

Elisabeth Engler

NATURKOSMETIK
IM HANDUMDREHEN
selbst gemacht

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

mvgverlag 

© 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

Naturkosmetik im Handumdrehen selbst gemacht

Die Entnahme erfolgt dann mithilfe eines sauberen Spatels oder eines kleinen Löffels. Da die Cremes im Kühlschrank relativ fest werden, kann man sie einige Minuten vor der Verwendung herausnehmen, so dass sie etwas weicher und angenehmer zu verteilen sind. Danach wieder in den Kühlschrank geben.

Bitte die selbst produzierten Schätzchen sofort beschriften! Spätestens wenn mehrere der Eigenproduktionen Ihren Kühlschrank bevölkern (das sind nämlich Rudeltiere, die bleiben selten allein), weiß man nicht mehr, welche Creme man in der Hand hat. Auch das Herstellungsdatum und eventuell ein Haltbarkeitsdatum (besonders, wenn Sie etwas davon verschenken wollen) sind wichtig und sollten sofort nach dem Anrühren angebracht werden.

Es mag ja ungewohnt sein, die Hautpflege in der Küche vor dem Kühlschrank stehend zu verrichten, man gewöhnt sich aber schnell daran. Ihre Haut dankt es Ihnen auf jeden Fall mit dem berühmten Glow – einem strahlenden, rosigen Aussehen.



Konservierungsmöglichkeiten und Haltbarkeitsverlängerung (ÖL)

Grundsätzlich gilt wie bereits gesagt: Unsere DIY-Naturkosmetik ist so lange haltbar, wie die Zutaten es sind, also bestimmt diejenige Komponente, deren Haltbarkeit am kürzesten ist, die jeweilige Dauer. Die Lagerung im Kühlschrank beziehungsweise an einem kühlen und zumeist dunklen Ort vorausgesetzt, das wird jedoch bei jedem Rezept angegeben. Die Gefäße, in die die Pflegeprodukte abgefüllt werden, müssen unbedingt sehr sauber sein. Daher sollten sie gründlich gereinigt sein. Am besten vorher kochend heiß fettfrei auswaschen, trocknen und Cremedosen und -deckel sowie Kunststoffflaschen, die nicht so heiß gespült werden können, mit etwas hochprozentigem Alkohol (70 Vol.-%) ausreiben und trocknen lassen. Bei Veränderungen, die Sie an Ihrer Pflege feststellen (Duft, Farbe, Konsistenz), muss das Produkt entsorgt werden. Manchmal kann es auch passieren, dass Sie etwas plötzlich nicht mehr vertragen. Das kann daran liegen, dass sich eine Unverträglichkeit herausgebildet hat oder dass das Produkt zwar äußerlich unverändert ist, sich aber dennoch Keime und unsichtbare Bakterien gebildet haben. Auch dann bitte nicht mehr weiterverwenden.

Eine Konservierung ist bei den Rezepten angegeben. Grundsätzlich gibt es folgende Möglichkeiten:

Biokons Neo

Parabensfrei, hergestellt aus natürlichen Duftstoffen, hat einen etwas starken, rosenähnlichen Geruch, funktioniert im pH-Bereich 4–8. Hemmt Ausbreitung und Wachstum von Bakterien und Pilzsporen. 10 Tropfen auf 100 ml Endprodukt verlängern die Haltbarkeit um ca. vier Monate, 20 Tropfen auf 100 ml um ca. 8 Monate. Erhältlich zum Beispiel über www.Dragonspice.de (Herstellerangaben beachten).

Vitamin E (Tocopherol)

Als Lebensmittel zugelassen, verzögert es das Ranzigwerden von Öl, wenn es gleich nach dem Öffnen der Flasche hinzugefügt wird, besonders von Ölen mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Auch für Cremes mit einem hohen Ölanteil geeignet.

Außerdem pflegt und befeuchtet es die Haut, besonders schuppige und trockene, soll auch bei Narben helfen.

