



RAMONA LUGER

NATÜRLICH SCHÖN
durch gesunde, nachhaltige
und preiswerte Pflege

NATUR selber
machen
KOSMETIK

EINFACHE REZEPTE & IDEEN
für Cremes, Seifenprodukte, Gesichtsmasken,
Haarpflege & vieles mehr!

VORWORT



Liebe Leserin, lieber Leser,

als ich 2018 angefangen habe, mich mit dem Thema Naturkosmetik zu beschäftigen, fand ich die Kombination aus altem Wissen und modernem Handling besonders spannend. Auch die Vorstellung, mich ganz individuell selbst versorgen zu können, mit natürlichen Mitteln, ohne Chemie oder Plastikverpackung, hat dazu geführt, dass ich mich immer mehr mit diesem Thema beschäftigt habe. Also fing ich an, jedes Produkt in meinem Haushalt zu hinterfragen und, wenn möglich, selbst herzustellen. Gerade hier bei uns im Bayerischen Wald – ich selbst bin aus dem Landkreis Cham – gibt es vielfältige Möglichkeiten, die dafür benötigten Zutaten regional einzukaufen; so hat man nicht nur kurze Wege, sondern unterstützt gleichzeitig noch den heimischen Handel.

Und so kam es, dass ich nun seit Jahren Seifen, Peelings, Cremes und Badezusätze selber herstelle – und auch für den Verkauf produziere. Viele von euch fragten nach weiteren Produkten. Daraufhin habe ich angefangen, in der Region Kurse zu bestimmten Themen anzubieten, was gut ankam. Allerdings kann ich bei meinen Kursen aus Zeitgründen nur einen groben Überblick über bestimmte Themen bieten. Deshalb dieses Buch: Hierin möchte ich gern detaillierteres Wissen vermitteln, meine Erfahrungen mit dir teilen – und dabei immer Platz lassen für deine individuellen Bedürfnisse und Vorlieben.

An dieser Stelle möchte ich mich von Herzen bei Nadine für die tatkräftige Unterstützung bei den Fotoshootings bedanken. Ein großes Dankeschön geht außerdem an Chris – fürs Rückenfreihalten in diesem besonderen Jahr.

Und nun wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen und Rühren!

Deine Ramona

PS: Bei Fragen kannst du dich gerne über das Kontaktformular unter www.uschis-naturkosmetik.de melden.

INHALTSVERZEICHNIS



KAPITEL 1 EINFÜHRUNG ... 9

Gute Gründe Naturkosmetik selbst herzustellen	11
Grundlegendes zur Herstellung von Naturkosmetik	12



KAPITEL 2 ZUTATEN 14

Grundausrüstung für den Anfang	17
Basisöle	17
Ölauszug Fette	20
Hydrolate Alkoholtinktur	23
Ätherische Öle	26
Wirkstoffe	28
Wachse	28
Feuchtigkeitsspender	28
Gelbildende Stoffe	29
Tonerden	30
Konservierende Inhaltsstoffe	31



KAPITEL 3 GESICHT 33

Gesichtsreinigung	34
Reinigungspaste	37
Reinigungsöl	38
Reinigungsschaum	39
Toner	40
Cremes	42
Einführung	43
Leichtes Serum-Gel	48
Rosen-Lotion	50
Aloe-vera-Gesichtscreme	52
Holunder-Lavendel-Creme	55
Gel-Salbe	56
Schüttellotion	58
Milch als Emulgator	59
Augenserum Anti-Aging	61
Augencreme mit Frischekick	62
Wellness Time	63
Gesichtsdampfbad	65
Gesichtsmaske	66
Lippenpflege	68
Honig-Zucker-Lippenpeeling	70
Lippenbalsam	71
Lipgloss	72

KAPITEL 4 KÖRPER 74



Deo	76
Roll-on-Deo	77
Creme-Deo	79
Deo im Zerstäuber	80
Schöne Hände und Füße	83
Protect-and-Care-Salbe	84
SOS-Heilcreme mit Lanolin	86
Körperlotionen	89
Bodymilk	90
Bodylotion	93
Peelings	94
Zitronen-Salz-Peeling, Kaffee-Zimt-Peeling	96
Zucker-Rosen-Peeling, Walnuss-Tannen-Peeling	97
Sugaringpaste (Enthaarungspaste)	98
Bad und Dusche	101
Duschbar	102
Duschgel auf Seifenbasis	104
Duschgel sensitiv	107
Bade-Duft-Würfel	108
Badesalz	111
Rosenblüten-Badesalz, Lavendel-Badesalz	112
Orange-Zimt-Badesalz	113
Seife	115
Seife sieden	116
Glycerin-Rohseife	120
Seifenreste: Aus Alt mach Neu	123

KAPITEL 5 HAARE 125



Haarwäsche	126
Waschpaste: Roggenmehl / Lava-Erde	127
Shampoo auf Seifenbasis	128
Natur-pur-Shampoo mit Seifenkraut	130
Einführung in die Welt der Tenside	131
Shampoo mild & flüssig	134
Shampoo fest	138
Trockenshampoo	140
Haarspülung	143
Was tun bei Schuppen?	146
Haarkuren	147
Haarstyling	152
Haare natürlich tönen	155

KAPITEL 6 ZÄHNE 158



Alles rund um Zähne und Mundraum	161
Ölziehen zum Start	162
Zähneputzen	163
Zahnpasta	164
Zahngel	165
Zahnputztabletten	166
Zahnputzpulver	169
Mundspülung	170
Ratz-Fatz-Mundspülung	172

Grundlegendes zur Herstellung von Naturkosmetik

Da wir natürliche Inhaltsstoffe verwenden, sind bezüglich der Haltbarkeit und der Verarbeitung einige Dinge zu beachten, damit wir möglichst viel Freude an unserem Ergebnis haben:

