mundpflege



Mundgeruch nach Zwiebeln

Mundgeruch durch Zwiebeln verschwindet, wenn man nach dem Genuss der Zwiebeln ein Glas frische Milch trinkt.

Zarte Lippen

Ihr habt den Lippenpflegestift vergessen und die Lippen sind spröde? Egal: Butter befindet sich meistens im Kochzelt und macht bei regelmäßiger Anwendung kusszarte Lippen. (Aber nicht die Knoblauchbutter vom Grillen verwenden!)



Gesichtspflege



Dampfbad fürs Gesicht

Ein Dampfbad mit Kamillentee regt die Hautdurchblutung an und öffnet die Poren. Den Tee heiß in einer Schüssel anrichten, den Kopf darüberbeugen und mit einem Handtuch bedecken. Tragt anschließend eine Gesichtsmaske auf, sie kann dann besonders intensiv einwirken.

Feiner Teint

Nach dem Waschen Gesichtshaut, Hals und Dekolletee mit Apfelessig oder Zitrone einreiben. Das klärt, erfrischt und macht den Teint fein.



Gesichtspflege



Fettige Haut

Gegen fettige, glänzende Haut hilft eine Maske aus einem geriebenen, sauren Apfel, der mit Honig vermischt wird. 20 Minuten einwirken lassen und entfernen.

Gesichtspflege mit Wein

Wein ist nahrhaft und anregend für die Haut. Für fettige Haut nimmt man Rotwein, für trockene Haut Weißwein. Mit einem Wattebausch auftragen, kurz einwirken lassen und mit warmem Wasser abspülen.



Gesichtspflege



Gesichtsreinigung

Empfindliche Gesichtshaut kann man schonend mit einer selbstgemachten Lotion aus einem Eigelb und dem Saft einiger Gurken- oder Zitronenscheiben, reinigen. Lotion mit einem Wattebausch auftragen, kurz einwirken lassen und gut abspülen.

Gesichtswasser

Tee , Gurkensaft, Karottensaft oder eine Mischung aus Tomatensaft und einigen Tropfen Glycerin sind sehr gut als Gesichtswasser geeignet. Mit einem Wattebausch auf die Haut auftragen, etwa 15 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abspülen.



Gesichtspflege



Grobporige, unreine Haut

Bei grobporiger, unreiner Haut wirkt eine Pflegemaske aus 1/3 geschrotetem Leinsamen und 2/3 heißem Wasser. Der Brei muss kurz aufquellen und dann auf das Gesicht aufgetragen werden. 15 Minuten einwirken lassen, dabei entspannen und anschließend mit lauwarmen Wasser entfernen.

Großporige Haut

Gegen großporige Haut, wasche man diese mit möglichst heißer Milch.



Gesichtspflege



Gurkenmaske

Eine entspannende, straffende Gesichtsmaske ergeben ungeschälte, fein zerkleinerte Gurkenscheibe mit etwas Zitronensaft vermengt oder ein Gemisch aus einem Esslöffel Gurkensaft, einem Eiweiß, einem Teelöffel Sahne und 20 Tropfen Rosenöl. 20 Minuten einwirken lassen.

Hautreinigung

Milch oder Buttermilch, versetzt mit einigen Tropfen Fruchtsaft, gibt eine gute Reinigungs lotion für die Haut. Sie klärt ohne auszutrocknen.



Gesichtspflege



Klärende Gesichtsmaske

Trockenhefe mit etwas Milch zu einem dickflüssigen Brei verrühren und auf Gesicht, Hals und Dekolletee auftragen. Etwa 10 Minuten einwirken lassen und mit einem feuchten Lappen entfernen. Die Maske saugt Unreinheiten aus den Poren und klärt die Haut.

Mildes Gesichtswasser

Zum milden Reinigen vermengt man Wasser mit etwas Apfelessig und wäscht damit das Gesicht.

Mitesser

Gegen Mitesser reibt man des Abends die Haut mit Zitronensaft ein und frottiert sie kräftig.



Gesichtspflege



Peeling

Man vermische Salz mit Milch, dass eine zähe Masse entsteht. Mit dieser Masse peele man rauhe Körperpartien, dann gut abspülen und cremen.

