

ANITA BECHLOCH

EASY Glow

NATURKOSMETIK
SELBER MACHEN
mit nur
3 ZUTATEN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Cornelia Nunn

Lektorat: Dr. Stefanie Gronau

Korrekturat: Andrea Lazarovici

Bildredaktion: Petra Ender, Natascha Klebl (Cover)

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7248-8

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Jochen Arndt

Illustrationen: Matias Kovacic

Fotos: Jochen Arndt, Getty Images, Shutterstock, Stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7248 09_2019_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Wichtige Hinweise

Alle Ratschläge und Rezepte in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Dennoch bedeutet Naturkosmetik nicht automatisch, dass alle enthaltenen Inhaltsstoffe für jeden Menschen geeignet sind. Falls Sie nach der Anwendung eines Produktes Unverträglichkeitsreaktionen oder allergische Symptome feststellen, sollten Sie dieses daher umgehend absetzen und einen Arzt aufsuchen. Weder Autorin noch Verlag kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

als ich 2014 mit der Arbeit am ersten Teil von »The Glow« begann, hätte ich mir nicht träumen lassen, dass dieses Thema derart den Nerv der Zeit treffen und daraus eine kleine Reihe entstehen würde. Naturkosmetik selber machen war zu diesem Zeitpunkt ein eher ausgefallenes Hobby und keinesfalls ein massentauglicher Trend. Doch inzwischen begeistern sich immer mehr Menschen für dieses Thema und wollen selbst Hand anlegen. Mit dem steigenden Bewusstsein für Gesundheit und Nachhaltigkeit hat auch Naturkosmetik, speziell die selbst

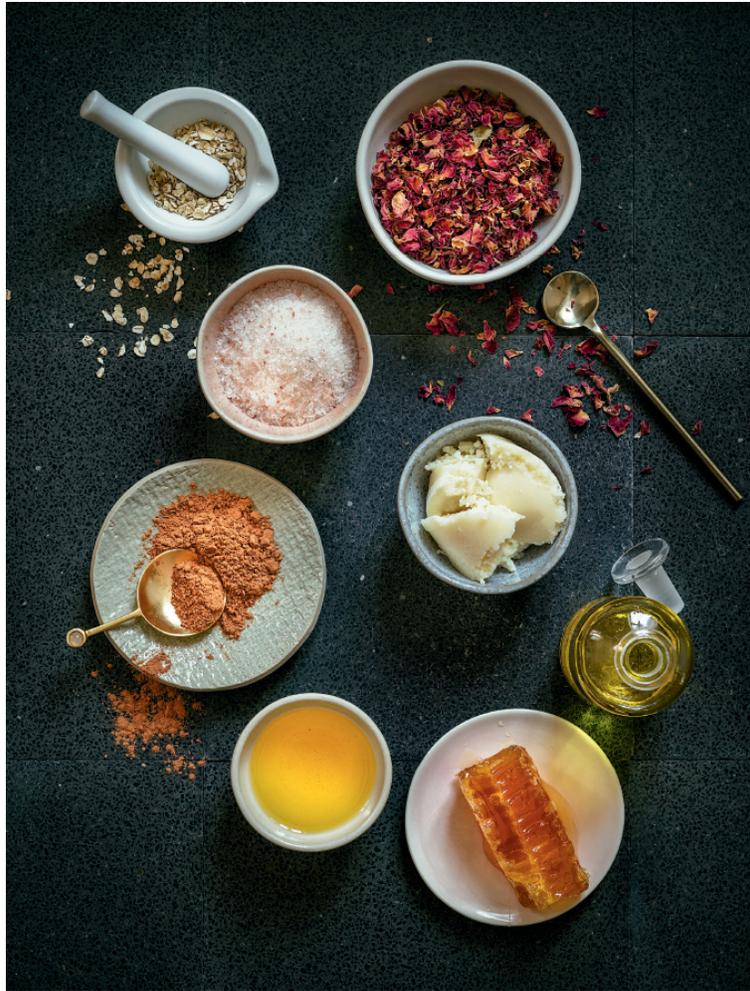
gemachte, einen gänzlich neuen Stellenwert erhalten. Wer auf unbedenkliche Inhaltsstoffe im Essen und auf einen respektvollen Umgang mit der Natur Wert legt, kommt an selbst gemachter Körperpflege kaum mehr vorbei. Zudem bereitet es unglaublich viel Spaß und Freude, etwas so Essenzielles wie die Hautpflege von eigener Hand zubereiten zu können.

