



NATURKOSMETIK

GENIALE REZEPTUREN
SCHNELL SELBST GEMACHT



Lena Sokolovska
Jovita Vyšniauskienė
Miglė Tylaitė

NATURKOSMETIK

GENIALE REZEPTUREN
SCHNELL SELBST GEMACHT

Inhalt

Über uns	8
Warum Naturkosmetik?	10
Zutaten	12
Kosmetische Tonerden	14
Öle und Butter	16
Ätherische Öle	28
Kräuter	30
Früchte und Beeren	34
Weitere Zutaten	36
Arbeitsgeräte und Utensilien	38
Zubereitungsverfahren	42
Wasserbadmethode	44
Herstellung von Körper- und Lippenbalsamen	46
Herstellung von Cremes	48
Gesichtspflege	50
Gesichtsreinigung	50
Gesichtswasser	64
Feuchtigkeitsspendende Gesichtspflege	84
Gesichtsmasken und -dampfbäder	106
Lippenpflege	128
Körperpflege	140
Reinigung	140
Feuchtigkeitspflege	156
Hautpflege für Hände und Füße	180
Haarpflege	192
Haarwäsche	192
Haarkuren	200
Haarpflegespülungen	218
Auszeit in der Badewanne	226
Badebomben	226
Teebeutel für die Badewanne	240
Badesalze	250
Für unsere Kleinen	258
Index	270

Warum Naturkosmetik?

Es ist ein Mythos, dass kommerzielle Kosmetika hundertprozentig sicher in der Anwendung und ihre Inhaltsstoffe grundlegend erforscht sind. Forschungsinstitutionen, die sich mit gesundheitsschädigenden Umwelteinflüssen befassen, sprechen immer wieder Warnungen aus und bemängeln, dass der internationale Kosmetikmarkt nur wenigen Regularien unterworfen ist. Viele der in der Kosmetik enthaltenen chemischen Inhaltsstoffe sind nicht ausreichend erforscht, und einige der verwendeten Substanzen können Allergien hervorrufen, zu Entzündungen führen oder stehen im Verdacht, krebserregend zu wirken. Synthetische Kosmetik enthält viele unnatürliche Zusatzstoffe, um das Aroma zu verstärken, das Produkt ansehnlicher zu gestalten und – für den Verkäufer am wichtigsten – die Haltbarkeit zu verlängern.

Aber machen diese Zusatzstoffe, die ohne Frage das Produkt verschönern, auch Sie schöner? Wir glauben das nicht. Wahrscheinlicher ist das Gegenteil. Viele neue wie herkömmliche Zutaten, die in synthetischer Kosmetik Verwendung finden, wurden auf ihre Langzeitwirkungen hin nicht ausreichend untersucht. Wir wissen einfach nicht, ob diese Zusätze nicht Auslöser für eine zehn Jahre später auftretende Genmutation oder Krankheit sein könnten. Zwar sind auch natürliche Öle, Kräuter oder Honig nicht nur zuträglich, sondern können auch Allergien hervorrufen und weiteren Schaden anrichten. Aber sie stehen nicht im Verdacht, derart unvorhersehbare Auswirkungen auf den Körper zu haben.

Zutaten, die in der Herstellung von Naturkosmetik Verwendung finden:

- 1.** Pflanzenöle dienen als Ersatz für Mineralöl (das als Nebenprodukt bei der Destillierung von Petroleum zu Benzin entsteht) und andere auf Mineralöl basierende Produkte. Pflanzenöle enthalten im Vergleich zu Mineralöl mehr verwertbare Aminosäuren und Vitamine. Menschen benutzen Pflanzenöle schon seit Jahrtausenden. Zudem stammen diese Öle aus nachwachsenden Ressourcen.
- 2.** Natürliche ätherische Öle und Extrakte (als Ersatz für synthetische Duftstoffe).
- 3.** Organische Kräuter, frische Früchte und Beeren aufgrund ihres Heilungspotenzials und ihrer verwertbaren Säuren, Vitaminen und Mineralien.
- 4.** Ausschließlich natürliche Konservierungsstoffe und nicht umweltschädliche waschaktive Substanzen, deren Sicherheit von Organisationen, die die Produktion von Naturkosmetik überwachen, geprüft wurde.

Vergessen Sie nicht einen weiteren Vorteil hausgemachter Kosmetik – Sie wissen immer ganz genau, was darin enthalten ist. Die Haltbarkeit solcher Produkte ist zwar kürzer, dafür sind sie immer frisch zubereitet und frei von unnötigen Zusätzen. Mit ein wenig Übung und Erfahrung lernen Sie schnell, die für Sie passende Menge herzustellen, sodass Sie Ihr Produkt ganz aufbrauchen können, bevor es schlecht wird.