Reinigende Gesichtsmaske

Einige, gemahlene Sonnenblumenkerne, in etwas heißem Wasser gequellt und mit ein paar Tropfen Pflanzenöl und ein wenig Honig vermennt, ergibt eine klärende Gesichtsmaske. Diese solange einwirken lassen, bis sie angetrocknet ist und dann mit einem feuchten, weichen Tuch vorsichtig entfernen.

Spröde Haut

Spröde Haut wird schonend gereinigt und gepflegt, wenn dem Waschwasser etwas Milch zugesetzt wird.



Gesichtspflege



Unreine Haut

Unreine Haut beseitigt man durch regelmäßiges, heißes Waschen und kühle Nachspülung.

Unreine Haut

Die Haut wird geklärt, wenn man sie mit warmem Kartoffelwasser reinigt.

Eigelbmaske

Eigelb, verquirlt mit Milch, etwas Zitronensaft sowie Sahne oder Mandelöl, ergibt eine nährnde Gesichtsmaske, die auch Fältchen vorbeugt und die Poren verfeinert. 20 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmen Wasser abnehmen.



Gesichtspflege



Fruchtmaske

Sehr wirksame Gesichtsmasken kann man aus Obst selbst herstellen. Dazu werden Früchte wie Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Pflaumen, Äpfel u.ä. zerdrückt, mit etwas Milch vermengt und auf die Haut aufgetragen. Etwa 15 Minuten einwirken lassen und mit einem weichen, feuchten Papier abnehmen. Augen freilassen.

Haferflockenmaske

Wohltuend wirkt auch eine Gesichtsmaske von, mit Milch aufgekochten Haferflocken und etwas Zitronensaft. Lauwarmen Brei auftragen und 20 Minuten einwirken lassen.



Massagen



Vorsicht beim Massieren:

Immer nur die Muskeln, nicht auf Knochen oder die Wirbelsäule massieren und auf denjenigen, der massiert wird, achten. Fragt nach, ob es stärker oder schwächer sein soll.

Aber nicht auf jedes „Au, das tut weh!“ ist Verlass.

Verspannte Muskulatur tut nun mal weh, wenn man sie durchknetet, damit sie entspannt.

Massiert mit Gefühl für den anderen!



Massagen



- ❖ Ein Laie muss vorsichtig sein und darf sich nur bedingt an Massagen heranwagen. Wer's zu gut meint, kann den anderen auch verletzen. Zum Massieren bietet sich zuerst mal der Rücken an. Aber auch Arme, Beine, Hände und Füße eignen sich. Wichtig: an Armen und Beinen immer zum Herz hin masieren.
Die Haut an den Körperstellen, die massiert werden sollen, sollte geschmeidig sein. Deswegen am besten ein gut riechendes Öl dünn auf die Haut auftragen. Olivenöl geht auch. Richt nicht so gut, ist aber eine tolle Hautpflege. Wärmt es am besten an, indem ihr es davor in euren Händen (die auch warm sind) verreibt.
- ❖ Und nun zur Massagetechnik. Sind die Muskeln verspannt, so fühlen sie sich unter den Fingern sehr hart an, ggf. springen sie unter einer Berührung auch hin und her (fast wie Stahlseile). Auch kleine Knoten und Knötchen lassen sich eventuell in der Muskulatur ertasten, hierbei kann es sich um kleine „Verklebungen“ der Muskelfasern handeln.



Massagen






- ❖ Pétrissage (Walken, Kneten)
Das Kneten wird eigentlich am ausgiebigsten beim Massieren verwendet und gehört damit zu den wichtigsten Massagetechniken. Hier unterscheidet man die Fingerspitzenknetung und die Beidhandknetung, je nach Größe der Muskeln.
- ❖ Effleurage (Streichungen)
Eigentlich der Beginn – und auch das Ende einer richtigen Muskelmassage. Dem Namen entsprechend werden die Muskeln ausgestrichen, und zwar immer zum Herzen hin. Nicht nur als Abschluss oder Ende einer Massage, sondern auch als Übergang zwischen verschiedenen Massagetechniken eignen sich Streichungen sehr gut.