Als Antiranzmittel in der Konzentration von 2 Prozent einsetzen (2 ml auf 100 ml), für die Hautwirkung reicht 1 Prozent (1 ml auf 100 ml) aus. Bitte nur natürliches Vitamin E kaufen.

In den hier angegebenen Rezepten wird Vitamin E vor allem wegen der hervorragenden Wirkung auf die Haut verwendet.



Rokonsal BSB-N

Ein ecozertifizierter, BDIH-konformer und für Naturkosmetik zugelassener Konservierungsstoff für Emulsionen, Duschgele und Shampoos. 5–10 Tropfen auf 50 g Endprodukt reichen für eine Haltbarkeit von 3–6 Monaten aus. Rokonsal ist geruchsneutral und wird gut vertragen, der pH-Wert des zu konservierenden Produktes sollte nicht über 5,4 liegen.

Basisöle und fette Öle

Für die Cremes und Lotionen, die in diesem Buch angegeben werden, benötigen wir gute Öle, die Wirkstoffe auch in die tieferen Hautschichten schleusen können. Dafür sind auch ganz normale Speiseöle geeignet, die nicht nur den Vorteil haben, recht preisgünstig zu sein, sondern deren Reste dann in der Küche verarbeitet werden können. Sie werden überrascht sein, wie gut sogar eine ganz einfache Creme mit Sonnenblumen- oder Distelöl (je nach Hauttyp) sein kann! Geöffnete Ölflaschen sollten kühl und dunkel gelagert werden; die meisten Öle gehören in den Kühlschrank, um ihre Oxidation zu verzögern.

Aprikosenkernöl

Gewonnen aus der im Stein liegenden Mandel, leicht bis stark rückfettend, pflegt und schützt. Hoher Anteil an Linolsäure, regeneriert angegriffene Haut, spendet Feuchtigkeit und wird auch von empfindlicher Haut und Babyhaut gut vertragen. Dringt in die tieferen Hautschichten ein und soll eine aufpolsternde Wirkung haben.



Naturkosmetik im Handumdrehen selbst gemacht

Arganöl

Vorwiegend für die trockene, reife und angegriffene Haut und zur Nagel- sowie Haarpflege. Wird aber auch für fettige und unreine Haut verwendet, da es nicht komedogen wirkt (verstopft nicht die Poren, gegen Mitesser) und die Haut repariert. Sehr pflegend, schützt die Hautbarrieren, feuchtigkeitsspendend. Oxidiert schnell, geöffnete Flasche im Kühlschrank lagern.

Avocadoöl

Leicht bis stark rückfettend, spendet Feuchtigkeit, pflegt und schützt, gut geeignet für rissige Hautstellen zum Beispiel an den Füßen. Leicht entzündungshemmend, auch bei gereizter Haut mit Ekzemeigung und Unreinheiten geeignet. Kalt gepresstes Avocadoöl wird schnell ranzig und färbt Cremes stark grün, daher empfiehlt sich für das Gesicht in Tagescremes eher helles raffiniertes Öl.



Cupuacubutter

Eine vegane Basis für hochwertige Cremes, auch als Lanolinersatz geeignet, da sie bis zu 240 Prozent mehr Wasser in der Haut binden soll. Aus dem Verwandten des Kakaotrauches, dem Cupuacu-Baum, der in Südamerika beheimatet ist, wird ein festes Fett gewonnen, das besonders rückfettend und schützend, feuchtigkeitsbindend und faltenreduzierend sein soll, antibakteriell wirken, beschädigte und trockene Haut regenerieren und freie Radikale binden soll. Außerdem hat es einen leichten natürlichen Sonnenschutz. Es wird sowohl für hochwertige kosmetische Produkte als auch in der Lebensmittelherstellung verwendet. Die Butter ist ein reines Pflanzenprodukt und daher auch für Veganer geeignet. Konsistenz und Farbe sind ähnlich der Shea- oder Mangobutter, wobei Cupuacubutter von den meisten als angenehmer empfunden wird. Der Geruch ist wie bei Sheabutter beim unraffiniertem Produkt gewöhnungsbedürftig. Leider hat sie auch ihren Preis.

