



# Haferflocken

als individuelle Maske oder Peeling



Jules Moody  
WOHLFÜHLKOSMETIK



## HI, ICH BIN JULIA

Als Gründerin von JulesMoody.com zeige ich naturverbundenen Frauen, wie sie ihre eigene Naturkosmetik selbst machen können.

Dabei wähle ich bewusst einfache Rezepte und die Wirkstoffe in meiner Kosmetik kommen direkt aus der Natur: Wunderbar pflegende Pflanzenöle, herrlich aromatische Kräuter und duftende Essenzen kombiniere ich so, dass ein einzigartiges Pflegerlebnis entsteht.

Wenn auch du dich auf die wundervolle Reise zu selbstgemachter Hautpflege machen möchtest (oder du bereits unterwegs bist), dann bist du hier genau richtig!



[Instagram](#)



[Facebook](#)



[JulesMoody.com](#)

# HAFERFLOCKEN ALS WERTVOLLE HAUTPFLEGE

Wenn es um natürliche Inhaltsstoffe geht, die deiner Haut wirklich guttun, steht Hafer ganz weit oben auf der Liste. Aber warum genau sind Haferflocken so ein Geheimtipp in der Hautpflege?

Lass uns tief eintauchen und die Wirkung dieses sanften Multitalents genauer betrachten:

☛ Hafer enthält Avenanthramide – Verbindungen, die nachweislich entzündungshemmend und antioxidativ wirken. Sie helfen, gereizte Haut zu beruhigen, Juckreiz zu lindern und Rötungen abzumildern. Besonders bei sensibler oder irritierter Haut kann Hafer ein echter Gamechanger sein.

☛ Beta-Glucan, ein natürlicher Zuckerstoff aus Hafer, wirkt feuchtigkeitsspendend und legt einen schützenden Film auf die Haut. Er stärkt die Hautbarriere, hilft Feuchtigkeit zu speichern und fördert die Regeneration. Perfekt für trockene oder strapazierte Haut! Studien ziehen sogar einen Vergleich von Beta-Glucan zu Hyaluronsäure...

☛ Da Hafer als einzige Getreideart Saponine – das sind natürliche Reinigungssubstanzen – enthält, reinigt Hafer die Haut sanft und effektiv, ohne die Schutzbarriere anzugreifen. Besonders für empfindliche Haut ist das eine Wohltat.

Gleichzeitig sorgen die feinen Partikel der Flocken für ein sanftes Peeling, das abgestorbene Hautzellen entfernt und die Haut strahlen lässt.



☞ Hafer reguliert den pH-Wert und bringt trockene wie auch fettige Haut wieder ins Gleichgewicht. Seine Vielseitigkeit macht ihn ideal für Mischhaut und Haut, die zu Unreinheiten neigt.

☞ Polyphenole, die im Hafer enthalten sind, wirken als starke Antioxidantien. Sie schützen die Haut vor freien Radikalen, beugen vorzeitiger Hautalterung vor und unterstützen die natürliche Abwehr der Haut.

Wie du siehst mögen Haferflocken unscheinbar wirken, doch sie vereinen auf wunderbare Weise Pflege, Schutz und Balance. Ein wahres Multitalent, das in keiner DIY-Naturkosmetik-Routine fehlen sollte.

## **Der Einsatz von Haferflocken in unserem Rezept**

In unserem Rezept sind Haferflocken der Star, doch seine Co-Stars sind nicht weniger beeindruckend:

- Ausgewählte Kräuter unterstützen die Pflege deiner Haut. Wähle nach deinen persönlichen Vorlieben oder Hautbedürfnissen:
  - Rose ist entzündungshemmend und zusammenziehend. Auf seelischer Ebene unterstützt die Königin der Blüten den Herzraum und hilft dir dabei, dich geschützt zu öffnen.
  - Gänseblümchen enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, die regenerierend und reinigend wirken. Sie bringen außerdem kindliche Leichtigkeit als seelische Komponente mit.
  - Lavendel bringt Haut und Seele ins Gleichgewicht und richtet dich wieder auf.
  - Ringelblume wirkt stark regenerierend und bringt die Sonne ins Herz. Ich verwende sie gerne auch, wenn ich stressige Phasen habe, weil sie mir das Gefühl von "alles wird gut" schenken.
- Tonerde unterstützt den Reinigungseffekt - besonders unreine oder ölige Haut profitieren davon.
- Verwendest du das Pulver als Reinigung, kannst du zusätzlich pulvrige Tenside oder waschaktive Stoffe wie Seifenkrautwurzelpulver einarbeiten, um den Reinigungseffekt zu verstärken.