- ◆ Verwende hochwertige Ausgangsrohstoffe, möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau, so verhinderst du, dass sich Pestizidrückstände in deinem Produkt befinden können.
- ◆ Achte darauf, dass die eingesetzten Rohstoffe noch lange haltbar sind, denn deine Naturkosmetik kann maximal so lange haltbar sein wie das Ausgangsprodukt mit der kürzesten Haltbarkeit.
- ◆ Desinfektion der Arbeitsutensilien – die das Produkt berührenden Teile sollten immer sauber sein, bevor du mit der Produktion beginnst. Andernfalls können Keime und Bakterien das Produkt verunreinigen. Fülle dazu ein Desinfektionsmittel deiner Wahl in eine Sprühflasche und besprühe die Utensilien und Behälter damit. Lasse das Ganze dann entweder trocknen, oder zumindest einige Zeit einwirken, bevor du es mit einem sauberen Tuch abtrocknest.

Welches Desinfektionsmittel? Du kannst entweder eine Spiritus-Wasser-Mischung im Verhältnis 80 zu 20 benutzen, mischst Essigessenz mit Wasser im Verhältnis 20 zu 80 oder löst 20 g Natron in 100 ml Wasser auf.

- ◆ Zeit nehmen – „gut Ding will Weile haben“. Nimm dir Zeit für das Herstellen von Naturkosmetik, so kannst du zum einen Flüchtigkeitsfehler vermeiden und zum anderen soll das Rühren Spaß machen und eine entspannende Abwechslung zum Alltag darstellen.
- ◆ Gutes Wasser verwenden. Um der Einbringung von Bakterien vorzubeugen, solltest du nur abgekochtes oder besser destilliertes Wasser verwenden.

◆ Rezepte sind sinnvoll, denn in der Anfangsphase ist es sinnvoll, sich an Rezepte zu halten, um die Mengenverhältnisse zwischen den unterschiedlichen Produktgruppen zu wahren. Ich werde dir bei den Rezepten immer Alternativen innerhalb der Produktgruppen vorstellen, sodass du die Möglichkeit hast, auf deinen Hauttyp einzugehen.

◆ Verwende kleinere Gefäße zur Aufbewahrung, so verhinderst du übermäßigen Luftkontakt und da du dein Produkt schneller aufbrauchst, haben Keime nur begrenzt Zeit sich zu vermehren.

◆ Bewahre Cremes und andere wasserhaltige Produkte im Kühlschrank auf, dies kann die Haltbarkeit wesentlich verlängern. Du kannst auch eine größere Menge öfters teilen und einfrieren, somit hast du immer nur eine kleine Menge in Gebrauch.

◆ Um die Einbringung von Keimen zu minimieren, solltest du direkten Hautkontakt bei der Entnahme vermeiden. Verwende stattdessen einen sauberen Spatel/kleinen Löffel oder fülle Lotionen etc. in Pumpspender ab.

◆ Dunkle Flaschen schützen besonders ölhaltige Produkte vor Lichteinstrahlung und der damit einhergehenden Oxidation.

Allgemein gilt: Prüfe dein Produkt vor dem Benutzen stets, ob es noch gut ist, indem du daran riechst und es dir genau ansiehst. Wenn es sauer, ranzig oder muffig riecht, entsorge es bitte. Sollten sich Schlieren gebildet haben, andersfarbige Flecken oder Schimmel zu sehen sein, dann wirf es bitte auch weg. Versuche nicht, den sichtbar vom Schimmel betroffenen Teil zu entfernen, denn die Schimmelsporen befinden sich im gesamten Produkt. Wenn du ein Produkt bereits über einen geraumen Zeitraum verwendet hast und dabei keine Hautirritationen entstanden sind und plötzlich reagiert deine Haut mit Rötungen, Juckreiz, Ausschlag, etc., dann solltest du es ebenfalls entsorgen. Dies hat meistens

NATURKOSMETIK SELBST HERSTELLEN

nichts damit zu tun, dass du die Inhaltsstoffe nicht verträgst, sondern mit einer Verkeimung deines Produkts und ist ein Indikator für unsauberes Arbeiten oder nachträglichen Keimeintrag.

AUFBAU DER REZEPTE

Ich gebe dir am Anfang eines jeden Rezepts einen kurzen Überblick darüber, was du alles benötigst und wie aufwändig und zeitintensiv es wird.

AUFWAND

– *niedrig*: Du wirst wahrscheinlich alle Zutaten und Utensilien in deiner Küche finden oder leicht ersetzen können.

– *mittel*: Die meisten Zutaten bestehen aus Basisrohstoffen, die in vielen Rezepten verwendet werden und sich lohnen, dass du sie dir zulegst.

– *hoch*: Ein paar der Zutaten hast du voraussichtlich nicht auf Vorrat und müssen meist im Onlineshop besorgt werden.

ZUBEREITUNGSZEIT

Ich gebe dir zu jedem Rezept eine ungefähre Zeitangabe zur Hand, damit du deinen Ablauf planen kannst.

SCHWIERIGKEITSGRAD

– *leicht*: Bis auf die Gewichtsangaben ist meist nichts anderes zu beachten und das Rezept gelingt dir sicher beim ersten Mal.

– *mittel*: Temperatur- und Zeitangaben sowie Schrittreihenfolgen sollten unbedingt eingehalten werden, damit das Rezept funktioniert.





Grundausrüstung für den Anfang

Das meiste erhältst du bequem in gut sortierten Supermärkten, im Drogeriemarkt, Reformhaus oder in Onlineshops (z. B. www.dragonspice.de, www.salandis.de, www.alexmo.de oder www.camassia-naturkosmetik.de). Für viele Rezepte reichen dir folgende Zutaten und sie sind auch für alle Hauttypen geeignet.