Distelöl

Befeuchtend, beruhigt, antientzündlich, regenerierend, für fettige und unreine, aber auch für trockene Haut als zusätzliches Öl geeignet. Es hat einen sehr hohen Anteil von bis zu 75 Prozent an essenziellen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und ist ein preisgünstiges Basisöl. Es oxidiert leider schnell.

Jojobaöl

Kein Öl, sondern ein Wachs, auch für empfindliche Haut gut geeignet. Ein geruchsneutrales, stabiles Basisöl, das schnell einzieht und trockene Haut weich macht, befeuchtet, Entzündungen bekämpft und eine antioxidative Wirkung haben soll.



Kokosöl

Glättet, kühlt, zieht schnell, aber nicht tief ein, hochspreitend. Wirkt leicht antientzündlich, feuchtigkeits-spendend (kann auf Dauer aber auch austrocknen) und beruhigend. Es ist ungekühlt lange haltbar und flüssig ab 23–24 °C. Gut geeignet für Sonnenkosmetik und die Haarpflege. Auch als raffiniertes Öl oder geruchsneutralisiert erhältlich. Wir verwenden natives »Virgin Oil«, das kalt bis zimmerwarm fest ist und fein nach Kokos duftet. Es eignet sich gut für die Kosmetikherstellung, da es wärmestabil (es wird auch beim Kochen bis zu 200 °C verwendet) und im Vergleich relativ preiswert ist. Reine Kokossalben bei wärmeren Temperaturen im Sommer im Kühlschrank lagern,

wo sie recht fest werden. Dies kann man verhindern, indem man Bienenwachs darin schmilzt, dann bleibt die Salbe auch außerhalb vom Kühlschrank stabil und »schmierfähig«. Da Kokosöl eine antibakterielle, antivirale und desodorierende Wirkung hat, eignet es sich gut für natürliche Deos. Nicht benötigte Mengen wandern in Kochtopf und Pfanne.



Mandelöl (Süßmandelöl,)

Beliebtes Basisöl für zarte Haut. Gut rückfettend, pflegt und schützt, ist für trockene, spröde, schuppige Haut geeignet, wird aber auch für alle Hauttypen eingesetzt, auch für die empfindliche Babyhaut. Wird gerne mit ätherischen Ölen für Massageöl oder als wertvolles Badeöl gemischt. Es oxidiert relativ schnell und reagiert auf Sauerstoff und Licht, daher kühl aufbewahren und nach dem Öffnen mit Vitamin E schützen.

Mangobutter

Die feste Mangobutter wird aus den Kernen der Frucht gepresst und dient zugleich als Basisöl wie auch als Konsistenzgeber (siehe S. 18). Sie wirkt rückfettend und schützend, spendet der normalen und fettigen Haut Feuchtigkeit und macht die Haut zart. Sie macht ein etwas weniger fettiges Hautgefühl und ersetzt daher oft die ähnlich wirksame Sheabutter, riecht aber neutraler.



Naturkosmetik im Handumdrehen selbst gemacht

Olivenöl

Leicht bis stark rückfettend, feuchtigkeitsspendend, pflegend und schützend. Für trockene und empfindliche Haut sowie Babyhaut zu empfehlen.

Es dauert etwas, bis das Öl ganz einzieht, wobei ein pflegender Film auf der Haut stehen bleibt. Wirkt komedogen. Olivenöl eignet sich sehr gut als Auszugsöl für Blüten- und Kräuteröle. Man lagert es lichtgeschützt und kühl, aber nicht im Kühlschrank.

