Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Heilerde-Maske mit schwarzem Tee – klärend, mit 5 Zutaten & in 10 Minuten gemacht

Zubereitungszeit: 10 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Zutaten

1 Esslöffel schwarzer Tee, lose, z. B. Darjeeling (alternativ grüner Tee)

1 Esslöffel Heilerde, hautfein (für äußerliche Anwendung)

1 Esslöffel Kieselerde (Pulver)

1 Esslöffel Glycerin (pflanzlich)

1 Teelöffel Avocadoöl, kalt gepresst, optional bei trockener Haut (alternativ Oliven- oder Kokosöl)

Hilfsmittel

Mörser oder Kaffeemühle

kleine Schale (am besten aus Glas oder Keramik)

Minischneebesen oder Löffel

Pinsel zum Auftragen, optional

Zubereitung

1.

Schale, Mörser und Schneebesen sauber und trocken bereitlegen. Das Gesicht vorher gründlich reinigen und abtrocknen.

2.

Den Tee im Mörser oder in der Kaffeemühle so fein wie möglich zu Pulver mahlen. Je feiner er ist, desto angenehmer lässt sich die Maske später verteilen.

3.

Teepulver, Heilerde und Kieselerde in der Schale gut vermischen.

4.

Das Glycerin nach und nach unterrühren, bis eine klebrige, streichfähige Paste entsteht. Nach Wunsch das Öl dazugeben. Ist die Masse zu fest, ein paar Tropfen Wasser oder abgekühlten Tee ergänzen.

5.

Die Maske mit den Fingern oder einem Pinsel gleichmäßig auf das Gesicht auftragen, die Augen- und Lippenpartie dabei aussparen. Etwa 15 Minuten einwirken lassen.

6.

Mit lauwarmem Wasser abnehmen und die Maske dabei sanft einmassieren, dies wirkt wie ein mildes Peeling. Danach eine leichte Gesichtspflege auftragen.

7.

Tipp: Vor der ersten Anwendung etwas Maske in der Armbeuge testen. Lass die Maske nicht vollständig antrocknen und reißen, sonst spannt die Haut. Bei Bedarf mit etwas Wasser besprühen. Ein- bis zweimal pro Woche reicht völlig.

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die Grundmischung lässt sich gut an Deinen Hauttyp anpassen.

Bei **trockener Haut** gehört Öl dazu. Avocadoöl ist besonders reichhaltig, Oliven- oder Kokosöl funktionieren aber genauso. Zusätzlich kannst Du die Einwirkzeit auf 10 Minuten verkürzen.

Bei **empfindlicher Haut** ist grüner Tee etwas milder als schwarzer. Auch hier gilt: lieber kürzer einwirken lassen und die Maske feucht halten.

Bei **fettiger oder unreiner Haut** kannst Du das Öl weglassen. Die Maske eignet sich gut als Teil einer sanften Pflegeroutine. Weitere Ideen findest Du in unserem Artikel mit Tipps gegen Akne und

Hautprobleme.

Für **Hals und Dekolleté** einfach die doppelte Menge anrühren und die Maske großzügig dort auftragen.

Auf **Vorrat** lässt sich eine trockene Mischung aus Teepulver, Heilerde und Kieselerde herstellen. In einem gut verschlossenen Glas hält sie sich trocken und dunkel gelagert mehrere Monate. Glycerin und Öl kommen erst direkt vor der Anwendung dazu.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Schwarzer Tee enthält Gerbstoffe, die die Haut leicht zusammenziehen. Deshalb wird Tee seit langer Zeit äußerlich bei gereizter Haut eingesetzt, zum Beispiel als Umschlag. Er kann die Haut beruhigen und sie erfrischen. Grüner Tee hat einen ähnlichen Effekt.

Heilerde ist fein gemahlener Löss. Sie entfernt überschüssigen Talg und Schmutz von der Hautoberfläche und ist deshalb eine klassische Zutat in Masken für fettige und unreine Haut. Für das Gesicht eignet sich die besonders feine Variante „hautfein“.

Kieselerde besteht überwiegend aus Kieselsäure, also einer Siliziumverbindung, und wird traditionell meist eingenommen. In der Maske sorgt sie für eine angenehm glatte Textur und unterstützt die reinigende Wirkung der Heilerde. Beim Abfüllen nicht einatmen, das feine Pulver staubt.

Glycerin zieht Feuchtigkeit an und hält sie in der Haut. Es verhindert, dass die Maske zu schnell austrocknet und die Haut spannt.

Avocadoöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren und zieht gut ein. So ist die Maske auch für trockene Haut geeignet.

Was ist das Fazit?

Mit Heilerde, Kieselerde, Tee und etwas Glycerin rührst Du in wenigen Minuten eine klärende Maske an, deren Zutaten Du kennst. Sie nimmt überschüssigen Talg auf, hinterlässt ein frisches Hautgefühl und ist mit ein wenig Öl auch für trockene Haut geeignet.

Mach vorher einen kurzen Hauttest, spare die Augenpartie aus und gönn Dir die Maske ein- bis zweimal pro Woche.

Viel Spaß beim Selbermachen! Maxi