Wellness-Rezepte für Zuhause

Relaxen in den eigenen vier Wänden





Vorwort

Wellness muss nicht immer im Spa oder während eines Wellness-Urlaubs stattfinden: In dieser Broschüre finden Sie tolle Wellness-Rezepte, mit denen Sie auch Zuhause so richtig entspannen können. Wir haben für Sie geniale Rezepte und Tipps zusammengestellt, mit denen Ihr rundum perfektes Wellness-Wochenende in den eigenen vier Wänden perfekt gelingt.

Starten Sie Ihren Tag mit einem gesunden Frühstück – Wellness-Drinks bieten die optimale Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen und verleihen Ihnen so den ultimativen Frischekick. Entspannen Sie danach in Ihrem selbst kreierten Wellness-Bad. Abschließend können Sie den Erholungstag mit einer wohltuenden Gesichtsmaske ausklingen lassen. Rezepte für Wellness-Drinks, Badezusätze und Gesichtsmasken – hier finden Sie alles, was Sie für Ihre erholsamen Stunden in der eigenen Wohlfühl-Oase benötigen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Relaxen!

Inhalt

- 3 Gesichtsmasken selber machen
 - 4 Avocado-Maske
 - **5** Pflegende Bananen-Gesichtsmaske
 - **6** Eiweiß-Maske
- 7 Badezusätze selber machen
 - 8 Baden wie Kleopatra
 - **9** Wohlbefinden für Geist und Seele
 - 10 Geschmeidige Haut
- 11 Wellness-Drinks selber machen
 - **12** Minzfrisches Wasser
 - 13 Ingwerwasser
 - **14** Vitaminreicher Saftcocktail



Jede Gesichtshaut ist anders und benötigte unterschiedliche Pflegestoffe, um zu erstrahlen. Ob Sie eher eine fettige Haut haben, zu Hautunreinheiten und kleinen Pickelchen neigen, eine reichhaltige Pflege für reife Haut gegen Falten suchen oder eine trockene Haut mit ausreichend Feuchtigkeit versorgen möchten – mit unseren Wellness-Rezepten für pflegende und wohltuende Gesichtsmasken stellen Sie schnell und einfach die passende Gesichtsmaske für Ihren Hauttyp her. Nun heißt es nur noch: zurücklehnen, die Ruhe genießen und sich auf eine gepflegte und verfeinerte Gesichtshaut freuen.



Avocado Früchte sind nicht nur auf dem Teller gesund und lecker, sondern spenden Ihrer Haut auch als Maske Feuchtigkeit und Pflege. Avocados enthalten viele Vitamine sowie ungesättigte Fettsäuren – diese spenden trockener, müder oder reifer Haut ausreichend Feuchtigkeit und verleihen ihr so ein frisches Aussehen. Eine Avocado-Maske ist schnell und einfach hergestellt: Sie benötigen nur wenige Zutaten für dieses Wellness-Rezept.

Zutaten (für eine Maske)

- ☐ 1/2 weiche Avocado
- □ 1TL Zitronensaft
- ☐ 1TL Honig
- ☐ 1 TL Milch oder Naturjoghurt
- ☐ Nach Bedarf Olivenöl

Zubereitung der Wellness-Maske

Halbieren, entkernen und schälen Sie die Avocado und legen Sie die Hälfte in eine kleine Schüssel. Nun zerdrücken Sie mit einer Gabel das Fruchtfleisch, bis ein Brei entsteht. Fügen Sie nun einen Teelöffel Honig, Zitronensaft und Milch bzw. Naturjoghurt hinzu und rühren Sie die Masse gut durch. Wenn Sie Ihrer Haut eine Extraportion Pflege verpassen wollen, fügen Sie noch einen Spritzer Olivenöl hinzu – fertig ist die Avocado-Maske.

Tragen Sie die Wellness-Maske auf das gereinigte Gesicht auf. Sparen Sie dabei die Mund- und Augenpartie aus. Lassen Sie die pflegende Maske etwa 15-20 Minuten einwirken und waschen diese nach der Einwirkzeit mit warmen Wasser ab. Ihre Haut wird sich erfrischt und reichhaltig gepflegt anfühlen. Nun können Sie eine Gesichtscreme auftragen.



Bananen stecken voller nützlicher Inhaltsstoffe, mit denen Sie Ihrem Körper nicht nur von innen sondern auch von außen etwas Gutes tun. Kombiniert mit pflegenden Stoffen wie Honig und Rosenwasser sorgt diese Wellness-Maske nicht nur für sinnliche Entspannung, sondern ebenso für eine reichhaltige Pflege von reifer und trockener Gesichtshaut.