Rizinusöl

Spendet Feuchtigkeit, enthält viel hautschützendes Vitamin E und essenzielle Fettsäuren. Rizinusöl wird gelegentlich als stark abführendes Heilmittel verwendet. In der Hautpflege eignet es sich für die reife und trockene Haut, die Haar- und Nagelpflege. Es fördert die Zellregeneration, mildert Falten, Narben und Schwangerschaftsstreifen, und das Haarwachstum. Besonders gut wirkt Rizinusöl auch bei der Hautreinigung, denn es zieht Schmutzpartikel von der Haut. Die Konsistenz klebrig, sodass es ungern solo verwendet wird, weil es dann als nicht sehr angenehm auf der Haut empfunden wird und schlecht einzieht. Lichtgeschützt aufbewahren.



Sheabutter (Karitébutter)

Wird gewonnen aus der Sheanuss, den Fruchtsamen der Früchte des Karitébaumes. Sheabutter hat eine feste Konsistenz und wird entweder pur verwendet oder mit anderen Ölen und Fetten gemischt. Sie dient dann auch als gehaltvoller Konsistenzgeber. Leicht bis stark rückfettend, schützend, pflegend, für die trockene und empfindliche Haut sowie bei Neurodermitis und Schuppenflechte anwendbar. Soll den Alterungsprozess der Haut verlangsamen, zieht gut ein und hinterlässt ein gepflegtes Gefühl auf der Haut. Wird gerne zu »Sheasahne« aufgeschlagen, unraffinierte Sheabutter hat einen Eigengeruch, den nicht jeder mag.



Sonnenblumenöl

Leicht bis stark rückfettend und feuchtigkeits spendend. Es pflegt und schützt, befeuchtet und regeneriert die Hautbarriere. Für eher trockene und strapazierte Haut geeignet. Sonnenblumenöl ist reich an Vitaminen und feuchtigkeitserhaltendem Glycerin.

Für die Hautpflege wird kalt gepresste Bioqualität empfohlen, die man auch beim Discounter erstehen kann. Vor Sonnenlicht geschützt und kühl aufbewahren. Wird gerne als preiswertes Auszugsöl für Blüten und Kräuter verwendet. Kaltgepresstes wird leider schnell schlecht.

Wiesenschaumkrautöl

Hergestellt aus den Samen der Sumpflblume, ist dieses Öl besonders oxidationsstabil und ersetzt daher gelegentlich das Jojobaöl. Es macht die Haut seidig glatt und nicht fettend und besteht vor allem aus langkettigen ungesättigten Fettsäuren. Es spendet Feuchtigkeit und ist auch für sehr empfindliche Haut und für die Pflege der Augenpartie einsetzbar.



Wildrosenöl (Wildrosenkernöl, Hagebuttenkernöl)

Für trockene, schuppige und spröde Haut und trockenes Haar. Das Öl mildert Pigmentflecken und Narbenbildung. Es wirkt aufbauend, steigert angeblich die Collagenproduktion, die Zellregeneration und füllt die Feuchtigkeitsspeicher der Haut wieder auf. Es ist lichtempfindlich und oxidiert schnell. Kann auch zur Pflege der Aknehaut, vorbeugend gegen Schwangerschaftsstreifen, Narben und Cellulitis verwendet werden.

Raffiniert oder kalt gepresst?

Grundsätzlich enthalten kalt gepresste Öle die ganze Vielfalt an Inhaltsstoffen des Ölguts und sind, besonders in Bioqualität, prinzipiell immer vorzuziehen. Neben dem zumeist höheren Kostenfaktor haben sie aber auch Nachteile: Zum einen sind manche Öle in ihrer natürlichen Form dunkler, was für den Einsatz in Gesichtscremes unangenehm sein kann (Beispiel Avocadoöl), vor allem aber sind sie wesentlich kürzer haltbar als raffinierte Öle. Hitzeunbeständige Stoffe werden nämlich bei der Raffination extrahiert und das Öl anschließend gefiltert. Farbe, teilweise auch Geruch und ein Teil der Wirkstoffe werden somit entfernt. Manche Öle, besonders aus entfernten Ländern, werden sowieso nur raffiniert exportiert und sind somit bei uns gar nicht kalt gepresst

erhältlich. Gerade in kleineren Mengen, die man anrührt und bald aufbraucht, sind kalt gepresste Öle sinnvoll und pflegen auch viel besser, jedoch ist der Kaufpreis gerade von Kleinmengen auch besonders hoch. Letztlich muss jeder für sich selbst entscheiden, welche Form von Ölen und Fetten man lieber verwendet.

