



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 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 <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.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.

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

Originalausgabe

9. Auflage 2025

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

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

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. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

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

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (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

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter 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
Gesichtsreinigung	23
Mandel-Reinigungscreme	24
Rosen-Himbeer-Reinigungsgel	26
Gerstenmilchpaste	27
Reinigungsöl mit Petersilie und Minze	28
Hautverjüngendes Zucker-Peeling	30
Hautcremes, Lotionen und Kuren für das Gesicht	31
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 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 Kastilienzeife	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 (hitzefesten) 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.