Zutaten (für eine Maske)

- ☐ 1 reife Banane
- ☐ 1 EL Honig
- ☐ Einige Tropfen Rosenwasser
- ☐ 2 EL süße Sahne
- ☐ 1 EL Hafermehl
- ☐ Mineralwasser (still)

Zubereitung der Wellness-Maske

Nehmen Sie eine reife Banane und zerdrücken Sie das Fruchtfleisch mit der Gabel. Fügen Sie nach und nach die weiteren Zutaten hinzu und vermengen Sie die Masse, bis eine cremige Maske entsteht. Sollte noch etwas Cremigkeit fehlen, geben Sie etwas Mineralwasser hinzu. Sollte die Maske hingegen zu fest sein, hilft eine weitere Prise Hafermehl.

Nun können Sie die Maske auf Ihr gereinigtes Gesicht auftragen. Sparen Sie die Mundpartie aus – die Augenpartie können Sie nach Belieben mit pflegen. Entspannen Sie etwa 15-20 Minuten und nehmen Sie anschließend die Wellness-Maske mit einem Kosmetiktuch oder feuchtem Waschlappen ab.



Eiweiß ist bekannt für seine adstringierende (zusammenziehende) und straffende Wirkung. Diese Wellness-Maske aus Eischnee und weiteren natürlichen Zutaten ist somit ein echter kosmetischer Allrounder für straffe, feine und großporige Haut. Mit dem Zusatz von Teebaumöl erhalten Sie zudem eine tiefenreinigende und antibakterielle Wirkung.

Zutaten (für eine Maske)

- 1 Ei (Eiweiß)
- Einige Tropfen Zitronensaft
- 1 kleines Stück Salatgurke
- Nach Beliben Teebaumöl

Zubereitung der Wellness-Maske

Schlagen Sie das Ei auf und trennen das Eigelb vom Eiweiß. Das Eiweiß in eine kleine Schüssel geben und 5-7 Tropfen Zitronensaft hinzufügen. Das Stück Salatgurke kleinschneiden und zur Masse geben. Neigen Sie zu einer fettigen Gesichtshaut, dann fügen Sie noch 2-3 Tropfen Teebaumöl hinzu und pürieren Sie alle Zutaten, bis Sie eine geeignete Konsistenz zum Auftragen erhalten.

Nun können Sie die Wellness-Gesichtsmaske auf das zuvor gereinigte Gesicht auftragen und etwa 15 Minuten einwirken lassen. Nehmen Sie anschließend die Maske mit warmen Wasser ab und pflegen Ihr Gesicht mit Ihrer Tagespflege.



Besonders in der kalten Jahreszeit ist ein warmes Vollbad mit pflegendem Charakter ein entspannendes Erlebnis. Doch auch in den wärmeren Monaten kann ein erfrischender Badezusatz Abkühlung verschaffen. Egal ob zur Pflege, gegen Stress oder als Vorbeugung bei Erkältungen: Möchten Sie Ihr Badezimmer zur Wohlfühl-Oase machen und einen Wellness-Tag mit einem entspannenden Vollbad zelebrieren, dann finden Sie hier entsprechende Wellness-Rezepte. Machen Sie es sich in Ihrer Badewanne gemütlich und schalten Sie vom stressigen Alltag ab. Nur wenige Minuten im Wellness-Bad genügen und Sie spüren die pure Entspannung.



Bereits Kleopatra, Königin des ägyptischen Ptolemäerreiches, schwor auf Vollbäder in Milch. Was damals als ziemlich exzentrisch abgestempelt wurde, gilt heute als medizinisch erwiesen: Milch macht schön. Milch enthält viele pflegende Stoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, Milchsäure, Milchfett, Milchzucker sowie Milcheiweiß. Möchten Sie sich auch wie eine Königin fühlen, dann machen Sie Zuhause Ihr eigenes, pflegendes Milchbad.

Zutaten für ein Vollbad

- ☐ 1 Liter Milch
- ☐ 3 EL Honig

Anwendung des Wellness-Bads

Erwärmen Sie die Milch und fügen Sie den Honig in die noch warme Milch, damit dieser sich auflöst. Rühren Sie die Mischung gut durch und lassen Sie Ihr Badewasser ein. Fügen Sie das Gemisch Ihrem Badewasser hinzu und entspannen Sie. Nachdem Sie das Bad etwa 20 Minuten genossen haben, duschen Sie sich warm ab. Nun können Sie sich in einen kuscheligen Bademantel wickeln und ein Glas warme Milch mit Honig trinken, um Ihrem Körper auch von innen etwas Gutes zu tun.



