

Elisabeth Engler

**NATURKOSMETIK**  
**IM HANDUMDREHEN**  
*selbst gemacht*

Über 70 Rezepte für  
Shampoo, Deo, Creme und Co.

**mvg**verlag 

© 2021 des Titels »Naturkosmetik im Handumdrehen selbst gemacht« von Elisabeth Engler (ISBN 978-3-7474-0297-9) by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Vorwort .....	9
Grundlagen der Kosmetikerherstellung .....	10
Wie lange ist frische Naturkosmetik haltbar? .....	11
Konservierungsmöglichkeiten und Haltbarkeitsverlängerung (Öl) .....	12
Basisöle und fette Öle .....	13
Raffiniert oder kalt gepresst? .....	17
Konsistenzgeber .....	18
Wo bekommt man gute ätherische Öle? .....	21
Vegane Alternativen .....	22
<b>Gesichtsreinigung .....</b>	<b>23</b>
Mandel-Reinigungscreme .....	24
Rosen-Himbeer-Reinigungsgel .....	26
Gerstenmilchpaste .....	27
Reinigungsöl mit Petersilie und Minze .....	28
Hautverjüngendes Zucker-Peeling .....	30
<b>Hautcremes, Lotionen und Kuren für das Gesicht .....</b>	<b>31</b>
Cupuacu-Feuchtigkeitscreme .....	32
Mandelölkur .....	33
Anti-Aging-Tagescreme .....	34
Feuchtigkeitsspendender Nachtbalsam .....	35
Spitzwegerich-Propolis-Creme .....	36
Reichhaltige Shea-Butter (vegan) .....	38
Feines Veilchenöl .....	39
Mandel-Hautmilch für empfindliche Haut .....	40
Kurkomresse für unreine Haut .....	41
Gurken-Mandel-Schüttellotion .....	42
Kaiserin Sisis Veilchenessig .....	43
Wildrosen-Lippenpflege .....	44

## **Gesichtswasser ..... 45**

Frühlingsblütenwasser .....	46
Apfelessig-Kräuter-Tonic für fettige Haut .....	47
Zitronenlotion für unreine Haut .....	48
Kräutertonikum .....	49
Beruhigendes Kamillen-Rosen-Gesichtswasser .....	50
Rosenblüten-Lavendel-Tonikum .....	51
Gurken-Minze-Tonikum mit Aloe-Vera-Saft .....	52

## **Frischkosmetikmasken ..... 53**

Himbeermaske .....	54
Gurken-Joghurt-Maske .....	55
Straffende Apfelmасke mit Honig .....	56
Bananen-Quark-Feuchtigkeitsmaske .....	57
Kartoffel-Tonerde-Maske .....	58
Packung gegen Tränensäcke und müde Augen .....	59
Petersilienmaske mit Joghurt .....	60

## **Säubern und zugleich entspannen: Dusche und Badewanne ..... 61**

Flüssige Kastilienseife .....	62
Flüssige Olivenöl-Lorbeer-Seife .....	63
Pflegende Badebomben .....	64
Haferflocken-Honig-Badepaste .....	66
Sahniges Erdbeerbad .....	66
Kräuter-Mandelmilch-Bad mit Honig .....	67
Genießer-Badeöl .....	68
Luxusbad .....	69
Wachmacher-Peeling – Coffee-Scrub mit Gewürzen .....	70
Sanftes Tomaten-Körper-Peeling für unreine und fettige Haut .....	71
Zitronen-Salz-Körperpeeling mit Minzöl .....	72

## **Duftende Körperpflege ..... 73**

Milchcreme .....	74
Flieder-Massageöl .....	75

Body melts .....	76
Deo-Puder mit Salbei und Minze .....	78
Petersilien-Apfelessig-Deodorant .....	79
Deocreme .....	80
DIY-Deostick .....	81
Erfrischendes Minzöl .....	82

## **Gepflegte Hände, Füße und Beine ..... 83**

Flüssige Ingwer-Zitronen-Handseife .....	84
Fußbad für überbeanspruchte Füße .....	85
Pflegende Avocado-Fußpackung .....	86
Kartoffelpackung für Hände und Füße .....	87
Milch-Salz-Peeling .....	88
Rückfettendes Honigpeeling für zarte Hände .....	89
Bananenpackung .....	89
Wildes Waldpeeling .....	90
Reichhaltige Fußbutter .....	92
Fußpflegepackung .....	93
Belebendes Beinspray .....	94

## **Traumhaft schönes Haar ..... 95**

Trockenshampoo mit Kamille und Lavendel .....	96
Oliven-Aloe-Vera-Shampoo .....	98
Erfrischendes Sommershampoo .....	99
Kräuterblondierung .....	100
Maske für trockenes Haar und trockene Kopfhaut .....	101
Pflegende Haarmaske mit Avocado und Zitrone .....	102
Rosmarinhaarwasser für brünettes Haar .....	104
Brennnessel-Kurspülung .....	105
Stärkender Kräuteressig .....	106

## **Gesunde Zähne und Mundhygiene ..... 107**

Rosenzahnpulver .....	108
Zahncreme mit Zimt .....	109