Konsistenzgeber

Öle sind bekanntlich flüssig. Um sie in eine Creme zu verwandeln, also eine feste oder cremige Konsistenz zu erhalten, benötigen wir einen der hier aufgeführten Konsistenzgeber. Man verflüssigt diesen erst, fügt anschließend das oder die Öle sowie nach Wunsch weitere Rohstoffe hinzu und bekommt nach dem Erkalten dann eine cremige Masse.

Ist die Creme zu fest geworden, wurde zu viel Konsistenzgeber verwendet. Das Empfinden dafür ist individuell unterschiedlich. Daher bietet sich, ähnlich wie beim Marmelade-Einkochen, ein Konsistent-Test an: Vor dem Einfüllen in Salbengläschen einen Tropfen der Creme auf einen kühlen Teller geben. Ist die Creme zu fest, kann man noch etwas Öl hinzufügen. Ist sie dagegen zu weich, kann man nur dann einen Konsistenzgeber nachträglich zugeben, wenn keine Wasserphase verwendet wird. Bitte aber daran denken, dass die Cremes zumeist im Kühlschrank gelagert werden, wo sie ohnehin noch fester werden!

Konsistenzgeber müssen nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, ein dunkler (bei Kakaobutter auch etwas kühler) Ort reicht aus.

Beerenwachs

Ein rückfettender und leicht emulgierender Konsistenzgeber aus den Schalen des Lacksumach. Wegen seiner feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften wird es gerne auch für die Haarkosmetik, Lippenpflegeprodukte und leichte Emulsionen verwendet. Schmelzpunkt 50–55 °C.

Bienenwachs

Besonders gut zur Haut und fein duftend ist das naturbelassene, also ungebleichte Wachs. Es färbt zwar gelblich, enthält aber im Gegensatz zu gebleichtem Wachs noch alle nützlichen Wirkstoffe, die dieses Bienenerzeugnis in unsere Naturkosmetik schleusen kann. Es pflegt die Haut durch einen leichten Schutzfilm. Für Veganer ist Bienenwachs als tierisches Produkt keine Option und kann durch Kakaobutter oder Sheabutter ersetzt werden. Bienenwachs eignet sich für Personen mit Bienenallergie meist nicht (evtl. einen Allergietest machen).

Nur Bio-Wachs verarbeiten! Das Wachs kauft man praktischerweise in Form von kleinen Pastillen, die bei 60–65 °C schmelzen. Bitte darauf achten, dass sie nicht auf dem Messer des Mixtopfs liegen bleiben.



Candelillawachs (E902)

Ist ebenfalls ein veganer Ersatz für Bienenwachs und wird in der Lebensmittelindustrie zum Beispiel als dünne Beschichtung von Früchten benutzt, damit diese ansehnlicher sind und schön glänzend unseren Appetit wecken. Es wird unverdaut wieder ausgeschieden. In Cremes und Salben wird es gut vertragen und bildet eine dünne Schutzschicht auf der Haut. Der Schmelzpunkt von Candelillawachs liegt je nach Hersteller zwischen 65 und 80 °C.

Kakaobutter

Wird aus den Kakaobohnen gewonnen, schmilzt etwa bei 29–34 °C und ist darunter fest. Man bekommt es oft im Lebensmittelhandel bei den Backwaren. Kühl und dunkel lagern.

