



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

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); 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

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter 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
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
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 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

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 Kräuteressig	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