- ◆ 1–2 Basisöle: Olivenöl, Walnussöl, Sonnenblumenöl → Ölmühle vor Ort, Supermarkt, Onlineshop
- ◆ 1–2 Wirkstofföle: Wildrosenöl, Ringelblumenöl → Onlineshop oder selbstgemachter Ölauszug
- ◆ 1 festes Fett: Sheabutter → Reformhaus, Onlineshop
- ◆ 2–3 ätherische Öle: Lavendel, Kamille, Rose, Orange, Weihrauch → Drogeriemarkt, Reformhaus, Onlineshop
- ◆ Alkohol (am besten Weingeist 95 % Vol.) → Onlineshop oder Apotheke
- ◆ Destilliertes Wasser → Supermarkt
- ◆ 1 Hydrolat oder Pflanzenauszug: Lavendel, Kamille, Orange → Onlineshop, selbstgemacht
- ◆ Bienenwachs/vegane Alternative → am besten von einem örtlichen Imker oder im Onlineshop
- ◆ Natron: z. B. Kaiser Natron → Supermarkt, Drogeriemarkt, Onlineshop
- ◆ Zitronensäure → Supermarkt, Drogeriemarkt, Onlineshop
- ◆ Leinsamen

Nun brauchst du nur noch ein paar Utensilien, von denen du sicher auch die meisten schon zu Hause hast:

- ◆ (Fein-)Waage
- ◆ Mixer/Milchaufschäumer/Pürierstab
- ◆ Feuerfestes Geschirr (Marmeladenglas, etc.)

- ◆ Löffel/Spatel
- ◆ Topf
- ◆ Sieb
- ◆ Messbecher
- ◆ Thermometer

Zu den nun folgenden Zutatenlisten kannst du immer wieder zurückblättern, wenn in den Rezepten von einer Zutat deiner Wahl die Rede ist und du auf ein spezielles Bedürfnis deiner Haut eingehen möchtest. Denn die in der Grundausrüstung angesprochenen Zutaten sind für alle Hauttypen geeignet, aber manchmal braucht man etwas mehr Pflege für trockene Haut oder möchte bei fettiger Haut etwas gegensteuern.

Basisöle

Zur Erinnerung, ein Vorteil deiner eigenen Naturkosmetik ist, dass du entscheidest, was drin ist. Welches Öl also in deinen Rezepten landet, entscheidest nur du und sollte vor allem deinen Hautbedürfnissen entsprechen. Hier findest du einige wichtige Informationen dazu.

Es gibt viele verschiedene Öle, mit unterschiedlichen Wirkungen, und ich stelle dir hier einige vor, gebe mit an, für welchen Hauttyp sie besonders geeignet sind und welche Eigenschaften sie haben. Ich persönlich achte beim Einkauf darauf, dass es kalt gepresste Öle aus biologischem Anbau sind und ich möchte hier auch eine Lanze für heimische Öle brechen, denn sie stehen in ihrer Wirkweise den gehypten „Wunderölen“ aus fernen Ländern in nichts nach. Ich bevorzuge zudem Öl aus regionalen Ölmühlen, diese sind vielleicht etwas teurer als Öl aus dem Discounter, jedoch weiß ich hier genau, woher das Produkt kommt, und es hat keine weiten Wege zurückgelegt. Ansonsten erhältst du die meisten Öle in gut sortierten Supermärkten, Reformhäusern oder im Drogeriemarkt.



Dieses Produkt ist besonders mild und eignet sich sowohl abends als auch morgens sehr gut zur Gesichtsreinigung.

REINIGUNGSÖL

AUFWAND: gering

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht

UTENSILIEN: Trichter und Pumpspender (100 ml)

 **Zutaten für ca. 100 ml:**

FÜR NORMALE HAUT / MISCHHAUT:

80 ml Mandel-/Sonnenblumenöl

15 ml Rizinusöl

5 ml Vitamin-E-Öl

3 Tropfen ätherisches Öl

FÜR FETTIGE / UNREINE HAUT:

70 ml Distel-/Traubenkernöl

25 ml Rizinusöl

5 ml Vitamin-E-Öl

3 Tropfen ätherisches Öl

FÜR TROCKENE / REIFE HAUT:

90 ml Aprikosenkern-/Wildrosenöl

5 ml Rizinusöl

5 ml Vitamin-E-Öl

3 Tropfen ätherisches Öl

Zubereitung:

♦ Alle Zutaten in einen Pumpspender abfüllen, diesen gut schütteln und beschriften.

Anwendung & Haltbarkeit:

♦ Die Ölmischung mit den Händen auf dem nicht vorgereinigten Gesicht einmassieren. Dann einen Waschlappen mit warmem Wasser tränken und etwa 10 Sekunden auf das Gesicht drücken und anschließend das Öl sorgfältig abwischen. Sollte sich deine Haut nicht gepflegt und weich anfühlen, sondern spannen, gib dem Reiniger weniger oder kein Rizinusöl hinzu. Die Haltbarkeit beträgt ca. 6 Monate, je nach Haltbarkeit der Ausgangsprodukte. Mit diesem Reinigungsöl lässt sich selbst wasserfestes Augen-Make-up entfernen. Dann solltest du aber kein ätherisches Öl hinzugeben, da dieses Irritationen auslösen kann.