Besonders hilfreich ist Kakaobutter bei trockener, rissiger Haut, sie soll schützend und rückfettend sein, Falten mildern und Schwangerschaftsstreifen vorbeugen. Wasseranteile nimmt sie fast nicht auf, daher müssen Emulgatoren verwendet werden, wenn man Cremes mit einem Wasseranteil auf Kakaobutterbasis herstellen will. Praktisch sind Kakaobutterpastillen bzw. -drops. Beim Zugeben müssen Sie darauf achten, dass sie nicht auf dem Messer des Mixtopfs liegen bleiben (bei kleineren Mengen bis zu 200 g Öl). Kakaobutter riecht leicht nach Kakao.



Mimosenwachs

Dieser vegane Konsistenzgeber wird aus den Blüten der Silberakazie hergestellt, enthält einen hohen Anteil an Phytosterolen und bekämpft damit die Austrocknung reifer und trockener Haut. Auch Nebenerscheinungen wie Juckreiz, Brennen, raue und schuppige Haut werden gebessert und die Haut mit einem sanft duftenden Schutzmantel gepflegt. Die Konsistenz von Cremes wird durch die Verwendung von Mimosenwachs stabiler. Der Schmelzpunkt liegt bei 60–65 °C.



Rosenwachs

Intensiv duftender, sehr pflegender und schützender Konsistenzgeber, entsteht bei der Herstellung von Rosenabsolue. Das Wachs wird für Lippenstifte und -balsame, Körperbutter und Pflegecremes verwendet. Der Schmelzpunkt liegt bei 60–65 °C.

Ätherische Öle

Ätherische Öle werden als Essenz der Pflanze bezeichnet. In der Regel werden sie durch Destillation der Blüten, Blätter, Stängel, Wurzeln oder Rinde gewonnen und riechen sehr intensiv. Jedes Öl trägt die Wirkstoffe »seiner« Pflanze geballt in sich, weshalb die Öle in der Naturheilkunde zum Beispiel im Rahmen der Aromatherapie eingesetzt werden. Auch die Parfümindustrie

schätzt sie sehr, doch werden sie immer öfter aus Kostengründen durch synthetisch hergestellte Aromen ersetzt. Ein Duft- oder Parfümöl ist also selten ein zu 100 Prozent naturreines ätherisches, sondern meist sogar ein synthetisch hergestelltes Öl! Am besten eignen sich ätherische Öle aus Bioproduktion, doch die haben natürlich auch ihren Preis.

Für Kinder unter etwa drei Jahren sollten ätherische Öle bis auf das Lavendel fein in Bioqualität tabu sein und größere Kinder nur maximal die halbe Erwachsenenration erhalten. Auch in der Schwangerschaft und Stillzeit sind ätherische Öle mit Vorsicht zu genießen; so kann zum Beispiel Rosmarinöl für Wehen verantwortlich sein. Bitte daher nur in Absprache mit Ihrem Arzt verwenden.

Wer zu Allergien und Hautreaktionen neigt, sollte ebenfalls mit dem Einsatz von ätherischen Ölen aufpassen und sie im Zweifelsfall lieber weglassen. Pflanzenölauszüge (Mazerate) dagegen können meistens bedenkenlos eingesetzt werden, sofern gegen die entsprechende Pflanze keine Allergie vorliegt (z. B. Kreuzblütlerallergie), da sie nur einen Bruchteil an ätherischem Öl enthalten.

Ansonsten gilt: Niemals pur auf die Haut auftragen und nicht in die Augen bringen! Eine Verdünnung von 1–2 Prozent (im Gesicht nur 0,5 Prozent) gilt für Erwachsene (ohne Allergien) in der Regel als unbedenklich, wobei das für viele sogar schon zu stark riecht.

Für die genauere Wirkung und Inhaltsstoffe der einzelnen ätherischen Öle gibt es diverse Fachliteratur. Hier darauf näher einzugehen, würde den Umfang dieses Buches sprengen.

