



Elisabeth Engler

# NATURKOSMETIK IM HANDUMDREHEN *selbst gemacht*

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





Elisabeth Engler

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



Elisabeth Engler

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

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

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

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

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

### **Wichtiger Hinweis**

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. 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.

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg 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: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: shutterstock/P-fotography, Antonina Vlasova

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

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0297-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-661-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-662-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

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

# INHALT

Vorwort .....	9
Grundlagen der Kosmetikherstellung .....	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 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 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
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 Kräuternessig .....	106

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

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



# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

ich selbst beschäftige mich bereits seit meinen Jugendjahren mit natürlicher Kosmetik. Damals gab es nur wenig Literatur, die man zu Rate ziehen konnte und der größte Teil meines Taschengeldes ging für diese Leidenschaft drauf, Doch das war es mir wert und die Ergebnisse konnten sich bereits damals sehen lassen. Heute kommen wir, dank Internet und Spezialversandhändlern, an besser zu verarbeitende und noch pflegendere Rohstoffe wie damals.

Es ist einfach fantastisch, wie simpel man seine eigenen Pflegemittel selbst herstellen kann! Das geht nun so fix und macht soviel Freude, 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 meist im Handumdrehen zusammengemischt sind. Mehr kann man doch wirklich kaum verlangen, oder? Nun aber los mit dem Schmökern, Ausschuchen, dem Plündern von Kühlschränken und Vorratskammern und natürlich dem Rühren ...

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

Ihre  
Elisabeth Engler



# Grundlagen der Kosmetikherstellung

Mit den folgenden Rezepten stellen wir in unserer Küche eine ausgesprochen hochwertige und frische, und nur naturkosmetikkonform konservierte Kosmetik her. Auch Alkohol, Salz, und Zucker haben neben ihrer kosmetischen auch eine gewisse konservierende Wirkung.

Besonders wichtig ist es, sauber zu arbeiten, mit sauberen Gerätschaften und 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. Laborähnliche Zustände können jedoch in keiner Haushaltsküche erreicht werden!

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 und Keime 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 meist synthetischen, oft sogar hautreizenden Konservierungsmitteln und Antioxidantien können diese Eigenschaften erhalten bleiben. Natürlich gibt es Kosmetikprodukte, die nicht viel davon benötigen, wie zum Beispiel Badesalz oder Rasierwasser mit Alkohol, doch für sämtliche öl- und 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 die duftende Rosencreme kommt, ist uns auch meist nicht wirklich wichtig. Erst, wenn die trockene Haut immer trockener wird, sensible Haut kaum noch »Pflegetechnik« 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.

