



## Schönheit & Pflege

Zeit für mich

Geheimnisvolle Pflanzenenergie

„Mein Luxus ist Stille“

Männerkosmetik

Beauty-Lexikon

In Ur-Opas Fußstapfen

## Fitness & Psychologie

Die größten Fitness-Mythen

Kopf oder Bauch?

## Leben & Genießen

Kraftknolle Topinambur

## Schaufenster

Kosmetik

Lebensart

## Service

Editorial

Lexikon

Gewinnspiel

Ihre Meinung

Kunterbunt

## Fragen Sie uns, wir antworten!

**In unserer neuen Rubrik beantworten wir Ihre Fragen rund um Naturkosmetik. Schicken Sie uns Ihre Fragen per Post oder E-Mail. Außerdem freuen wir uns über Ihre Meinung zu cosmia. Eine kleine Auswahl Ihrer schon eingetroffenen Meinungen haben wir auf dieser Seite zusammengestellt.**

### Was hilft bei Augenringen?

**Ich leide sehr oft unter dunklen Augenringen. Haben Sie einen guten Tipp für mich, was dagegen hilft?** L. Hildebrandt, (ohne Ortsangabe)

Liebe Frau Hildebrandt,  
Augenschatten sind häufig die Folge von Erschöpfung oder einer schlechten Nährstoff- und Sauerstoffversorgung der Haut. Stundenlange Bildschirmarbeit, klimatisierte Räume sowie Stress und zu wenig Schlaf können der Auslöser sein. In manchen Fällen können die Augenringe aber auch genetisch veranlagt oder gar Zeichen einer Erkrankung sein.

Meine Tipps: Kühlende Wattepadts mit beruhigenden Wirkstoffen wie Augentrost und Fenchel lindern Reizungen und Entzündungen des Auges und Augenlids (z. B. Augenfrische-Ampullen von Dr. Hauschka). Auch gekühlte Teebeutel oder Augengelkissen wirken abschwellend. Durch Kälte ziehen sich die Gefäße zusammen und die Durchblutung wird angeregt (Hilfe bietet auch das Augengel „Energy Cool Eye“ von Laveré).

Augencremes pflegen die zarte Haut der Augenumgebung und sollten nur leicht eingeklopft werden. Achten Sie darauf, dass diese Cremes keine synthetischen Zusätze enthalten. Zum Kaschieren der unschönen Ringe kann heller Concealer oder eine passende Abdeckcreme aufgetragen werden. Zur inneren Unterstützung eignen sich auch folgende Schüßler-Salze: Calcium fluoratum Nr. 1 für die Festigkeit im Bindegewebe sowie Ferrum phosphoricum Nr. 3 für das Immunsystem und den Sauerstofftransport im Blut.

Marion Winter ist Heilpraktikerin, Inhaberin der Naturkosmetik-Praxis Naturell in Nürnberg und Autorin mehrerer Fachbücher. [www.naturell-mw.de](http://www.naturell-mw.de)