# Natürlich schön im Winter

**Frizz-Haare und spröde Hände gehören dank der folgenden Naturkosmetik-Ideen zum Selbermachen der Vergangenheit an – am besten gleich bei einem Beautytag mit den Kolleginnen ausprobieren!**

Winterzeit – das bedeutet leider nicht nur „Winter Wonderland" mit tief verschneiten Landschaften. Die kalte Jahreszeit ist für die Haut auch eine besondere Belastung: Draußen weht ein eisiger Wind, die Kälte lässt die Wangen leuchten, während wir uns eingemummt in dicke Schals und Mützen den Weg zur Arbeit bahnen – und kaum angekommen, lässt die Heizungsluft die Haut spannen und die Haare zu Berge stehen.

Der Fachhandel hält für sensible Winterhaut nicht wenige kostenintensive Cremes und Kuren bereit, doch oft werden in unabhängigen Tests besorgniserregende Inhaltsstoffe wie hormonell wirksame Substanzen, allergieauslösende Duftstoffe sowie Erdöl nachgewiesen, mit denen man lieber nicht in Berührung kommen möchte.

Wie wäre es da mit einer Extraportion Pflege, die individuell auf den eigenen Haut- und Haartyp abgestimmt werden kann, aus 100 Prozent natürlichen Zutaten besteht und ganz leicht daheim selbst hergestellt werden kann? Das Zauberwort heißt Naturkosmetik. Wie man die schönsten Rezepte für Körper und Seele anhand der Schatzkammer der Natur selbst anmischt, verraten wir mit zwei DIY-Anleitungen. ■

## Fairy Hair Balm

Professionelle Pflege zu Hause? Mit dieser Haarmaske kein Problem! Sie regeneriert, schenkt Glanz und bindet Feuchtigkeit. Für bessere Kämmbarkeit sorgt Brokkolisamenöl. Es mildert Frizz und macht die Haare weich. Der Duft von Lavendel und Vanille wirkt entspannend.

**Zutaten**
- 20 g Sheabutter
- 40 g Kokosöl
- 40 g Honig
- 20 g Brokkolisamenöl
- 10 g Jojobaöl
- 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- 10 Tropfen ätherisches Vanilleöl

**Zubereitung**

Die Sheabutter und das Kokosöl in einen Glasbecher geben und die Masse bei niedriger Temperatur im Wasserbad langsam schmelzen. Anschließend den Honig, das Brokkolisamenöl und das Jojobaöl hinzufügen und mit dem Rührbesen eines Handrührgeräts gut umrühren, bis die Masse schön cremig ist. Dann die ätherischen Öle dazugeben und alles noch einmal gut mischen. Anschließend den Hair Balm in ein Glas umfüllen.

**Good to know**
- Geeignet für trockenes Winterhaar
- 1 Glas à 120 ml
- 10 Min. Zeitaufwand
- 6 Monate haltbar

**Anwendung**

Einmal pro Woche nach dem Haarewaschen großzügig von den Haarwurzeln bis zu den Spitzen die Maske einmassieren und 10 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit einem milden Shampoo auswaschen und die Haare wie gewohnt stylen.

## Divine Hand Balm

Der perfekte Handbalsam pflegt strapazierte Winterhände, zieht schnell ein und schützt barrieregestörte Haut. Ganz nebenbei duftet „Divine Hand Balm" auch noch wunderbar frisch und erdig.

**Zutaten**
- 2 g Arnikablüten
- 2 g Calendulablüten
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 30 g Kokosöl
- 20 g Avocadoöl
- 15 g Traubenkernöl
- 6 g Candelillawachs
- 25 g Cupuaçubutter
- 3 Tropfen ätherisches Myrrhenöl
- 3 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- 2 Tropfen ätherisches Rosmarinöl
- 2 Tropfen ätherisches Zitronenöl

**Zubereitung**

Die Blüten, die abgeriebene Zitronenschale und die Pflanzenöle in einen kleinen Topf geben, Deckel drauf und den Topf dann bei mittlerer Hitze 20 Minuten ins Wasserbad stellen. Anschließend den Topf aus dem Wasserbad nehmen und die Blüten mithilfe eines Papierteefilters absieben. Nun das Candelillawachs im Wasserbad schmelzen und die Blüten-Öl-Mischung hinzugeben. Die Mischung aus dem Wasserbad nehmen, die Cupuaçubutter dazugeben und alles langsam umrühren, bis der Balsam beginnt, dick zu werden. Jetzt die ätherischen Öle hinzugeben, unter die Masse rühren und den Balsam in die vorbereiteten Gläser füllen. Wichtig: Bevor die Deckel aufgelegt werden, den Balsam mit Küchenpapier bedeckt abkühlen lassen, damit die Mischung nicht kondensiert.