Übrigens: Zitrusöle wie Zitronen-, Bergamotte-, Orangen-, Grapefruit- oder Mandarinenöl erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut und können daher im Sonnenlicht zu Hautverfärbungen führen. Daher bitte mit diesen bewusst umgehen.



Haltbar sind ätherische Öle relativ lange, wobei hier wieder die Zitrusöle eine Ausnahme bilden: Sie sollten innerhalb von 8–12 Monaten nach Öffnen der Flasche aufgebraucht werden. Lieber also etwas kleinere Größen einkaufen.

Wo bekommt man gute ätherische Öle?

Achten Sie auf den Hersteller und die Deklarationen auf dem Etikett. Kaufen Sie nur »100 % naturreine« ätherische Öle am besten mit Angabe von Pflanzenbezeichnung und Herkunft. Apotheken, Drogerien und Internetdrogerien bieten die verschiedensten Produkte an. Am besten testet man selbst, welches Öl einem angenehm ist, was bei einem Versand leider nicht möglich ist. Oder Sie finden einen vertrauenswürdigen Hersteller. Pur riechen die Öle sehr konzentriert und intensiv, die Verdünnung macht den Unterschied ebenso wie die Kombination mit anderen Ölen.

Hydrolate

Hydrolate entstehen bei der Destillation der Pflanze zu ätherischem Öl. Gute Hydrolate riechen einfach herrlich. Sie wirken zwar sanfter als ätherische Öle, dafür sind sie aber verträglicher und können bereits für die empfindliche Kleinkinderhaut eingesetzt werden. In den hier aufgeführten Rezepten werden sie des Öfteren verwendet. Sie enthalten einen geringen Anteil des ätherischen Öls und sind hautpflegend und beruhigend.

Für unsere Rezepte haben wir handelsübliche, konservierte Hydrolate verwendet. Achten Sie beim Einkauf auf die Bezeichnung Hydrolat, denn einfache »Wässer« können auch nur ätherisches Öl gemischt mit destilliertem Wasser sein.



Vegane Alternativen

Tierische Produkte wie Honig sind bei Veganern bekanntlich verpönt. Doch man kommt bei Bedarf auch ohne sie aus:

- **Honig** ersetzt man mit **Glyzerin** (pflanzlich, wenn nicht als Emulgator benutzt) oder **Agavendicksaft** (evtl. dunkel).
- **Bienenwachs** kann durch **Beerenwachs** (evtl. gemischt mit anderem Wachs, da es nicht so fest wird), **Candelillawachs**, **Mimosenwachs** oder **Rosenwachs** (Schmelzpunkte beachten) ersetzt werden, eventuell auch durch **Kakaobutter** (die wird aber nicht so fest und ist nicht so temperaturstabil).
- Statt **Lanolin** wird **Cupuacubutter** oder **Sheabutter** verwendet, soll es zugleich als Emulgator dienen, dann eher **Avocadin**[®] (Nachteil hoher Schmelzpunkt) oder **Olivem**[®]. In diesem Buch wurde ausdrücklich auf Lanolin verzichtet, ich möchte es dennoch erwähnen.
- Anstelle von Milch können Sie einen ungesüßten **Pflanzendrink** aus Soja, Hafer oder Reis wählen.
- Sahne wird durch ungesüßte **pflanzliche Cuisine** aus Soja oder Kokos ersetzt.

GESICHTS- REINIGUNG



Egal bei welchem Wetter: Unser Gesicht ist niemals geschützt. Es ist Wind, Regen, Feuchtigkeit, Hitze und Kälte ausgesetzt und soll dennoch schön und rosig aussehen. Das wird zwar auch so bleiben, aber mit den selbst gerührten Schönheitsmittelchen wird es auf jeden Fall erst einmal so richtig verwöhnt. Damit Sie der Welt auch Ihr bestes Gesicht zeigen können!