HAUTTYP

WELCHES ÄTHERISCHE ÖL

normale/Mischhaut	Ingwer, Lavendel, Pfefferminze, YlangYlang, Rosenöl, Basilikum
fettige/unreine Haut	Zitrone, Limette, Grapefruit, Orange, Zedernholz, Rosmarin, Wacholder, Teebaum
trockene/reife Haut	Kamille, Jasmin, YlangYlang, Geranie, Basilikum, Weihrauch



CREMES

Nach einer gründlichen Reinigung ist deine Haut bereit für etwas Pflege. Deine Haut hat nicht immer die gleichen Bedürfnisse. Sie verändern sich sowohl unter dem Jahr (Sommer – warme feuchte Luft / Winter – kalte trockene Luft) als auch allgemein mit der Zeit. Spannt deine Haut und fühlt sich trocken an nach der Reinigung, dann solltest du unbedingt eine reichhaltige Creme auftragen. Fühlt sich deine Haut aber normal oder eher etwas glänzend an, dann benötigt sie nicht unbedingt eine Creme, sondern nur ein sehr leichtes Serum. Das Ziel dieses Kapitels ist es, die perfekte Rezeptur für genau DEINE Bedürfnisse zu finden.

Optimale Pflege für trockene Haut und nach Bedarf als Nachtpflege bei fettiger Haut.

ALOE - VERA - GESICHTSCREME

mit 25 % Fettgehalt

AUFWAND: mittel

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 min. (Vorbereitung für den kalten Ölauszug: 2–4 Wochen)

SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel

UTENSILIEN: 2 feuerfeste hohe Gefäße, Wasserbad, Milchaufschäumer/Mixer, Spatel, pH-Messstreifen und 1 passenden Tiegel (100 ml) zur Aufbewahrung

 **Zutaten für ca. 60 ml:**

29,3 % FETTPHASE (17,6 G)

Öle, Butter und Wachse (15 g / 25 %):

11,4 g Pflanzenöl deiner Wahl/Ölauszug (19 %)

1,2 g Bienenwachs (2 %)

1,2 g Wildrosenöl (2 %)

**Emulgatoren / Konsistenzgeber
(2,6 g / 4,3 % / 14,7 % der Fettphase)**

2,6 g Emulsan oder einen Emulgator deiner Wahl

70,7 % WASSERPHASE (42,4 G)

33,7 g Wasser

Wirkstoffe (7,8 g / 13 %):

6 g Aloe-vera-Gel (10 %)

1,8 g pflanzliches Glycerin (3 %)

Hilfs- und Zusatzstoffe (0,9 g / 1,5 %):

0,3 g Biokons (0,5 %)

optional: 0,3 g Harnstoff

0,3 g ätherisches Öl deiner Wahl
(0,5 %, das sind etwa 6 Tropfen)

Vorbereitung:

♦ saubere(r)/desinfizierte(r) Arbeitsplatz/Utensilien und gewaschene/desinfizierte Hände

**Zubereitung:**

- ◆ Erwärme das Wachs und dein Pflanzenöl im Wasserbad langsam bis das Wachs geschmolzen ist.
- ◆ Bringe das Wasser und optional Harnsäure/Glycerin in einem separaten Glas auf 50 °C.
- ◆ Gib anschließend das Wasser unter ständigem Mixen langsam in die Fettphase und mixe so lange bis es weiß, dickflüssig und handwarm abgekühlt ist.
- ◆ Jetzt kommen Aloe-vera-Gel, Vitamin-E-Öl, Wildrosenöl und dein ätherisches Öl dazu und du kannst alles nochmal kräftig unterrühren.
- ◆ Wenn das Ganze komplett abgekühlt ist, nochmal verrühren und abfüllen.
- ◆ Beschrifte den Tiegel und bewahre ihn am besten im Kühlschrank auf. Die Konsistenz kann sich innerhalb der ersten 24 Stunden noch etwas verändern.

Dieser Balsam schützt deine Lippen super vor dem Austrocknen und macht sie geschmeidig.

LIPPENBALSAM

AUFWAND: gering

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach

UTENSILIEN: Wasserbad, hitzebeständiges Glas, Löffel/Spatel, Behälter zur Aufbewahrung (Glas oder Papphülle)

 **Zutaten für ca. 20 ml:**

2 g Bienenwachs

12 g pflanzliches Öl (z. B. Olivenöl, Ringelblumenöl, ...)

4 g Sheabutter

ein paar Tropfen Honig

1–2 Tropfen ätherisches Öl

(z. B. Kamille, Lavendel, Grapefruit, ...)

Zubereitung:

Schmelze das Bienenwachs im Wasserbad und gib anschließend das Öl und den Honig unter ständigem Rühren dazu. Nimm das Gefäß aus dem Wasserbad und füge das ätherische Öl hinzu. Sobald sich alles gut vermischt hat, kannst du den Balsam in einen geeigneten Behälter füllen und beschriften. Durch das Bienenwachs härtet die Masse schnell aus, solltest du es in eine Lippenstiftöhle gießen wollen, musst du es eventuell nochmals kurz im Wasserbad anwärmen, damit es fließfähig ist. Der Lipbalm sollte nicht zu warm aufbewahrt werden und hält etwa 3 Monate.

TIPP:

Falls du noch einen alten/leeren Lippenpflegestift hast, kannst du diesen reinigen, desinfizieren und anschließend wieder befüllen oder es gibt auch leere Hülsen (sogar aus Pappe) im Onlinehandel zu kaufen.



DEO

natürliche Mittel gegen Schweißgeruch

Obwohl Schwitzen eine natürliche und gesunde Reaktion des Körpers ist, können Schweißflecken und Schweißgeruch sehr unangenehm sein. Herkömmliche Deos enthalten häufig Aluminiumsalze, um das Schwitzen zu vermindern. Dein selbstgemachtes Deo enthält dagegen nur, was du darin haben möchtest. Auch natürliche Inhaltsstoffe verringern den Schweißgeruch, in gewissem Umfang sogar die Schweißbildung, und sorgen für eine gepflegte Haut. Hier findest du ein paar gesunde und preiswerte Alternativen.