**Good to know**
- Geeignet für alle Hauttypen
- 3 Gläser à 25 ml
- 30 Min. Zeitaufwand
- 1 Jahr haltbar
- Vegan

**Anwendung**

Als pflegender Handbalsam nach Bedarf oder einfach als Kur über Nacht – dann dicker auftragen und Baumwollhandschuhe anziehen.

Dr. Christina Kraus. **„Natürlich schön im Winter. Naturkosmetik für die kalte Jahreszeit selbst gemacht."** ISBN 978-3-86355-770-6, deutsch.

ANZEIGE

www.Shop.Dental
**Sparen Sie 50%** beim Kauf Ihrer Tasse „Beste Chefin".
Gutschein-Code: BSZA2017

## Tomatensuppe mit Datteln und Zimt

Für 6 Portionen 1 große Zwiebel sehr fein hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten, bis sie glasig sind. 2 EL Ahornsirup zugeben, Zwiebel leicht karamellisieren. Inhalt von 3 kleinen Dosen Tomaten in ein Gefäß geben, Stielabsätze wegschneiden, große Hautstücke entfernen. Tomaten zugeben, ein paar Minuten durchköcheln, pürieren oder mit dem Stampfer zerdrücken. Mit Salz, Tabasco, Balsamicoessig, Ahornsirup und einem Hauch Zimt abschmecken. Nochmals kurz durchkochen. Die Suppe auf Teller verteilen. 6 entsteinte getrocknete Datteln und 8 Macadamianüsse in feine Scheiben schneiden. Auf der Suppe anrichten. (100 kcal pro Portion)

## Walnuss-Sterne

Für ca. 75 Stück zunächst 100 g gemahlene Walnusskerne, 100 g kalte Joghurt-Butter, 165 g Dinkelmehl Type 1050, 40 g Vollrohrzucker, 1 Prise Salz und 2 TL Kakaopulver verkneten. Teigmasse halbieren, flach drücken, in Folie gewickelt etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig portionsweise zwischen Backpapier dünn ausrollen. Kleine Sterne ausstechen. Auf einem mit Backpapier belegtem Blech etwa 8 Minuten backen. Plätzchen kurz abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben. (ca. 30 kcal pro Stück)

## Birnen-Pasta mit Walnüssen

Für 2 Portionen 2 kleine Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Anschließend 1 kleinen Kopf Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Danach 2 kleine Birnen waschen, vierteln, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. 25 g Walnusskerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht rösten, herausnehmen. Die Pfanne auswischen. 175 g Vollkorn-Pasta in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen 1 ½ EL Olivenöl in die Pfanne geben, Schalotten- und Birnenwürfel darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten unter Rühren dünsten. Walnüsse wieder in die Pfanne geben. 150 ml Sojacreme dazugeben und 2–3 Minuten cremig einkochen lassen, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Zusammen mit den Radicchiostreifen in die Sauce geben. Alles gründlich mischen und servieren. (616 kcal pro Portion)

# „Elfe Florine und der Wackelzahn“

Ein liebevolles Vorlesebuch für das Praxiswartezimmer nimmt kleinen Patienten die Angst vorm Zahnwechsel – wir verlosen 5 Exemplare!

Die einen können den Zahnwechsel kaum erwarten und hoffen auf eine spendable Zahnfee, die anderen haben Angst, dass so ein Verlust nicht ohne Schmerzen vonstatten gehen kann – so auch die kleine Elfe Florine, Protagonistin eines zauberhaften neuen Kinderbuchs aus dem Hause compact kids. Dabei hatte sie sich so auf den Tag mit ihren besten Freunden Donatus, dem Drachen, und Fuchs Vigilius gefreut.

Doch aus Sorge um den lockeren Milchzahn traut sie sich weder von den lecker duftenden Zimtplätzchen zu kosten noch mit ihnen eine Runde Fußball zu spielen … Es wird sicher furchtbar wehtun, wenn er herausfällt, denkt das Elfenmädchen, und so geht sie vorsichtshalber kein Risiko ein. Ihre Freunde merken schon bald, dass mit Florine etwas nicht stimmt. Doch schließlich kann die kleine Elfe ihr Geheimnis nicht länger verbergen

Li Lefébure und Margot Senden – **Elfe Florine und der Wackelzahn.** ISBN 978-3-8174-9941-0, deutsch.

und zeigt plötzlich ihre neue Zahnlücke.