Bevor wir mit der Pflege unserer geplagten Haut beginnen können, muss sie aber erst einmal gut und möglichst schonend gereinigt werden. Mit einem der hier aufgeführten Rezepte gelingt das gut. Mein Favorit: die Mandel-Reinigungscreme, sie sorgt für eine besonders weiche Haut.



Mandel-Reinigungscreme

Trockene und empfindliche Haut neigt dazu, mit Spannungen und Trockenheitsgefühl auf Peelings zu reagieren. Diese Peelingcreme kann da die Lösung sein: Sie reinigt von abgestorbenen Hautschüppchen, spendet Feuchtigkeit und regeneriert.

Anwendung:

Zwei- bis dreimal pro Woche auf der trockenen Gesichtshaut (oder auch großflächig auf dem Körper) verteilen und sanft abreiben. Reste mit einem angefeuchteten Tuch entfernen. Anschließend mit der gewohnten Pflege eincremen.

Man kann das Peeling auch 10 Min. lang als Maske einwirken lassen.

Haltbarkeit:

bis zu 1 Monat (bzw. maximal so lange wie die kürzeste Mindesthaltbarkeit der verwendeten Zutaten), kühl und dunkel lagern

Für 140 g

30 g Mandeln
30 g Bio-Kokosöl
50 g Sheabutter
30 g Arganöl

1. Mandeln in einem kleinen Mixer fein mahlen.
2. Mit Kokosöl, Sheabutter und Arganöl in einem Gefäß im warmen Wasserbad schmelzen. Mandelpulver einrühren, in ein Glas abfüllen. Kurz bevor die Creme fest wird (je nach Außentemperatur zwischen 10 und 30 Min.) nochmals mit einem sauberen Löffelstiel durchmischen, damit sich das Mandelpulver besser in der Creme verteilt (sinkt sonst auf den Boden ab). Kühl aufbewahren.

Verwendet man statt Arganöl z. B. Distelöl, eignet es sich auch für eher fettige Haut (überschüssige Reste gründlich abnehmen).

Wer zusätzlich mit Entzündungen zu tun hat, kann in die Creme noch 20 Tropfen Propolis-tinktur einrühren, wenn alles geschmolzen ist. Dann bitte nur auftragen und nicht reiben.



Rosen-Himbeer-Reinigungsgel

Milde, leicht rückfettende Reinigung für alle Hauttypen.

Anwendung:

Wie ein Waschgel verwenden: auf die angefeuchtete Haut auftragen, mit kreisenden Bewegungen verteilen und mit klarem Wasser abspülen. Die Augenpartie aussparen.

Haltbarkeit:

1 Woche im Kühlschrank, eignet sich gut zum portionsweisen einfrieren

Für 250 ml

15 g Seife (Marseiller Seife oder
Naturseife nach Wahl)

10 g (1 EL) Flohsamen

50 g Himbeeren, frisch oder TK,
aufgetaut

100 g Mineralwasser, still

100 g Rosenhydrolat

10 g Olivenöl oder Rapsöl

1 EL Honig

50 g Trinkalkohol, 40 Vol.-%
(für längere Haltbarkeit)

1. Seife und Flohsamen in einem Mixer zerkleinern.
2. Mit den Himbeeren und dem Wasser in einem Kochtopf erwärmen, bis die Seife geschmolzen ist, nicht kochen lassen! Danach 10 Min. abkühlen lassen.
3. Restliche Zutaten unterrühren. Das Gel durch ein feines Sieb filtern und gänzlich abkühlen lassen. Falls es zu fest ist, mit etwas Rosenhydrolat mischen, bis es sich angenehm anfühlt.
4. In einen desinfizierten Spender abfüllen und im Kühlschrank lagern.

Wer keinen Alkohol verwenden möchte, füllt das Gel in mehrere gefriergeeignete kleine Dosen ab und friert es ein, nur ein kleiner Teil verbleibt dann im Kühlschrank.