Diese Körpermilch zieht schnell ein und hinterlässt ein unglaublich samtiges Gefühl auf deiner Haut. Dabei ist sie für jeden Hauttyp geeignet und tatsächlich in 5 Minuten gerührt. Einfacher geht es nicht.

BODYMILK

kalt gerührte Körpermilch mit Lysolecithin

Normalerweise müssen Fett- und Wasserphase erhitzt werden, damit eine stabile Emulsion entsteht. Lysolecithin erreicht dies auch mit kalten Zutaten. So bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe vollkommen erhalten. Eigentlich ist diese Lotion, je nachdem welche Öle du verwendest, so reichhaltig, dass sie nicht mehr braucht, um zu glänzen. Daher sind die Wirkstoffangaben nur als Vorschlag zu verstehen und vollkommen flexibel und optional einsetzbar.

AUFWAND: mittel – hoch

ZUBEREITUNGSZEIT: 5–15 min. (*optional* Vorbereitung für einen kalten Ölauszug: 2–4 Wochen)

SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht

UTENSILIEN: 1–2 Gläser, Mixer, Pumpspender

 **Zutaten:**

15 g Pflanzenöl deiner Wahl

5 g Wirkstofföl deiner Wahl
(Wildrosenöl, Nachtkerzenöl, Borretschöl, ...)

10 g Lysolecithin

1 g Xanthan oder 10 g Leinsamen in den 110 g destilliertem Wasser/abgekochtem Wasser zu einem Gel gemacht

110 g destilliertes Wasser/abgekochtes Wasser

10 Tropfen ätherisches Öl nach Belieben

Konservierung mit 20 Tropfen Rokonsal und gegebenenfalls Milchsäure, um den pH-Wert einzustellen (5,0–5,4 pH).

optional: 1 Messlöffel D-Panthenol

optional: 15 Tropfen Silkprotein

optional: 20 Tropfen Aloe vera 10-fach konzentriert

optional: 10 Tropfen Provitamin F



Zubereitung:

◆ Berechne wie immer alles hygienisch sauber vor. Falls du Xanthan statt Leinsamengel benutzt, rühre es klümpchenfrei in das Wasser ein. Nun Öl und Lysolecithin im Becherglas vermischen und dann unter schnellem Mixen das Wasser hinzufügen. Anschließend kannst du, je nach Belieben, deine restlichen Zutaten unterrühren und zum Schluss konservieren und den pH-Wert einstellen. Da die Creme bereits kalt ist, kann sofort abgefüllt werden und der (bestenfalls) Pumpspender wandert beschrifteterweise in den Kühlschrank und ist dort ca. 3 Monate haltbar. Wenn du kein Xanthan zur Hand hast, machst du dir aus 10 g Leinsamen und den angegebenen 110 g Wasser ein Leinsamengel. Es sollten insgesamt 110 g Gel entstehen. Dafür beginnst du am besten mit etwas mehr Wasser, um das verdampfte Wasser auszugleichen. Achte darauf, dass die Konsistenz noch fester wird, wenn das Gel abkühlt. Wie das funktioniert, siehst du im Kapitel 2 unter Leinsamengel.

ZUCKER - ROSEN - PEELING

 **Zutaten:**

50 g Zucker

5 ml Rosenwasser

10 g Hagebuttenöl oder ein anderes pflanzliches Öl
deiner Wahl

3 g Hagebuttenpulver

optional: ätherisches Öl deiner Wahl

Hagebutten sind die Früchte der gemeinen Rose und ein wahres Vitaminwunder, zudem hat das Öl der Hagebutte gute Anti-Aging-Eigenschaften.

WALNUSS - TANNEN - PEELING

 **Zutaten:**

40 g gemahlene Nüsse

15 g Salatgurke entkernt und gemixt

5 g Tannennadeln gemahlen

5 g Walnussöl oder ein anderes Öl deiner Wahl

optional: ätherisches Öl deiner Wahl

Die Gurke spendet Feuchtigkeit und die Nährstoffe der Nüsse und des Öls pflegen deine Haut samtweich. Die Tannennadeln bieten zusätzlich einen leichten Abrieb und duften zudem herrlich.

ORANGE - ZIMT - BADESALZ

erfrischend und belebend

Zutaten:

150 g Meersalz oder anderes Salz deiner Wahl
70 g Epsomsalz
1 unbehandelte Orange
1 EL Zimt
10 g pflanzliches Öl deiner Wahl
(beispielsweise Nelke und Zedernholz)

Vorbereitung:

Schneide eine unbehandelte Orange in Scheiben und lege diese zum Trocknen an einen warmen, luftigen Ort. Nachdem sie komplett getrocknet sind, kannst du sie zerkleinern. Entweder sehr fein, damit du das ganze Badewasser ohne Problem ablaufen lassen kannst, oder relativ grob, um die Orangenstücke vor dem Ablassen des Badewassers abzufischen.

Dann einfach alle Zutaten miteinander vermengen und in einem luftdichten Glas aufbewahren.



Dies ist ein einfaches Rezept mit großer Wirkung.
Kakaobutter und Öle pflegen die Haut und hinterlassen ein samtweiches Hautgefühl
nach dem Baden. Ein späteres Eincremen ist nicht mehr nötig.

BADE - DUFT - WÜRFEL

pflegend

AUFWAND: leicht

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 min.
(plus Abkühlzeit ca. 2 Stunden)

SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht

UTENSILIEN: Wasserbad, hitzebeständiges Gefäß, Löffel,
Silikonformen

Die Würfel lösen sich nur langsam im Badewasser auf,
sodass der Duft viel länger als bei anderen Badezusätzen
erhalten bleibt.