Die Rose gilt als Symbol der Liebe. Möchten Sie Ihrer Haut auch Liebe schenken, dann nehmen Sie ein sinnliches Rosenbad mit Meersalz. Meersalz ist dafür bekannt, die Haut zu regenerieren und eine anregende Wirkung zu verleihen. Das Milchpulver sorgt für ausreichend Feuchtigkeit und eine gepflegte Haut. Das Meersalz-Rosenband ist schnell hergestellt und eignet sich, abgefüllt in einem schönen Glas, auch hervorragend als Geschenk für die Freundin oder den Partner.

Zutaten für ein Vollbad

- ☐ 250 g Meersalz
- ☐ 2-3 Tropfen Rosenöl
- □ Rosenblätter
- ☐ 40 g Magermilchpulver
- ☐ Nach Belieben rote Lebensmittelfarbe

Anwendung des Wellness-Bads

Vermengen Sie in einer Schüssel das Meersalz mit dem Magermilchpulver und tropfen Sie das Rosenöl über die Masse. Geben Sie rote Lebensmittelfarbe hinzu, bis Sie eine ansprechende Farbe erhalten und verrühren Sie das Gemisch sorgfältig, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Rosenblätter sorgen für den letzten Schliff.

Entweder füllen Sie das Badesalz in ein schönes Gefäß zum Verschenken, oder geben die Mischung direkt in das einfließende Badewasser. Nun können Sie etwa 30 Minuten in Ihrem Wellness-Bad entspannen und die wohltuende und sinnliche Wirkung genießen.



Öl pflegt besonders trockene und beanspruchte Haut wieder samtig weich. In Kombination mit ätherischen Ölen sorgt ein Wellness-Ölbad für wohltuende Entspannung und reichhaltige Pflege. Möchten Sie Ihr Bad zur Wellness-Oase umfunktionieren, dann gönnen Sie sich mit diesem schnell gemachten Badezusatz Entspannung und Erholung im eigenen Zuhause.

Zutaten für ein Vollbad

- ☐ 250 ml Milch
- 50 ml Öl (Oliven- oder Sonnenblumenöl)
- ☐ 15 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendel-, Eukalyptus-, Rosen- oder Rosmarinöl)
- ☐ Nach Belieben Blüten für das Auge

Anwendung des Wellness-Bads

Lassen Sie Ihr Vollbad in die Wanne und geben Sie die Zutaten in das einlaufende Badewasser. Nach Belieben können Sie auch noch frische oder getrocknete Blütenblätter hinzufügen, um den Wellness-Effekt zu verstärken. Achten Sie beim Wellness-Ölbad auf die richtige Temperatur – etwa 35 bis 38 °C sollten nicht überschritten werden, um den Körper nicht zu sehr zu belasten. Entspannen Sie etwa 20 Minuten in Ihrem Wellness-Bad und duschen Sie sich anschließend warm ab.



Damit Sie sich nicht nur von außen sondern auch von innen gesund und schön fühlen, probieren Sie während Ihres Wellness-Tags doch auch mal leckere Rezepte für Vitamine zum Trinken. Wellness-Drinks sind, auch ohne großen Aufwand in der Küche, schnell aus Obst, Gemüse oder Säften gesund zubereitet und versprechen nicht nur einen Frischekick, sondern auch neue Power für den Tag. Ob als Muntermacher, Gute-Laune-Kick oder Beauty-Push – Wellness-Rezepte für gesunde Drinks gibt es viele. Damit Ihnen die Auswahl passender Rezepte nicht allzu schwer fällt, haben wir Ihnen hier bereits einige gesunde Wellness-Rezepte für schmackhafte Getränke zusammengefasst.



Besonders an heißen Tagen ist dieser Wellness-Drink eine willkommene Erfrischung. Möchten Sie Ihr Wasser aufpeppen und zusätzlich einen entwässernden und entschlackenden Effekt für Ihren Körper erzielen, dann ist dieser Drink das Richtige für Sie. Nur aus natürlichen Zutaten hergestellt und einfach in der Zubereitung. Mit nur einem Ansatz des Drinks können Sie mehrere Liter Mineralwasser aufpeppen.

Zutaten für einen Ansatz

- ☐ 2 Zitronen
- ☐ 1/2 Salatgurke
- ☐ 10-15 Minzblätter
- 1-2 TL Zucker oder entsprechend Süßstoff/ Stevia

Zubereitung des Wellness-Drinks

Nehmen Sie eine Glasflasche mit 0,75-1,0 I Fassungsvermögen. Pressen Sie eine der Zitronen aus und lösen Sie den Zucker in heißem Wasser. Geben Sie das Gemisch in die leere Flasche. Bei der Zubereitung mit Stevia oder Süßstoff können Sie diesen Schritt überspringen und den Zitronensaft sowie das Süßungsmittel Ihrer Wahl direkt in die Flasche füllen. Putzen und würfeln Sie anschließend die halbe Salatgurke sowie die zweite Zitrone und geben Sie diese ebenso in die Flasche. Fügen Sie die gewaschenen Minzblätter hinzu und füllen die Flasche mit frischem Leitungswasser auf. Gut schütteln und für etwa 24 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis alles gut durchgezogen ist. Zur Zubereitung eines Wellness-Drinks nehmen Sie pro Glas etwa 25 ml dieses Ansatzes und füllen Sie den Rest mit Mineralwasser auf. Trinken Sie den Wellness-Drink über den Tag verteilt, um die entwässernde Wirkung zu unterstützen.