Massagen



-  Klopfungen
Das Klopfen der Haut sollte man im Grunde nur zurückhaltend bei einer Muskelmassage einsetzen, da sich die Wirkung ziemlich in Grenzen hält. Dum Klopfen zum Beispiel eine lockere Faust verwenden oder die hohle Hand, ggf. auch die äußere Handkante.
-  Friktion (Reiben)
Daumen oder Zeigefinger führen kleinflächige Bewegungen in Kreisform aus. Die Reibungen sind vor allem für die oben angesprochenen Verklebungen geeignet, da die Tiefenwirkung dieser Technik relativ groß ist.
-  Der Abschluss
Wie bereits oder erwähnt steht am Ende wieder die Effleurage. Ganz zum Schluss kann man noch (wenig!, sonst kühlt es zu sehr) Fichtennadelgeist oder auch Franzbranntwein auf die massierten Körperteile auftragen. Das steigert die Durchblutung



Fußmassage



- ❖ Nach einem langen Tag sind häufig die Füße gestresst und schmerzen. Jeder, der einmal in den Genuss einer Fuß-Massage gekommen ist, weiß wie wohltuend diese sein kann. Wie unser gesamter Körper bestehen auch die Füße aus vielen Muskeln, die bei starker Beanspruchung stark verspannt sein können.
- ❖ Die Massage der verspannten Fußmuskeln kann man sogar an sich selbst durchführen. Der Vorteil bei der Selbstdurchführung ist, dass Ihr euch nicht kitzeln könnt. Eine Massage durch eine andere Person ist – vorausgesetzt es kitzelt nicht – noch entspannender, da man sich bequem zurück lehnen kann. Der Masseur sollte darauf achten, dass er fest zupackt, anstatt Sie an den Füßen zu streicheln, dann wird der Kitzelreiz verschwinden. Eine Sache ist klar: Die Füße werden davor gründlich gewaschen. Am Besten macht Ihr ein schönes warmes Fußbad (siehe Fußpflege)
- ❖ Eine Fuß-Massage kann aber sogar noch mehr bewirken, als eine Entspannung der Fußmuskeln nach einem langen Tag: Die sogenannte Fußreflexzonen-Massage ist ein Teil der Akupressur, bei der durch Druck bestimmter Akupunkturpunkte auf den Füßen der Energiefluss positiv beeinflusst wird. Die Füße gelten in asiatischen Heilmethoden als „Landkarte des Körpers“. Am Fuß befinden sich Reflexzonen, die über energetische Bahnen mit allen anderen Bereichen des Körpers korrespondieren. Druck auf diese Zonen soll jeweils auf die entsprechenden inneren Organe, z.B. Herz, Gallenblase oder Lymphgefäße, Einfluss nehmen und die Organfunktion regulieren.



Fußmassage



Die wichtigsten Regeln der Fuß-Massage:

- ❖ Der Massierende sollte sich bequem auf einen Stuhl oder eine Bank setzen. Die Beine sollten auf einer Unterlage liegen und leicht hochgelagert sein.
- ❖ Benutzen Sie bei der Fußmassage sparsam eine Körperlotion.
- ❖ Für die Fußmassage sind vorwiegend die Daumenkuppen zuständig. Für das großflächige Bearbeiten der Fußsohle benutzen Sie auch die Fingerknöchel der ganzen Hand.
- ❖ Beginnen Sie an der Fußoberseite sanft mit streichender Bewegung vom Knöchel zu den Zehenspitzen hin. Streichen Sie dann zwischen den Sehnen in Richtung Zehenspitzen entlang.
- ❖ Beginnen Sie nun mit der Massage der Fußsohle. Die Richtung der Massage hängt von dem Ziel ab: Die Grundrichtung von den Zehen zu den Ballen hin erfüllt eine anregende Wirkung, während die Massage von den Ballen zu den Zehenspitzen entspannend wirkt.
- ❖ Führen Sie kreisende Bewegungen an Ferse, Fußmitte und Ballen durch.
- ❖ Die Ferse sollten Sie mit größerem Druck behandeln, bei den Ballen und der Fußmitte seien Sie etwas sanfter. Die Zehen sollten Sie mit viel Gefühl und wenig Druck massieren.
- ❖ Druckempfindliche Stellen sollten anfangs sehr sanft und mit wachsendem Druck massiert werden.
- ❖ Zum Schluss sollten Sie den Fuß sanft zu den Fußspitzen hin ausstreichen.
- ❖ Finden Sie an der Fuß(reflexzonen-)massage gefallen, ist auch eine Massage der Hände zu empfehlen. Sie ist noch leichter selbst durchzuführen und entspannt ebenfalls sehr gut.