 **Zutaten:**

150 g Kakaobutter

70 g pflanzliches Öl deiner Wahl

25 g Lysolecithin/Fluid Lecithin Super

Zubereitung:

◆ Kakaobutter und Pflanzenöl im Wasserbad schmelzen
(nicht über 65 °C) und anschließend das Lecithin unter stän-
digem Rühren hinzugeben. Dann kannst du die Masse in Eis-
würfelbereiter oder eine andere Form geben und erkalten
lassen. Am besten friert man sie kurz ein. Wenn die Würfel
fest sind, können sie aus der Form genommen werden und
in kleine Stücke geschnitten werden (falls sie nicht in einem
Eiswürfelbereiter waren).

◆ Aufbewahren tust du sie am besten in einem luftdichten
Glas an einem kühlen Ort.

◆ Dieses Basisrezept ist an sich schon sehr wohltuend und
pflegend. Nun kannst du die Würfel aber noch mit verschie-
denen Düften verfeinern oder durch Kräuter, Blüten und
Gewürze variieren.

◆ Dazu gibst du vor dem Abfüllen noch bis zu 20 Tropfen
ätherisches Öl deiner Wahl hinzu.

MÖGLICHE ZUSÄTZE:

Nelken, Sternanis, Fenchel, Rosmarin, Tannennadel, Rosenblüten, Veilchen, Salbei, Ringelblumen, Lavendelblüten, ... Die Möglichkeiten sind nahezu unendlich und haben entweder eine Wirkung auf die Sinne und/oder deine Haut.

So lassen sich vor allem für Geschenke wunderschön dekorierte Würfel zaubern, die jedem Beschenkten eine wahre Freude sein werden.

TIPP: Wie bei Eiswürfeln lassen sich die Badewürfel leichter entfernen, wenn du die Form nach dem Einfrieren von unten mit heißem Wasser abspülst. Durch das Einfrieren bleiben die Würfel besser in Form. Statt in Eiswürfelformen kannst du die Masse auch in einer Gefrierdose abkühlen lassen, die gerade so groß ist, dass die Höhe der Masse darin ca. 1,5 bis 2 cm beträgt. Nach dem Abkühlen vorsichtig lösen und in unterschiedliche Formen schneiden.

Du kannst auch mit Plätzchenausstechern schöne Formen ausstechen und den Rest wieder einschmelzen.

TIPP: Den Würfel erst kurz vor dem Baden in das Badewasser geben. So entfaltet sich der Duft während des Bades und nicht vorher. Falls doch noch etwas Öl auf dem Wasser schwimmt, einfach mit ein paar rührenden Handbewegungen verteilen.

Ein **GRUNDREZEPT** ergibt ungefähr 20 Badewürfel 2 x 2 cm.

Dieses Rezept passt besonders in die Advents- und Weihnachtszeit. Ob als Kleinigkeit in den Adventskalender, als Wichtelgeschenk oder Mitbringsel zur Adventszeit. Diese Würfel sind die passende Einstimmung auf die Festtage.

TIPP:

Getrocknete Orangen- oder Zitronenschalen kann man auch selber herstellen, indem man die Schale von gegessenen Früchten klein schneidet und auf der Heizung 2-3 Tage trocknet. *Wichtig: Unbedingt darauf achten, dass es sich um ungespritzte Früchte handelt!* So sind auch den Mustern keine Grenzen gesetzt. Mit Plätzchenausstechern oder sonstigen Gegenständen lässt sich die Schale leicht in Form bringen.

SEIFE

ein beliebter Allrounder

Viele nutzen sie, aber die wenigsten kennen die Unterschiede in der Herstellung und Verwendung der verschiedenen Seifensorten.

NATURSEIFE eignet sich besonders gut für die Körperhygiene, denn sie wirkt rückfettend und enthält feuchtigkeitsspendendes Glycerin. Die Naturseifen von kleinen Seifensiedereien entstehen oft in Handarbeit im Kaltsiedeverfahren, wodurch alle pflegenden Eigenschaften der meist pflanzlichen Fette erhalten bleiben. Außerdem werden bewusst nicht alle Öle von der Lauge verseift. Die Menge an überschüssigem Fett bestimmt die Pflegeeigenschaften der Seife und durch diese bewusst erzeugte rückfettende Wirkung eignen sie sich nicht als Putz- oder Waschmittel. Das freie Öl würde Kleidung ranzig riechen lassen und auf Oberflächen Schlieren hinterlassen.

KERNSEIFE zum Waschen und Putzen. Wir unterscheiden hierbei zwischen reiner Kernseife ohne Überfettung und Parfümierung und Kernseife mit Überfettung und nachträglich zugegebenem Glycerin und Duft. Die reine Kernseife eignet sich hervorragend als Waschmittel und als Zusatz zu anderen Reinigungsmitteln. Da sie aber keinerlei pflegende Zusatzstoffe enthält, ist sie zur Körperhygiene nur bedingt geeignet, da sie der Haut zu viel Fett entzieht und somit austrocknet. Kernseife entsteht, wenn der zunächst im Heißsiedeverfahren entstandene Seifenleim in einem weiteren Schritt mit Natriumchlorid (Kochsalz) gekocht wird. Durch dieses Aus-salzen spaltet sich die Masse in den Seifenkern (daher der Name Kernseife), Glycerin und andere Stoffe. In den preiswerteren Varianten wird Kernseife aus tierischen Fetten (Tallowate-Rindertalg) hergestellt. Die meisten industriell hergestellten Seifen im Drogeriemarkt beispielsweise werden dann noch mit pflegenden Zusätzen versehen, indem ein Teil des feuchtigkeitsspendenden Glycerins wieder und zusätzlich Öl/Duft zugegeben wird.



A collection of natural hair care products including bottles of shampoo, a bowl of rice, essential oils, a bar of soap, and brushes.