»Easy Glow« ist eine natürliche Weiterentwicklung des Themas und geht einen Schritt voran in Richtung Reinheit und Natürlichkeit: Während in den ersten beiden Büchern oft eine ganze Bandbreite an Zutaten gebraucht wurde, sind die neuen Rezepte einfacher als je zuvor. Das macht es für Sie leichter, schneller und vor allem günstiger, Ihre Pflegeartikel selbst herzustellen. »Easy Glow« soll auch Do-it-Yourself-Neulingen zeigen, wie intuitiv und spielend leicht es sein kann, Kosmetik herzustellen. Überzeugen Sie sich selbst!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Freude mit den selbst gemachten Produkten!

Herzlichst, Ihre

Anita Bechler



DIE BASICS

Naturreine Inhaltsstoffe, individuell abgestimmte Pflege und Kontrolle über die verwendeten Rohstoffe – das sind die wesentlichen Pluspunkte von selbst gemachter Naturkosmetik. Nun kommt ein weiterer hinzu: Denn mit etwas Wissen um die Bedürfnisse Ihrer Haut braucht es nur sehr wenige Zutaten, um Ihren Teint zum Strahlen zu bringen!

INTRO KÖRPERPFLEGE AUF DAS WESENTLICHE REDUZIERT

Wer schon seit Langem mit dem Gedanken spielt, seine Hautpflege auf Produkte aus natürlichen Rohstoffen umzustellen und diese selbst anzurühren, wird dieses Buch zu schätzen wissen. Denn es enthält nicht nur Rezepte, die sicher gelingen, sondern die auch kinderleicht und unaufwendig herzustellen sind.

Drogerien gleichen heute einem Beauty-Dschungel, in dem man sich kaum noch zurechtfindet: Das Überangebot an Produkten und Hilfsmitteln wird nur noch von der Vielzahl an Verkaufsargumenten überboten. Jedes Produkt soll demnach die Haut glätten, Fältchen ausradieren, Akne bewältigen und dabei noch ganz sanft sein. Wer nach Naturkosmetik sucht, hat es besonders schwer. Viele Marken präsentieren sich bewusst »grüner«, als sie es tatsächlich sind. Ein Shampoo, das laut Auszeichnung Arganöl und Honig enthält, ist leider noch lange kein Naturprodukt, sondern besteht wahrscheinlich zum größten Teil aus synthetischen Ausgangsmaterialien. Die angepriesenen Naturstoffe finden sich oftmals nur in homöopathischen Mengen. Leider ist der Unterschied zwischen Naturkosmetik und konventionellen Pflegeprodukten für den Verbraucher kaum zu erkennen. Erst der Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe schafft Klarheit. Was verbirgt sich hinter sperrigen Namen wie Ammonium Polyacryloyldimethyl Taurate? Wenn Sie nicht zufällig Diplom-Chemiker sind, werden Sie es wohl kaum erfahren.

THE GLOW

Doch quer durch die ganze Produktpalette sticht ein Versprechen immer wieder ins Auge: der heiß begehrte, aber schwer erreichbare Glow. Diese Bezeichnung ist mittlerweile zum Synonym für glatte, makellos schöne Haut geworden. Um diesen Idealzustand zu erreichen, hat die Industrie ein ganzes Arsenal an Hilfsmitteln entwickelt. So soll der Glow durch eine (oder besser alle) der folgenden Maßnahmen erreicht werden:

- Morgens und abends reinigen, im Idealfall doppelt (»Double Cleansing«). Erst das schäumende Gel oder ein Mizellenwasser, dann eine Reinigungsmilch, gefolgt von einem Toner.
- Obendrauf ein Serum, dann eine Creme fürs Gesicht und eine weitere für die Augen.
- Wenn das alles nichts hilft, kann man die Haut mit einem Dermaroller bearbeiten, der mit unzähligen winzigen Nadeln bestückt ist, die Haut dadurch leicht verletzt und somit die Kollagenproduktion anregt.
- Futuristisch leuchtende LED-Masken runden das kostspielige Angebot ab.

Doch bringt das alles das gewünschte Ergebnis?

Oder gibt es vielleicht einen einfacheren und vor allem natürlicheren Weg, den Glow zu erreichen? Ich denke, ja.