Mit viel Feingefühl erschaffen die Autoren in dem kurzweiligen Vorlesebuch eine Fantasiewelt mit viel Wiedererkennungswert für Kinder in der Phase zwischen Kindergarten und Schulanfang. Die liebevoll illustrierte Geschichte nimmt Wackelzahngeplagten behutsam die Angst, ihre Milchzähne zu verlieren, und zeigt mit thematisch passenden Tipps, etwa dem Rezept zum Nachbacken der Zimtplätzchen oder der Bastelanleitung für eine kunterbunte Zahnschachtel, dass Trübsal blasen keine Option ist. ■

## GEWINNSPIEL

Wir verlosen fünf Exemplare fürs Wartezimmer oder zum Verschenken: Einfach E-Mail mit Stichwort „Wackelzahn“ und Ihren vollständigen Kontaktdaten an **za-redaktion@oemus-media.de** senden. Die Gewinner werden per Zufallsprinzip ermittelt.

Viel Glück!

# Sixpack your face!

Falten ade verspricht ein skurriler „Kau-Trend“ aus Amerika: Ein neues Silikonmundstück hält die Kiefermuskeln ordentlich auf Trab und sorgt für „Fitness im Gesicht“.

Liest man die Produktbeschreibung von Jawzrsize, könnte man die Satirewebsite Postillon dahinter vermuten. Doch dieses gewiefte Fitnessunternehmen meint es tatsächlich ernst und verspricht eine Gesichtsverjüngung inkl. Hautstraffung innerhalb kürzester Zeit mittels Jawzrsize, einem Mundstück aus Silikon, welches sich Nutzer zwischen die Zähne klemmen und permanent darauf herumbeißen. So soll laut Hersteller die Durchblutung im Gesicht angeregt werden und zu einem vielversprechenden Ergebnis führen. Ob es sich hierbei, statt Fitness fürs Gesicht, eher um Fitness für die Lachmuskeln handelt, davon können sich User auf der Website gerne selbst ein Bild machen. ■

*Quelle: ZWP online*

# Parlare italiano?

Sich auf Englisch zu verständigen, ist vor allem für viele jüngere Mitarbeiter wenig problematisch. Mit Spanisch und Französisch sieht es da oftmals schon schlechter aus. Doch, was tun, wenn Patienten in die Praxis kommen, die nur italienisch sprechen? Mit Händen und Füßen kommt man nicht wirklich weit. Um eine gezielte Behandlung durchzuführen, benötigt es eine gewisse Grundkommunikation. Deswegen bietet die *Zahnärztliche Assistenz* in jeder Ausgabe eine Vokabelliste mit hilfreichen Begriffen für das Patientengespräch.

© Andrei Cecrin/Shutterstock.com

| | |
|---|---|
| Adresse/Anschrift | indirizzo |
| aufbohren | forare qc. |
| ausspülen | sciacquare |
| Backenzahn | molare |
| der faule/kariöse Zahn | un dente marcio/cariato |
| Druckstelle | impronta |
| einen Zahn füllen | otturare un dente |
| einen Zahn ziehen | estrarre un dente |
| Implantat | impioanto |
| Karies | carie |
| Krankenkasse | cassa malattia |
| Krone/Brücke | corona/ponte |
| Loch | buco |
| Mund öffnen/schließen | aprire/chiudere la bocca |
| Oberkiefer | mascella superiore |
| Parodontose | parodontosi |
| prophylaktisch | profilattico |
| Rechnung | fattura |
| Reparatur | riparazione |
| Röntgenbild | radiografia |
| Schmerzen | dolore |
| Schneidezahn | incisivo |
| Spritze | anestesia |
| Unterkiefer | mascella inferiore |
| Wurzelbehandlung | trattamento del canale della radice |
| Zahnarzt | dentista |
| Zahnbelag/Zahnstein | placca dentaria/tartaro |
| Zahnbürste | spazzolino da denti |
| Zahnersatz | protesi dentaria |
| Zahnfleisch | gengiva |
| Zahnfleischentzündung | gengivite |
| Zahnfüllung | piombatura |
| Zahnkrone | corona dentaria |
| zahnlos | sdentato |
| Zahnlücke | dente mancante |
| Zahnpflege | cura dei denti |
| Zahnschmerzen | mal di denti |
| Zahnseide | filo |
| Zahnwurzel | radice del dente |

ANZEIGE

YOUNG™

PROPHY-PASTE
mit Backpulver

- **Mit Backpulver**
- **Zwei Varianten** Fluoridfreie Polierpaste und Paste zum Entfernen von Verfärbungen
- **Zwei Geschmacksrichtungen** Minze und Beere

**macht weiß** **hellt auf** **niedrige Abrasivität** **neutralisiert pH-Wert**

POLIERKELCHE
Latex-frei

- **Große Auswahl** an Polierkelchen
- Außenrippen **entfernen interproximale Verfärbungen**
- Lamellen im Inneren schmiegen sich an die Zahnoberfläche und **reduzieren Spritzer**
- **ohne Latex**

Produktinfo und Muster auf **www.youngdental.eu** oder **info@youngdental.eu**

YOUNG INNOVATIONS