HAARE

Haare geben unserem Gesicht einen Rahmen und tragen dazu bei, dass wir uns wohl fühlen in unserer Haut. Die Vorlieben sind dabei etwa so unterschiedlich wie die Bedürfnisse. Lang, kurz, lockig oder glatt, mit Farbreflexen oder natürlich. Anti Schuppen, Anti Spliss, gegen schnelles Fetten aber für starken kräftigen Haarwuchs und brillante Farben – all dies verspricht die Industrie mit Silikonen, Parabenen, auf Erdöl basierenden und hormonverändernden Mitteln. Ganz einfach selbst kannst du dir deine Reinigungsprodukte und Pflegemittel aus Hausmitteln und anderen natürlichen Hilfsmitteln herstellen. Wie das funktioniert erfährst du in diesem Kapitel.

HAARWÄSCHE

Alleine zur Haarwäsche gibt es die verschiedensten Produkte und die meisten haben eines gemein: Sie bestehen aus kostengünstigen Tensiden mit hautreizender und irritationsfördernder Wirkung. Diese Tenside trocknen die Kopfhaut stärker aus und geben der Haut das Signal, dies durch vermehrte Talgproduktion ausgleichen zu müssen. Ein Teufelskreis entsteht, in dem ich irgendwann soweit war, dass ich morgens meine Haare gewaschen habe und abends waren sie bereits wieder fettig. Falls dir das bekannt vorkommt, erfährst du hier in vielen erprobten Rezepten, wie es auch anders gehen kann. Dabei wird nicht jedes Rezept für jeden geeignet sein, aber eines ist auf jeden Fall dabei, mit dem auch du dich wohl fühlst. Beachte, dass es 2–4 Wochen dauern kann, bis du die tatsächlichen Ergebnisse mit deinem Rezept sehen kannst, denn deine Kopfhaut muss sich erst von allen Altlasten befreien und an die neue Situation gewöhnen, um sich selbst wieder zu regulieren.

Dieses Shampoo eignet sich sehr gut, um die Umstellung von einem herkömmlichen Shampoo zu deinem Naturkosmetikprodukt zu meistern, da es auch ohne die Verwendung von Tensiden etwas schäumt und im Gegensatz zu der Roggenmehlwaschpaste eher der Handhabung eines Shampoos ähnelt.

SHAMPOO

auf Seifenbasis

AUFWAND: gering

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht

UTENSILIEN: Schüssel, Mixer, lichtundurchlässiges Gefäß zur Aufbewahrung (z. B. alte Shampooflasche, gereinigt und desinfiziert)

Zutaten:

120 g Kastilienseife

2 g Olivenöl

120 g Aloe-vera-Gel

10 g Glycerin

1 g Squalan

optional: 15 Tropfen ätherisches Öl deiner Wahl

Zubereitung & Anwendung:

- ◆ Vermische zuerst das Aloe-vera-Gel und die Kastilienseife mit einem Mixer und gib anschließend unter weiterem Rühren das Olivenöl und das Glycerin dazu.
- ◆ Nun kannst du das fertige Shampoo auch schon in eine Flasche geben und im Kühlschrank aufbewahren.
- ◆ Verbrauche es innerhalb 2 Wochen und benutze immer eine walnussgroße Menge, die du in deine gesamte Haarlänge einknetest.
- ◆ Lasse das Shampoo ca. 2 Minuten einwirken, bevor du es mit lauwarmem Wasser ausspülst.

TIPP:

Statt Kastilienseife kannst du auch Kernseife oder eine Naturseife in heißem Wasser auflösen (ca. 10 g Seife in 120 g Wasser) und wieder abkühlen lassen bevor du es verwendest.

Gelatine enthält für die Haarstruktur wichtige Proteine und spendet Feuchtigkeit. Du kannst mit dieser einfachen Kur deine Haare nicht nur kräftigen und mit Feuchtigkeit versorgen, sie erhalten auch einen geschmeidigen Glanz.

GELATINE - KUR

 **Zutaten:**

3–4 g Gelatinepulver

60 ml Wasser

4 Tropfen Zitronensaft/Essig

Messerspitze Xanthan

optional bei sehr trockenem Haar: 10 ml Glycerin

Zubereitung:

◆ Mische das Gelatinepulver und das Xanthan klümpchenfrei mit dem Wasser und gib anschließend den Zitronensaft bzw. den Essig dazu. Lass die Mischung einige Minuten quellen, bevor du sie in deinen Haaren und auf der Kopfhaut verteilst. Nach einer Einwirkzeit von 5–10 Minuten bei nur leicht geschädigtem Haar und etwa 30 Minuten bei stark geschädigtem Haar kannst du die Kur mit lauwarmem Wasser gründlich ausspülen. Solltest du dich für die längere Einwirkzeit entscheiden, verstärkt es die Wirkung noch, wenn du deine Haarpracht mit einer Duschhaube und einem vorgewärmten Handtuch darüber einpackst.



HAARE NATÜRLICH TÖNEN

Es gibt zwei Möglichkeiten, um an deiner Haarfarbe etwas zu verändern. Du kannst deine Haarfarbe aufhellen, was bedeutet, dass du deiner Haarstruktur Farbe entziehst, oder du kannst der Haarstruktur Farbe zufügen. Das Entziehen von Farbe ist für dein Haar grundsätzlich schädlicher als das Zufügen von Farbe, vor allem bei konventionellen Methoden. Um einiges weniger schädlich sind dagegen diese natürlichen Methoden, die auch sehr schöne Farbreflexe zaubern und teilweise erstaunliche Ergebnisse liefern. Vorsichtig solltest du allerdings sein, wenn dein Haar blondiert ist, denn da kann nicht garantiert werden, dass es nicht zu unerwünschten Farbergebnissen kommt. Grundsätzlich empfehle ich dir, jede neue Methode erst einmal an einer unauffälligen Haarsträhne zu testen.