Der Glow – das ist ein Leuchten von innen heraus, das auf gesunder, gut genährter und mit ausreichend Feuchtigkeit versorgter Haut beruht, ein Strahlen, das sich nicht durch Highlighter und Make-up imitieren lässt.



Natürliche Schönheit braucht keine komplizierten Kosmetikprodukte.

WENIGER IST MEHR

Dieses Buch möchte Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Haut mithilfe von wenigen, aber potenten pflanzlichen Inhaltsstoffen, Ölen und Blütenwassern nähren, schützen und pflegen können.

Indem Sie Ihre Kosmetik selbst herstellen, können Sie jederzeit individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Haut reagieren. Gekaufte Produkte sind dagegen eine Einheitslösung, die sich nicht dem aktuellen Hautzustand anpassen lässt. So ist z. B. das Verhältnis von Feuchtigkeit zu Öl in einer Creme fix; vielleicht braucht Ihre Haut heute jedoch mehr Feuchtigkeit und morgen mehr entzündungshemmende Wirkstoffe?

Zugegeben, anfangs kann es kompliziert erscheinen, Kosmetik selbst herzustellen. Meist ist man mit den Inhaltsstoffen und deren Handhabung nicht so vertraut wie mit Lebensmitteln oder Backzutaten, bei denen man aus jahrelanger Erfahrung weiß, wie man sie verwendet, worauf es zu achten gilt und wie man sie problemlos ersetzen kann. Auch die Beschaffung der Rohstoffe ist nicht ganz so unkompliziert, wie man das von Lebensmitteln her kennt. Doch seien Sie beruhigt: Dieses Buch ist explizit dafür gedacht, Ihnen den Einstieg so einfach wie möglich zu machen und alle Fragen und Unsicherheiten gleich im Vorfeld auszuräumen.

NUR DREI ZUTATEN?

Körperpflege aus maximal drei Zutaten – funktioniert das überhaupt? Die Antwort lautet ganz klar: Ja! Die Anzahl der Zutaten spielt für die Wirkung keine Rolle – vorausgesetzt, man wählt die richtigen! Und zwar ausschließlich jene, die für das gewünschte Ergebnis relevant sind. Wir verwenden also nur die wirksamsten Rohstoffe und verzichten auf jegliche »Filler« wie Konsistenzgeber, Emulgatoren, Duftstoffe oder färbende Elemente. Zurück zu den Basics ist die Devise. Damit das Anrühren noch mehr Spaß macht und Sie ein bisschen experimentieren können, enthalten die Rezepte unter dem Stichwort »Variante« zusätzliche Vorschläge, wie Sie das Produkt hinsichtlich der Konsistenz leicht verändern oder ihm mit ätherischen Ölen zu einem herrlichen Duft verhelfen können.

DAS BESONDERE AN DEN REZEPTEN

Reguläre Cremes aus dem Handel sind Emulsionen, die aus einer Wasserphase und einer Ölphase bestehen. Damit lassen sich »zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen«: Man möchte den beiden wichtigsten Grundbedürfnissen der Haut – Feuchtigkeit und Rückfettung – in einem Aufwasch nachkommen. Das ist zwar praktisch, aber nicht unbedingt

die wirksamste Lösung. Gerade die Mischung aus Wasser und Öl ist auch der Grund, warum Cremes aus so vielen Inhaltsstoffen zusammengesetzt sind. Zunächst braucht es mindestens einen Emulgator, der dafür sorgt, dass sich Wasser und Öl dauerhaft vermischen. Aufgrund des Wassergehalts muss die Emulsion zudem stark konserviert werden. Nicht zuletzt braucht es noch Stabilisatoren, Konsistenzgeber und diverse andere Mittel, um sicherzustellen, dass sich das fertige Produkt so verhält, wie man das von einer Creme erwartet.

Um dieses Problem zu umgehen, greifen wir zu einem ganz einfachen Trick: Layering. Anstatt eine komplizierte Emulsion mit mehreren Phasen anzurühren, zerlegen wir sie in ihre beiden wichtigsten Bestandteile – Wasser und Öl – und tragen diese übereinander auf. Das bedeutet: Ein Toner auf Basis eines Blütenwassers spendet nach der Reinigung genügend Feuchtigkeit, obenauf folgt ein Serum aus Wirkstoffölen mit vielen Antioxidantien oder ein Balm. Das hat den großen Vorteil, dass man jeden Tag individuell entscheiden kann, ob man der Haut mehr Feuchtigkeit oder mehr Fett zuführen möchte.