Zutaten





Kosmetische Tonerden

A close-up photograph of several different types of cosmetic clays. The clays are piled together, showing a variety of colors including light blue, green, and white. The texture is granular and powdery. The background is dark, making the lighter colors of the clays stand out.

Lavaerde (Rhassoul oder Ghassoul, auch Wascherde genannt) – mineralstoffreiche Tonerde und ein absoluter Allrounder für alle Hauttypen. Lavaerde kann nicht nur fürs Gesicht, sondern auch für den Körper und sogar bei der Haarwäsche verwendet werden. Sie entfernt effektiv Toxine, reguliert die Talgproduktion und wirkt antibakteriell.

Bleicherde (engl. Fuller's Earth) – besonders tiefenreinigend mit einem milden Aufhellungseffekt.



Grüne Tonerde – mineralstoffreich, tiefenreinigend, verkleinert Poren mit antibakterieller Wirkung. Viele ihrer Inhaltsstoffe verbessern die Durchblutung und fördern die Zellregeneration.

Weißer Tonerde – eine sehr milde Tonerde – selbst auf sehr sensibler Haut verträglich. Sie reinigt nicht nur, sondern verbessert auch das Hautbild, verkleinert Poren, fördert die Heilung kleinerer Verletzungen und lindert Entzündungen.

Öle und Butter

Die besten Öle für die Haut- und Haarpflege sind unraffinierte, kaltgepresste Öle. Neben vielen weiteren positiven Eigenschaften enthalten sie noch einen Großteil ihrer Vitamine.



Mangokernöl – ein ausgesprochen reichhaltiges, bei Zimmertemperatur festes Öl mit einem wärmenden Effekt. Es macht Ihre Haut weich und verleiht ihr Elastizität.

Kakaobutter – hat eine sehr feste Konsistenz und einen angenehm schokoladigen Duft. Sie macht Ihre Haut weich, verleiht ihr Elastizität und schützt sie effektiv vor schädlichen Umwelteinflüssen wie Wind, Kälte oder starken Temperaturschwankungen.





Kokosöl – ideal für besonders trockene Haut, denn dieses feste Öl schenkt ihr eine nachhaltige Geschmeidigkeit. In der Haarpflege wird das Kokosöl ganz besonders geschätzt, weil es tief in den Haarschaft eindringt. Im handwarmen Zustand verflüssigt es sich schnell.



Sheabutter – ein sehr reichhaltiges, festes Öl aus Afrika. Es schützt und heilt trockene und schuppige Haut effektiv und ist in der Pflege von rauer Haut an Ellenbogen und Füßen unersetzlich. Ideal auch für sensible Babyhaut.

Makeup-Entferner auf Ölbasis

Ein Großteil der dekorativen Kosmetik basiert auf Öl, daher eignet sich Öl auch am besten als Makeup-Entferner. Für dieses Rezept können Sie herkömmliches Öl aus Ihrer Küche verwenden. Dabei eignen sich kaltgepresste, unraffinierte Öle am besten. Das Verhältnis der verschiedenen in diesem Rezept verwendeten Öle ist Geschmackssache. Durch ein paar Tropfen ätherisches Öl geben Sie Ihrem Makeup-Entferner einen tollen Duft.



Für alle Hauttypen geeignet



5 Minuten



Täglich



Etwa 6 Monate haltbar

Zutaten

2 EL Olivenöl

2 EL Rizinusöl

2 EL Sesamöl

2 EL Sonnenblumenöl

3 Trpf. Ihres liebsten ätherischen Öls (z. B. Lavendel-, Orangen-, Zitronen-, Grapefruit- oder Rosmarinöl)

Zubereitung

- Mischen Sie die Öle und füllen Sie sie in eine Braunglasflasche mit Drehverschluss. Geben Sie ein paar Tropfen des ätherischen Öls hinzu und schütteln Sie alles gut.
- Bevor Sie die Mixtur auf einen Wattebausch geben, vergessen Sie nicht, diesen anzufeuchten – denn so kann die Haut das Öl besser aufnehmen. Dieser Makeup-Entferner beseitigt nicht nur Hautunreinheiten, sondern versorgt die Haut auch mit Nährstoffen. Vermeiden Sie Augenkontakt.
- Bewahren Sie das Öl an einem kühlen, dunklen Ort auf, da es schnell ranzig wird, wenn es direktem Sonnenlicht ausgesetzt ist.



