



ELISABETH ENGLER

# NATURKOSMETIK AUS DEM THERMOMIX®

ÜBER 70 REZEPTE FÜR SHAMPOO,  
DEO, CREME UND CO.

riva

Unabhängig recherchiert, nicht  
vom Hersteller beeinflusst



ELISABETH ENGLER

# NATURKOSMETIK AUS DEM THERMOMIX®

ÜBER 70 REZEPTE FÜR SHAMPOO,  
DEO, CREME UND CO.

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.thermomix-fans.de](http://www.thermomix-fans.de) für unseren  
Newsletter ein und erhalten Sie  
kostenlose Rezepte und Infos zu  
neuen Veröffentlichungen!



ELISABETH ENGLER

**NATURKOSMETIK**  
AUS DEM THERMOMIX®

ÜBER 70 REZEPTE FÜR SHAMPOO,  
DEO, CREME UND CO.

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtige Hinweise**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM 31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG. bitte einfügen:

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

7. Auflage 2021

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Karl-Heinz Engler, Shutterstock: kazmulka, stockcreations, Fortyforks

Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de)); Andreas Linnemann

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-590-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0081-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0082-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Vorwort .....	8
Tipps für den Umgang mit dem Thermomix® .....	9
Grundlagen der Kosmetikherstellung .....	10
Wie lange ist frische Naturkosmetik haltbar? .....	11
Konservierungsmöglichkeiten .....	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
Feuchtigkeitsspendende Nachtcreme .....	35
Spitzwegerich-Propolis-Creme .....	36
Shea-Sahne .....	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 Apfelmaske 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 Kastilenseife .....	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

Cream Bars .....	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
Olivен-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

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

spätestens durch das Experimentieren und die Rezeptentwicklung für meine Bücher *Die besten Hausmittel selbst gemacht aus dem Thermomix®* und *Gewürze aus dem Thermomix®* hat sich für mich gezeigt, wie viel mehr der »Wunderknabe« Thermomix® kann als einfach nur kochen.

Ein weiterer großartiger Einsatzbereich offenbart sich hier bei der Eigenproduktion von Kosmetik und Schönheitsmittelchen. Musste ich früher immer mit dem Thermometer, diversen Milchaufschäumern (die im entscheidenden Moment den Geist aufgaben) und anderen Gerätschaften hantieren, erledigt der Thermomix® jetzt alles in einem.

Einfach fantastisch, wie simpel es sein kann, seine Pflegemittel selbst herzustellen! Das geht nun so fix, dass man immer mehr Lust bekommt, weiter zu experimentieren.

Vor allem aber werden Sie sicher schnell feststellen, wie viel Gutes Sie Ihrer Haut mit dieser frischen und naturreinen Kosmetik tun. Denn ab jetzt können Sie das Wort Pflege neu definieren. Trockene, fahle, müde Haut? Vorbei! Schuppige, raue Stellen? Nie wieder! Unreinheiten, Falten? Kaum noch sichtbar! Und das alles durch Produkte, die im Handumdrehen zusammengemischt sind. Mehr kann man doch wirklich kaum verlangen, oder? Nun aber los mit dem Schmökern, Aussuchen, dem Plündern von Kühlschränken und Vorratskammer und natürlich dem Mixen ...

Ganz viel Spaß und noch mehr Erfolg – für eine schöne und gesunde Haut.  
Das wünscht Ihnen