Die Ingwerwurzel ist ein echter Allrounder in Sachen Wohlbefinden und Gesundheit. Die Wirkung von Ingwerwasser ist aktivierend und stimulierend. Auch als Unterstützung bei einer Diät, zur Förderung der Verdauung oder bei Magenbeschwerden wirkt Ingwerwasser wahre Wunder. Sie können das Getränk heiß oder kalt genießen – an heißen Tagen bietet sich Rezepte für die kalte Variante, an kalten Tagen Rezepte für die warme Variante an.

Zutaten für eine Portion

- ☐ 1,5cm Ingwerwurzel
- ☐ Heißes Wasser

Zubereitung des Wellness-Drinks

Je nach gewünschter Stärke des Ingwerwassers wird der Ingwer entweder gerieben oder gewürfelt. Für ein leichtes Ingwerwasser den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Den gewürfelten Ingwer in eine Tasse oder Kanne geben, mit heißem Wasser aufschütten und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Für stärkeres Ingwerwasser den Ingwer nicht würfeln, sondern reiben. Danach die Schritte wie beim leichten Ingwerwasser durchführen. Möchten Sie das Ingwerwasser lieber kalt trinken, dann stellen Sie die Kanne mit dem heißen Aufguss einfach in den Kühlschrank. Über den Tag verteilt sollten Sie maximal drei Kannen Ingwerwasser trinken.



Fühlen Sie sich müde und schwach, dann sorgt dieser Saftcocktail für den richtigen Kick. Die enthaltene Folsäure fördert die Bildung von roten Blutkörperchen und stärkt so gleichzeitig die Gefäße. Sellerie wirkt sich positiv auf die Nieren aus und entgiftet den Körper schonend. Rote Bete und Möhren liefern Betacarotin, welches zum Schutz der Zellen wichtig ist. Mit diesem schmackhaften Saftcocktail tun Sie sich und Ihrem Körper einen Gefallen.

Zutaten für zwei Gläser

- ☐ 250 ml Rote-Bete-Saft
- ☐ 150 ml Möhrensaft
- ☐ 100 ml Selleriesaft
- □ nach Belieben 20-30g Haferflocken

Zubereitung des Wellness-Drinks

Mischen Sie die Säfte in einem großen Gefäß. Die angegebenen Mengen reichen für zwei Gläser des erfrischenden sowie zellschützenden Getränks. Nach Belieben können Sie noch 20-30 g Haferflocken untermischen – so erhalten Sie eine nahrhafte und gesunde Wellness-Mahlzeit für den kleinen Hunger.

Impressum

WELCOME HOTELS GmbH Domring 2

59581 Warstein

Telefon: +49 2902 8811-90 Telefax: +49 2902 8811-95

E-Mail: info@welcome-hotels.com Internet: www.welcome-hotels.com

Vertretungsberechtigte: Herr Mario Pick Herr Carsten Kritz

Registergericht: Arnsberg Registernummer: HR B 3022

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27a

Umsatzsteuergesetz: DE 215727911

Bildnachweise

Portrait von lachender Frau, Seite 1 © Alliance - stock.adobe.com

Frau mit Gurkenscheiben, Seite 3 © Peggy Blume - stock.adobe.com

Frau mit Avocado, Seite 4 © luckybusiness - stock.adobe.com

Schale mit Bananen, Seite 5 © quayside - stock.adobe.com

Hände mit Eiern, Seite 6 © nungning 20 - stock.adobe.com

Badezusätze, S.7 © Elenathewise - stock.adobe.com

Badende Frau in Blüten, S.8 © YakobchukOlena - stock.adobe.com

Schüssel mit Rosenbad, S.9 © julia_arda - stock.adobe.com

Fläschchen mit Ölbad, S.10 © marrakeshh - stock.adobe.com

Grüner Wellness-Drink, S.11 © Zerbor - stock.adobe.com

Minzwasser, S.12 © anaiz777 - stock.adobe.com

Ingwerwasser, S. 13 © jetsadaphoto - stock.adobe.com

Rote Beete Saftcocktail, S. 14 © Daniel Vincek - stock.adobe.com