Gesichtswasser mit Kornblumen für die Augenpartie

Zutaten

- 6 Kornblumen
(oder ½ TL getrocknete Kornblumenblüten)
- ⅓ TL schwarzer Tee
- 6 Kamillenblüten
(oder ½ TL getrocknete Kamillenteelblätter)
- 125 ml Wasser
- 1 Gurke

Zubereitung

- Gießen Sie das kochende Wasser über den Tee, die Kornblumen und die Kamillenblüten.
- Während der Aufguss abkühlt, verarbeiten Sie die Gurke entweder in einem Entsafter oder durch Reiben zu Gurkensaft.
- Seihen Sie die festen Bestandteile des Tees ab und gießen Sie den Sud zu dem Gurkenextrakt.
- Geben Sie nun etwas Gesichtswasser auf Wattebäusche, legen Sie sie auf Ihre Lider und entspannen Sie 10–15 Minuten lang. Genießen Sie, wie die Schwellung Ihre Lider und Ihre Müdigkeit verschwinden.

Kornblumen sind reich an Tannin, einer straffenden und schützenden Substanz. Auf Grund dieser Eigenschaften finden ihre blauen Blüten schon lange Verwendung in Produkten, die die dünne Haut unter den Augen straffen sollen. Wenn wir schwarzen Tee, Kamille und Gurke hinzufügen, können wir Schwellungen und dunkle Augenringe lindern. Beachten Sie, dass Kamille zuweilen Allergien hervorrufen kann. Auf sie hier zu verzichten, würde die Wirksamkeit des Gesichtswassers nicht beeinträchtigen.



Für alle Hauttypen geeignet



15 Minuten



Täglich



Nach jeder frischen Zubereitung einige Tage im Kühlschrank haltbar

Juli – Blütezeit für Kornblumen und Kamille!
Denken Sie daran, sie zu pflücken und für den Winter zu trocknen.



Straffendes, antiseptisches Gesichtswasser mit Tannennadeln

Dieses aromatische Gesichtswasser findet als Desinfektionsmittel, zur Hautstraffung oder auch als Aftershave Verwendung.

Zutaten

Einige Tannen- oder Kiefernadeln

1 Rosmarinzweig

5–6 Wacholderbeeren

Frisch abgeriebene Schale einer halben Orange

5–6 Nelken

125 ml Wodka (40–45 % Vol.)



Für normale, fettige und Mischhaut geeignet



10 Minuten in der Vorbereitung,
2 Wochen Ziehzeit



Täglich



Etwa 6 Monate haltbar

Zubereitung

- Brechen Sie die Tannennadeln und den Rosmarinzweig in kleine Stücke und zerreiben Sie sie dann mit der Hand oder in einem Mörser. Geben Sie die Nadeln gemeinsam mit den Wacholderbeeren, der Orangenschale und den Nelken in eine Flasche mit Drehverschluss.
- Füllen Sie die Flasche mit Wodka an, sodass alle Zutaten komplett bedeckt sind.
- Bewahren Sie die Tinktur in einem luftdichten Behältnis an einem kühlen Ort auf und schütteln Sie sie einmal am Tag. Nach ein paar Wochen können Sie die festen Bestandteile abseihen. Jetzt ist das Gesichtswasser einsatzbereit.
- Tragen Sie das Gesichtswasser mit einem Wattebausch auf das gewaschene Gesicht auf. Verwöhnen Sie Ihre Haut danach mit einer Gesichtsscreme oder einem Gesichtsl.
- Vermeiden Sie Augenkontakt!

Dieses Gesichtswasser entwickelt sein wohltuendes Aroma erst nach einer Woche Ziehzeit. Tägliches Schütteln der Tinktur fördert das Aroma.



Lippenbalsam mit Kakaobutter oder Kokosnuss

Die Herstellung eines natürlichen Lippenbalsams erfordert ein wenig Zeit und Übung. Aber stellen Sie sich vor, was für eine Freude es sein wird, völlig unbefangen an den Lippen lecken zu können, weil dieser Lippenbalsam garantiert keine giftigen Inhaltsstoffe enthält! Kokos- und Olivenöl machen Ihre Lippen weich, während Rizinusöl ihnen einen tollen Glanz verleiht.

Zutaten

5 g Bienenwachs

16 g Kakaobutter

8 g Jojobaöl

3–5 Trpf. ätherisches
Mandarinenöl



Für alle Hauttypen
geeignet



40 Minuten



Regelmäßig



Etwa 1 Jahr haltbar

Am besten stellen Sie diesen Balsam an einem kalten Winterabend her. Wir benutzen hier afrikanische Kakaobutter als Basis, die bei der Pflege trockener, rissiger Haut nicht nur auf Grund ihrer Fettsäuren unschlagbar ist, sondern auch einen wunderbaren Kakaoduft trägt! Sie werden sich gleich wärmer und wohlig fühlen und Ihre Lippen gut durch den kalten Winter bringen.