Fußpflege



Schöne Füße machen echt was her. Egal ob bei Jungs oder bei Mädchen und egal ob bei einer Party oder beim Zeltlager. Der tollste Typ / das tollste Mädels bekommt Minuspunkte, wenn die Füße ungepflegt sind. Deshalb haben wir hier ein paar Tipps für euch, wie eure Füße gepflegt aussehen und ihr gleichzeitig was für eure Entspannung tun könnt.



Fußpflege



Fußbad

Wenn man Fußbäder mit Ölen ansetzen will, wird die Beigabe von Emulgatoren empfohlen. Ein Emulgator ist eine bestimmte Substanz, die dabei hilft nicht mischbare Flüssigkeiten (wie Wasser und Öl) gut vermengen zu können. Kommen Öle konzentriert mit der Haut in Kontakt (wenn sie konzentriert auf der Wasseroberfläche schwimmen, d.h. nicht gelöst sind) kann das bei empfindlicher Haut zu Reizreaktionen führen. Besonders vorsichtig sollte man mit Zitrusölen umgehen.



Fußpflege



Wie stelle ich einen Emulgator her?

Als Emulgator kann man zwei Esslöffel Sahne, eine Tasse Vollmilch oder 2 El Molkepulver verwenden. Hier wird zuerst das Öl mit einem der angegebenen Emulgatoren vermischt, bevor man die fertige Mischung in das Fußbad einrührt. Als Faustregel wird bei der Beigabe des Öls etwa 6-8 Tropfen Öl bei Erwachsenen empfohlen.



Fußpflege




- Was ist ein "ansteigendes Fußbad"?
Bei einem "ansteigenden Fußbad" wird die Wassertemperatur von dem ursprünglich lauwarmen Wasser (ca. 20°C) auf eine Temperatur von bis zu 43°C langsam erwärmt. Dabei wird anfangs der Bottich (oder Eimer, Faltschüssel, etc.) nur bis über den Knöcheln mit lauwarmen Wasser gefüllt. Dort stellt man die Füße hinein und gibt mit einer Tasse langsam heißes Wasser hinzu, bis die Temperatur auf maximal 43°C angestiegen ist. Die optimale Wasserstandshöhe sollte am Ende etwa bis zur Mitte der Waden reichen.



Fußpflege



-  Ansteigendes Fußbad für gute Blutzirkulation und wohlige Wärmegefühl
Ein ansteigendes Fußbad ist vor allem wenn es euch kalt ist eine wahre Wohltat. Die kalten Füße erwärmen sich angenehm, die Blutzirkulation wird langsam gesteigert (Erhöhung der Temperatur) und ein wohlige Wärmegefühl breitet sich im ganzen Körper aus. Ein "ideal ansteigendes Fußbad" sollte zwischen 15 bis 20 Minuten dauern. Eine halbe Stunde sollte jedoch auf keinen Fall überschritten werden. Es wird empfohlen sich im Anschluß hinzulegen und in Ruhe noch ein wenig zu entspannen.



Fußpflege



- ❖ Hautpflegende Zusätze bei Fußbädern sind beispielsweise ein Teelöffel Honig, ein bis zwei Eßlöffel Sahne oder Molkepulver. Diese Zusätze lassen sich sowohl bei normalen, als auch bei "ansteigenden Fußbädern" nutzen.
- ❖ Wenn das Ziel des Fußbades einfach saubere Füße sind: Seife oder Duschgel rein. Ist auch gut! Am Ende eines Fußbades kann man dann die inzwischen aufgeweichte Hornhaut vorsichtig mit Bimsstein abrubbeln, Füße gut abtrocknen (vor allem zwischen den Zehen) und eincremen, bevor es wieder in die Socken geht. Ideale Ergänzung danach ist eine Fußmassage!