ZAHNPASTA

AUFWAND: gering

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht

UTENSILIEN: Wasserbad, Schüssel, Löffel, Behälter zur Aufbewahrung

Zutaten:

4 TL Schlammkreide → bildet eine weiche gelartige Konsistenz

0,5 TL Kaolin/Heilerde fein → sorgt für sanften Abrieb

1 TL Birkenzucker (Xylit) → beugt Karies vor

0,5 TL Natron

1 TL Kokosöl

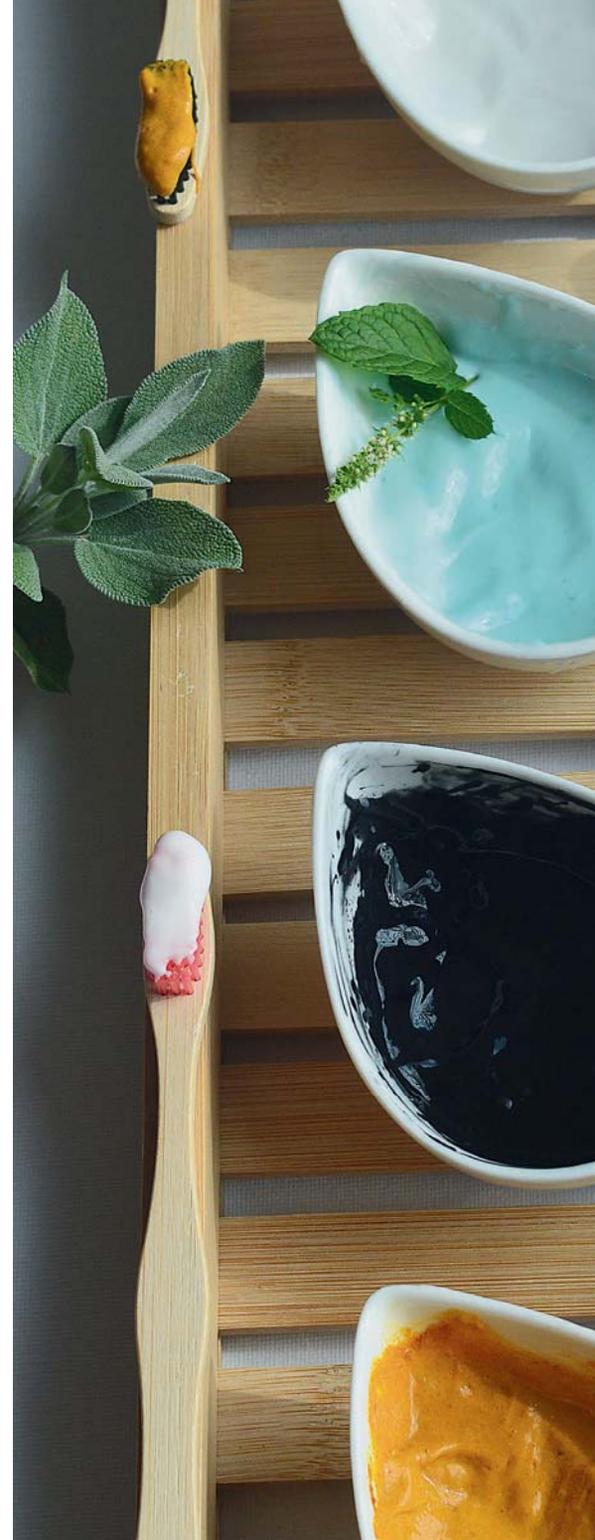
1 TL destilliertes Wasser oder Auszug deiner Wahl
(z. B. Salbei, Minze, Kamille)

optional: 3 Tropfen Minzöl/Salbeiöl

optional: 1 Aktivkohletablette gemörsert oder 0,5 TL Kurkuma

Zubereitung:

◆ Vermische die trockenen Zutaten gründlich miteinander und gib anschließend das Wasser dazu. Schmelze das Kokosöl im Wasserbad und vermenge es mit den restlichen Zutaten zu einer homogenen Masse. Fülle diese nun in ein geeignetes Gefäß und beschrifte dieses. Bei hygienischem Arbeiten ist die Zahnpasta ca. 2 Wochen haltbar, sofern du die benötigte Menge mit einem sauberen Spatel entnimmst und kein Wasser hineingelangt. Optional kannst du die Zahnpasta auch in einen durchsichtigen Pumpspender füllen, bei dem du Farbveränderungen, die auf ein Verderben hinweisen würden, erkennen kannst. Die Mengen im Rezept sind bewusst gering gewählt, damit du die Zahnpasta erst einmal testen kannst. Natürlich kannst du eine größere Menge machen, vor allem auch wenn mehrere Leute in deinem Haushalt sie benutzen.



EINFACH, NATÜRLICH, NACHHALTIG!

Rezepte aus dem Bayerischen Wald

Du möchtest dich in deiner Haut wohlfühlen und bist es leid, chemische Produkte auf deine Haut zu schmieren?

Du willst endlich Pflegeprodukte, die genau auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind? Und dabei vielleicht auch noch an die Umwelt denken?

Dieses Buch erklärt dir, wie du natürliche Pflegeprodukte selber herstellen kannst: von Shampoo über Cremes, Deos und Lippenpflege bis hin zu Zahnpasta, Seife und vielen weiteren Produkten – von Kopf bis Fuß. Du findest verschiedenste Rezepte mit gut verständlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und vielen Tipps zur Herstellung von Naturkosmetik in deinem Zuhause.

Heimat
battenberg
gietl verlag

SüdOst Verlag
ist eine Marke der
Battenberg Gietl Verlag GmbH


9 783955 878146 24,90 € [D]