Zutaten

- 4 g Bienenwachs
- 10 g Rizinusöl
- 5 g Kokosöl
- 2 g Olivenöl
- 3 Trpf. ätherisches Zitronenöl



Für alle Hauttypen geeignet, nicht aber, wenn Sie allergisch auf Zitrusfrüchte reagieren



40 Minuten



Regelmäßig



Etwa 1 Jahr haltbar

Zubereitung

- Lesen Sie sich bitte zunächst unsere Anleitung zur Herstellung eines Lippenbalsams noch einmal durch (s. S. 46).
- Erhitzen Sie das Bienenwachs, die Kakaobutter und das Olivenöl (bzw. Rizinus-, Kokos- und Olivenöl, wenn Sie den Lippenbalsam mit Kokosöl herstellen wollen) im Wasserbad.
- Wenn das Wachs komplett flüssig ist, nehmen Sie den Topf aus dem Wasser. Rühren Sie stetig, bis es abkühlt, seine Transparenz verliert und zähflüssig wird. Hat die Temperatur etwa 40 °C erreicht, geben Sie das ätherische Öl hinzu. Nach einem letzten kräftigen Umrühren können Sie den Balsam in ein Behältnis Ihrer Wahl abfüllen.

Die Zubereitung ist für beide Lippenbalsame die gleiche.



Essigspülung mit Zitronengras und Lorbeerblättern für fettiges Haar

Zutaten

250 ml Apfelessig

2 Stängel frisches Zitronengras

8 Lorbeerblätter

1 EL Schafgarbenblüten

2–3 Trpf. ätherisches Zitronen-, Grapefruit-, Pfefferminzöl oder ätherisches Öl der Grünen Minze

Zubereitung

- Geben Sie das Zitronengras, die Lorbeerblätter und die Schafgarbe in eine Braunglasflasche mit Schraubverschluss und gießen Sie den Apfelessig an, bis alles komplett bedeckt ist. Geben Sie das ätherische Öl hinzu, verschließen Sie die Flasche fest und schütteln Sie gut.
- Lassen Sie die Mixtur einige Wochen lang ziehen. Schütteln Sie die Flasche währenddessen regelmäßig, damit die Kräuter, Blätter und Stängel ihre Inhaltsstoffe gut an den Essig abgeben können.
- Verdünnen Sie die Pflegespülung vor der Anwendung im Verhältnis 1 EL Essig auf 5 EL Wasser und verwenden Sie sie, um Ihr Haar nach der Wäsche durchzuspülen.

Eine Essigspülung kann zudem helfen, eine übermäßige Talgproduktion der Kopfhaut zu regulieren. Geben Sie einfach ein wenig Zitronengras hinzu. Zitronengras wirkt antimikrobiell und talgregulierend. Die enthaltenen Lorbeerblätter helfen dabei, das Haarwachstum anzukurbeln, während Schafgarbe Ihr Haar kräftigt.



Für normales bis fettiges Haar geeignet



5 Minuten Vorbereitung, mindestens 2 Wochen Ziehzeit



Nach jeder Haarwäsche



Etwa 1 Jahr haltbar





NATURKOSMETIK

GENIALE REZEPTUREN SCHNELL SELBST GEMACHT



Wir alle schätzen selbstgemachtes Essen, handgefertigten Schmuck und selbstgenähte Kleidung – aber warum kaufen und benutzen wir noch immer industriell gefertigte Kosmetik? Meist realisieren wir gar nicht, dass wir auch unsere Kosmetik ganz einfach selbst herstellen können, und zwar aus viel gesünderen und günstigeren Zutaten!

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Rezepte für unterschiedliche Kosmetika, die Sie schnell und leicht aus wenigen natürlichen Zutaten herstellen können. Zutaten, die Sie vielleicht sogar schon zu Hause haben. Die vielen wunderbar bebilderten Anleitungen machen direkt Lust, sich ans Werk zu machen, fehlende Zutaten zu besorgen oder auch einige davon draußen in der Natur frisch zu pflücken und einzusammeln, ob nun im Garten oder bei einem Spaziergang durch Feld, Wald und Wiese.

Sie werden begeistert sein, wie einfach und wie schnell Sie eine herrlich duftende Körperbutter, ein erfrischend kühlendes Gesichtswasser oder eine luxuriös sprudelnde Badebombe aus natürlichen Inhaltsstoffen herstellen können.

Dieses Buch zeigt Ihnen nicht nur, wie Sie mit absolut unbedenklichen Inhaltsstoffen Ihre Schönheit erhalten und pflegen können, sondern bereichert Sie zudem mit einem breiten Wissen über die Kostbarkeiten, die die Natur für unser körperliches Wohlbefinden bereithält. Es befördert Ihre Kreativität und Sinne, indem es Sie zum Experimentieren inspiriert, und kann Ihnen dabei helfen, einem gesunden Lebensstil nachzugehen.

Gönnen Sie sich ein wenig extra Aufmerksamkeit und bringen Sie Ihre Schönheit zum Strahlen – allein mithilfe ursprünglicher, naturbelassener Kosmetik!