FLEXIBEL BLEIBEN

Was die Rezepte sonst noch zu bieten haben:

- Zutaten variierbar: Unter dem Stichwort »Variationen« sind jeweils Tipps vermerkt, wie Sie einzelne Zutaten ersetzen oder den aktuellen Bedürfnissen Ihrer Haut anpassen können.
- Gut erhältlich: Die Zutaten vieler Rezepte bekommt man im Biomarkt oder gar auf dem Wochenmarkt. Eine Liste mit Bezugsquellen finden Sie im Anhang (>).
- Für die ganze Familie: Die Rezepte sind mild genug, um empfindliche Babyhaut zu pflegen. Doch bitte bei Verwendung ätherischer Öle die

Dosierungsempfehlungen(>)beachten. Für Kinder sowie in Schwangerschaft und Stillzeit gelten besondere Regeln(>).

- Vegan:Das Blattsymbol vor der Zutatenliste kennzeichnet tierproduktfreie Rezepturen, bei allen anderen sind unter dem Stichwort »Varianten « entsprechende Alternativen vermerkt.

Doch bevor wir mit dem Anrühren unserer Pflegeprodukte loslegen, nun noch einige grundlegende Infos zu Haut und Warenkunde.



Pflege ohne Kompromisse - Ihre selbst gemachte Kosmetik kommt mit wenigen, naturbelassenen Zutaten aus und liefert dabei trotzdem Ergebnisse, die überzeugen.

PFLANZLICHE ZUTATEN VERSORGEN DIE HAUT MIT WICHTIGEN NÄHRSTOFFEN UND SPENDEN SANFTE PFLEGE.



5 GRÜNDE FÜR SELBST GEMACHTE NATURKOSMETIK

1 SKIN DETOX

Sie cremen nicht länger gegen Symptome wie Unreinheiten, Trockenheit oder vorzeitige Fältchen an, sondern bekämpfen gezielt deren Ursachen. Sie helfen Ihrer Haut, sich von alleine zu regenerieren. Die Devise heißt: Notox statt Botox! Im Klartext: keine schädlichen synthetischen Ausgangsmaterialien, sondern Natur pur. Nur wenn Sie die Inhaltsstoffe selbst kaufen und zusammenrühren, haben Sie die volle Kontrolle darüber, was Sie auf Ihre Haut auftragen.

2 HAUT(E) COUTURE

Hautpflege von der Stange ist passé. Sie lernen Ihre Haut besser verstehen und können so intuitiv auf deren Bedürfnisse eingehen. Ihre Haut ist trocken, zeigt aber trotzdem Unreinheiten? Kein Problem, mit bestimmten Zutaten können Sie beiden Bedürfnissen gerecht werden. Sie sind gegen einen bestimmten Bestandteil der Kosmetik allergisch? In selbst gemachter Kosmetik können Sie ihn einfach weglassen oder durch einen anderen Wirkstoff ersetzen!

3 PREIS / WERT

Luxuskosmetik ist teuer – was im Übrigen nicht bedeutet, dass sie auch hochwertig ist. Händlermargen, schicke Verpackung, Werbeverträge mit Prominenten – all das treibt den Preis in die Höhe. Mit selbst hergestellter Kosmetik umgehen Sie diese Aufschläge und können sich verschwenderisch mit hochwertigen Rohstoffen eindecken. Die Anfangsinvestition lohnt sich!

4 KARMAPUNKTE

Naturkosmetik besteht aus Pflanzenbuttern und -ölen, aus Hydrolaten, ätherischen Ölen und Lebensmitteln wie Obst, Joghurt oder Honig. Sie müssen sich keine Gedanken machen, ob diese Stoffe das Grundwasser verschmutzen, die Meere mit Mikroplastik belasten oder ob sie an Tieren getestet wurden. Achten Sie auf Rohstoffe aus regionalem und biologischem Anbau!

5

ZERO WASTE

Füllen Sie Ihre selbst gemachte Naturkosmetik in Glasbehälter und kleine Tiegel, die Sie immer wieder verwenden können. So sparen Sie jedes Jahr säckeweise Plastikmüll von leeren Duschgels, Handseifen, Cremes, Bodylotions, Deos etc. ein.