



Glatt in den Sommer

Alva: Platz für kreative Ideen

## Fitness & Psychologie

Glückshormone auf zwei Rädern

Raus mit der Wut

## Leben & Genießen

Die Olive und ihr Öl



## Schaufenster

Kosmetik

Lebensart

## Service

Editorial

Lexikon

Gewinnspiel

Ihre Meinung

Kunterbunt

Impressum/Kontakt

Vorschau

Mediadaten



## Wo gibt es Cosmia?

Cosmia abonnieren

Wo gibt es Cosmia?

Händlerbereich

## Suche

**In dieser Rubrik beantworten wir Ihre Fragen rund um Naturkosmetik, Hautprobleme und die richtige Pflege. Schreiben uns Ihre Frage per Post oder E-Mail. Außerdem freuen wir uns über Ihre Meinung zu Cosmia oder über Ihre Erfahrungen mit Naturkosmetik. Eine Auswahl Ihrer Briefe finden Sie auf dieser Seite.**

### Täglich das Gesicht reinigen?

Muss ich mein Gesicht jeden Abend mit Reinigungsmilch waschen, auch wenn ich kein Make-up benutze? Und wie sieht es mit Gesichtswasser aus? Ich habe das Gefühl, dadurch trocknet meine Haut eher aus.

A. Schmidt, ohne Ortsangabe

*Liebe Frau Schmidt,  
im Laufe des Tages bildet sich auf der Hautoberfläche eine Mischung aus Hauttalg, Schweiß, Hautzellen, Staub und Schmutz. Deshalb sollte täglich gereinigt werden. Wasser alleine ist nicht fettlöslich und kann so diesen Belag nicht abwaschen. Ein geeignetes naturkosmetisches Reinigungspräparat entfernt den Schmutz, ohne die Haut auszutrocknen. Wichtig: Es sollte frei von Tensiden sein. Reinigungsmilch wird auf die angefeuchtete Haut aufgetragen und mit Gesichtstüchern, Watte pads oder einem feuchten Waschlappen abgenommen. Danach komplettiert ein Gesichtswasser die Reinigung. Es belebt, stärkt und wirkt beruhigend oder entzündungshemmend durch die wässrigen Pflanzenauszüge und Inhaltsstoffe. Wenn Ihre Haut zu Trockenheit neigt, sollten Sie auf ein Gesichtswasser ohne Alkohol oder mit einem geringen Alkoholgehalt achten. Das Tonic kann auf feuchte Watte pads geträufelt werden. Anschließend reiben Sie damit Ihr Gesicht ab. Manche Gesichtstonics sind mit einem Sprühaufsatz versehen. Dadurch kann das Präparat ganz sparsam und feindosiert aufgesprüht werden. Besonders im Sommer ist das eine zusätzliche Erfrischung.*

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

ken Sie  
ns über  
ser

h

-