# DAS REZEPT AUS DEM VIDEO- HAFERFLOCKEN HAUTPFLEGE

Damit du deine Hafer Hautpflege besonders einfach nachrühren kannst, habe ich dir hier noch mal alle Details zum Video zusammengefasst:



## Das brauchst du für die Haferflocken Hautpflege:

- 100 g Haferflocken
- 2-3 handvoll getrocknete Kräuter nach Wahl
- Optional: Bis zu 100 g Heil- oder Tonerde
- Optional: 10 g Seifenkrautwurzelpulver (Pulvertenside Menge laut Herstellerangaben) - IN DER MASKENVARIANTE WEG LASSEN

## So geht's:

Bitte achte immer auf sauberes und hygienisches Arbeiten.

1. Mahle alle Zutaten und siebe sie durch, sodass alle groben Bestandteile herausgefiltert werden.
2. Fülle dein Pulver für die spätere Verwendung in ein luftdichtes Glas ab und bewahre es lichtgeschützt auf. Haltbarkeit ca. 6 Monate.

## Anwendung deiner Haferflocken Hautpflege als Maske

Verwendest du das Pulver als Maske, mischt du es vorher mit Joghurt, Honig, Hydrolat, Tee, Milch oder Wasser an. Falls die Paste bis zum Auftragen eindickt, einfach noch etwas Flüssigkeit zufügen.

Trage es dann auf die gereinigte Haut auf und lasse es 10 Minuten einwirken, danach mit reichlich Wasser abwaschen.

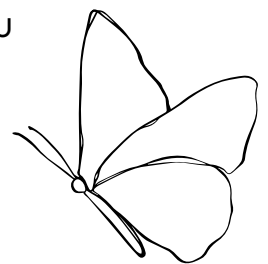
Verwendest du das Rezept als Maske, lasse bitte das Seifenkrautwurzelpulver oder die Tenside weg, das ist nur in der Variante als Peeling/Reinigung sinnvoll.



## Anwendung deiner Haferflocken Hautpflege als Peeling und Reinigung

Verwendest du das Pulver als Peeling oder Reinigung, kannst du es wahlweise vorab anrühren oder du nimmst einen Teil des Pulvers in einem kleinen Gläschen mit in die Dusche und trägst es dort direkt auf die feuchte Haut auf.

In kreisenden Bewegungen einmassieren und mit reichlich Wasser abwaschen.



# NATÜRLICH GIBT ES...

...noch viele weitere, tolle Rezepte für deine Hautpflege, ich hoffe, du konntest jedoch einen ersten Eindruck gewinnen, [hier findest du weitere Tipps](#).

Wenn du Fragen hast, dann schreib mir gerne an [jules@julesmoody.com](mailto:jules@julesmoody.com) - ich freue mich immer von dir zu lesen!

Alles Liebe,  
deine Julia



PS: Wenn du mit mir in Kontakt bleiben möchtest, dann findest du mich hier:



[jules@julesmoody.com](mailto:jules@julesmoody.com)



[@julesmoody.blog](https://www.facebook.com/julesmoody.blog)



[www.julesmoody.com](http://www.julesmoody.com)



[@julesmoody](https://www.instagram.com/julesmoody)

The background of the page is a repeating pattern of light grey line art illustrations of lavender sprigs. Each sprig consists of a thin stem with several narrow, pointed leaves and a cluster of small flowers at the top. The sprigs are scattered across the page, some oriented vertically and others slightly angled.

## DISCLAIMER

Bitte beachte: Rezepte und Anleitungen sowie Rohstoff- und Pflanzenbeschreibungen wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt.

Trotzdem kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen.

Des Weiteren wird keine Haftung für fehlerhafte Zubereitung und Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden durch zum Beispiel allergische Reaktionen übernommen.

Rezepte sind ausschließlich auf gesunder, intakter Haut anzuwenden und die Anwendung der Rezepte erfolgt auf eigene Verantwortung.

Die vorgestellten Rezepte und Anwendungen bieten keinen Ersatz für medizinische oder dermatologische Behandlung und ersetzen keinen Besuch beim Arzt.

Bei Schwangeren und Kindern sowie bei Vorerkrankungen vorab eine Anwendung oder Einnahme mit dem Arzt abklären.

Bei Beschwerden oder Problemen wende dich bitte im Bedarfsfall umgehend an deine Ärztin oder deinen Arzt.

# COPYRIGHT

Julia Engelbrechtsmüller

[www.julesmoody.com](http://www.julesmoody.com)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin dieses Workbooks vorbehalten.

Kein Teil dieses Workbooks darf in irgendeiner Form (durch Weitersenden als Datei, Fotokopie, Mikrofilm, oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Bei Fragen: [jules@julesmoody.com](mailto:jules@julesmoody.com)

