

[medizinpopulaer.at](https://www.medizinpopulaer.at)

Haut-Rezepte aus Fernost

2-3 Minuten

Manch einer mag sie noch aus Kindheitstagen kennen: die Katzenwäsche. Gemeint ist damit eine schnelle, nicht sehr gründliche Körperpflege, bei der man kaum mit Wasser in Berührung kommt. In Asien wäre es undenkbar, sich bloß flüchtig mit Wasser zu bespritzen. Dort richtet man sich mit Achtsamkeit und bewusster Konzentration auf die alltäglichen Rituale aus, die Pflege der Haut gehört dort zur Kultur.

"Mochi Skin": So zart wie ein Reisküchlein ...

Neuerdings spielen auch Mochis in der täglichen Pflegeroutine eine Rolle, genauer gesagt deren Ebenbild. Mochis sind kleine Reisküchlein, die in Japan traditionellerweise zu Neujahr verzehrt werden. Von der prallen Textur der Delikatesse inspiriert, stellt „Mochi Skin“ ein Hautideal dar: Das Geheimnis des Schönheitstrends liegt in einem besonderen Pflegeritual, das aus mehreren, bewusst zelebrierten Schritten besteht und mit einer sorgfältigen Reinigung beginnt.

Gesichtsreinigung

„Um die Hautbarriere nicht zu beschädigen, ist es wichtig, ein Reinigungsprodukt zu verwenden, das auf den individuellen Hauttyp abgestimmt ist“, empfiehlt Bao Chi Bachmayr. Die

Fachkosmetikerin rät außerdem dazu, „Augenmerk auf den pH-Wert zu legen“. Mit der gleichen Aufmerksamkeit wird die Haut anschließend Schritt für Schritt weiterverwöhnt.

Das schmeckt der Haut im Winter

Ideale Ergänzung für die Schönheit von innen ist z.B. weißes Gemüse, erklärt Ernährungsexpertin Mag.a Judith Kraus-Bochno: Chinakohl, Karfiol, Kohlrabi, Pastinaken, Sellerie und noch einige andere reinigen und stärken den Lungen-Dickdarm-Funktionskreislauf.

"Mochi Skin": Wie geht's nach der Reinigung weiter? Und welche Nahrungsmittel zaubern sonst noch eine schöne Winterhaut? - Schlagen Sie nach in MEDIZIN populär, Ausgabe 2/2022.

MEDIZIN populär können Sie in ausgewählten Trafiken erwerben, im Abo beziehen oder über die MEDIZIN-populär-App digital lesen.

Stand 2/2022