Ihre  
Elisabeth Engler



# Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®

1. Mixtopf und Deckel nach dem Kochen von Zuckerhaltigem oder Öligem immer sofort auswaschen. Das alles klebt nämlich furchtbar, wenn man es eintrocknen lässt. Außerdem können Säuren, zum Beispiel von Essig, die Dichtungen beschädigen, wenn sie sehr lange im Mixtopf bleiben.
2. Beim Pulverisieren von Kräutern oder Blüten verteilt sich das feine Pulver in der Regel überall im Mixtopf. Mit einem Spatel lässt es sich nur schlecht nach unten schieben, vor allem bei kleineren Mengen. Da hilft am besten ein Küchenpinsel, mit dem Sie auch Reste aus dem Mixtopfdeckel mitnehmen können. Unter den Messbecher noch ein Küchenpapiertuch stecken, dann kommt der feine Staub nicht durch. Vor dem Öffnen des Mixtopfes immer kurz warten, bis der Staub sich gelegt hat.
3. Die eingebaute Waage ist beim Abwiegen von Kleinstmengen nicht immer genau, zum Beispiel zur Herstellung von Cremes empfehle ich daher eine externe Digitalwaage (mit 1-Gramm-Schritten).
4. Gekochtes lässt sich direkt aus dem Mixtopf gut ausgießen. Doch sehr Heißes oder Kochendes sollten Sie nur durch einen (hitzebeständigen) Trichter in Flaschen abfüllen – so vermeiden Sie schmerzhaftes Verbrennen und lästiges Kleckern!
5. Der Messbecher misst gefüllt 100 Milliliter, halb gefüllt (Markierung) 50 Milliliter Inhalt. Er wurde in vielen Rezepten daher als Hilfe zum Abmessen verwendet – das geht in der Regel schneller als das Abwiegen.
6. Muss Dickflüssiges im Mixtopf mithilfe eines Spatels nach unten geschoben werden, kann es sein, dass dies mit einem biegsamen Spatel, etwa aus Silikon, besser gelingt als mit dem starren Originalspatel.
7. Wer sehr oft Kosmetik oder auch Reinigungsmittel im Thermomix® zubereitet, sollte über die Anschaffung eines Zweit-Mixtopfes nachdenken, der ausschließlich dafür verwendet wird. Denn ätherische und auch fette Öle bekommt man (sowohl das Fett als auch den Geruch) nur mit sehr gründlicher Reinigung wieder weg, was auf die Dauer nervig sein kann.
8. Nach dem Anrühren von Cremes 700 g Wasser in den Mixtopf einwiegen, ein paar Tropfen Spülmittel zufügen und **10 Min./80 °C/Stufe 3/mit MB** laufen lassen, dann ist der Mixtopf in der Regel sauber. Für die Weiterbenutzung für Lebensmittel aber immer noch mal auf Fettreste und auf Gerüche kontrollieren!
9. Bevor man Naturkosmetik herstellt, muss der Mixtopf unbedingt sehr gründlich gereinigt worden sein. Eventuelle Speisereste von Teig oder auch Hackfleisch, die sich leicht unter dem Messer ansammeln können, verunreinigen sonst die schönen Cremes und Lotionen.
10. Beim Schmelzen von festen Bestandteilen wie Bienenwachs, Lanolin, Eucerin oder Kakaobutter darauf achten, dass nichts davon auf dem Messer im Mixtopf liegen bleibt, sonst können sie nicht gleichmäßig schmelzen.
11. Cremedosen erst zuschrauben, wenn die Creme völlig abgekühlt und erstarrt ist, da sonst Schwitzwasser entsteht, welches zu Schimmelbildung bzw. Bakterienverunreinigung führen kann.

# Grundlagen der Kosmetikherstellung

Mit den folgenden Rezepten stellen wir in unserer Küche zum einen ausgesprochen hochwertige und frische, zum anderen so gut wie nicht konservierte Kosmetik her. So gut wie, denn in manchen Produkten sind Alkohol, Salz, Zucker oder Vitamin E enthalten, die neben ihrer kosmetischen auch eine gewisse konservierende Wirkung haben, aber eben keine künstlichen Konservierungsstoffe sind.

Besonders wichtig ist daher, sauber zu arbeiten, mit sauberem Gerätschaften und sauberem Behältnissen, in die wir unsere Kosmetik dann abfüllen. Dabei spielt aber auch die Frische der verwendeten Zutaten eine wichtige Rolle, denn mit alten oder älteren Komponenten kann man keine Kosmetik herstellen, die länger haltbar ist.

Nun sind wir es natürlich gewohnt, dass unsere Hautpflegemittel, oder zumindest das, was wir – bis jetzt – darunter verstanden haben, monatelang geöffnet im warmen Bad, oft sogar in vollem Sonnenlicht, herumstehen und wir sie dennoch bedenkenlos benutzen können, Konsistenz und Geruch meistens unverändert sind. Das ist durchaus praktisch, das gebe ich gerne zu. Doch überlegen Sie einmal, wie das eigentlich zustande kommen kann. Bei jedem Griff mit dem Finger in den Cremepott trägt man Bakterien hinein, trotzdem wird auch nach Monaten noch damit gecremt. Was glauben Sie denn, wie das funktionieren kann? Nur durch eine, na ja, sprechen wir es ruhig aus, Unmenge an Konservierungsmitteln und Antioxidantien können diese Eigenschaften erhalten bleiben. Natürlich gibt es Kosmetikprodukte, die nicht viel davon benötigen, wie zum Beispiel Badesalz oder Rasierwasser, doch für sämtliche öl- und auch wasserhaltigen Mittel kann das kaum gelten. Auch handelsübliche Naturkosmetik – wobei der Begriff an sich noch nicht gesetzlich definiert ist und der Verbraucher dadurch auch keinen Standard erwarten kann – muss konserviert werden. Und wie die schöne, ansprechende Farbe in herrlich riechende Rosencreme kommt, ist uns auch meist nicht wirklich wichtig. Erst, wenn die trockene Haut immer trockener wird, sensible Haut kaum noch »Pflegeprodukte« ertragen mag und Allergien sowie Unverträglichkeiten zu- und manchmal auch überhandnehmen, besinnen wir uns und suchen nach passenden Alternativen. Ich nehme mich davon nicht aus. Solange man keine Probleme hat, schlägt man oft den scheinbar einfacheren Weg ein. Doch wenn es dann losgeht mit unansehnlichen und/oder juckenden

Ausschlägen, hat man ein Problem. Und nicht immer findet sich dafür eine medizinische Lösung. Dann besinnt man sich gerne auf die Natur und die natürlichen Zutaten und nimmt ihre heilenden Kräfte in Anspruch.

Doch wie viel besser wäre es, es erst gar nicht so weit kommen zu lassen? Lieber vorher schon Gutes für die Haut als unser größtes Organ tun und somit auch für die Gesundheit.

