

# Der ultimative Naturkosmetik Guide



Alles was du über Naturkosmetik  
wissen musst plus 5 Rezepte.

**luna**  **herbs**

# SOCIAL

Wenn du noch mehr spannende  
Infos rund um Wildkräuter  
möchtest, dann schau unbedingt  
auch bei Instagram, Pinterest und  
bei meinem Podcast vorbei.



# 1. Warum selbstgemachte Naturkosmetik

Unsere Haut bildet die Verbindung von der Außenwelt zu unserer inneren Welt. Sie ist unser größtes Sinnesorgan und schützt uns nicht nur vor äußeren Umwelteinflüssen, sondern dient zugleich als Ausscheidungsorgan. Umgekehrt gelangen Stoffe über unsere Haut in unseren Organismus. Daher ist es umso wichtiger, dass wir darauf achten, was auf unsere Haut kommt.

## 1.1 Von innen nach außen

Unsere Haut ist eines der wichtigsten Entgiftungsorgane. Über die Haut scheiden beziehungsweise schwitzen wir unliebsame Stoffe aus. Diese Ausscheidungen können die Haut reizen, Pickel können entstehen bis hin zu Ekzemen. Die richtige Ernährung sowie ausreichend Flüssigkeit spielen eine große Rolle für ein gesundes Hautbild.

Unsere Haut ist oft auch ein Abbild unserer inneren Verfassung. Redewendungen wie „ich fühle mich wohl in meiner Haut“ oder „ich könnte aus meiner Haut fahren“ deuten darauf hin, dass die Haut eng mit unserer emotionalen Verfassung verknüpft ist. Einige Menschen bekommen rote Flecken bei besonders hoher Stressbelastung oder juckende Stellen. Sind wir innerlich ausgeglichen, so wirkt sich das ebenfalls positiv auf unser Hautbild aus.

## 1.2 Von außen nach innen

Wir scheiden nicht nur über die Haut Stoffe aus, sondern nehmen vor allem auch über die Haut Stoffe auf. Das macht die Naturkosmetik so wertvoll für uns. Reine Naturkosmetik kann sehr gut über die Haut aufgenommen werden und schleust die pflegenden Stoffe auch in tiefer liegende Hautschichten ein.

Aber natürlich werden auch alle anderen Stoffe, wie beispielsweise Aluminiumpartikel aus Deodorants oder künstliche Konservierungs- und Duftstoffe über die Haut aufgenommen. Diese stehen im Verdacht Allergien auslösen können.

## 2. KONVENTIONELLE KOSMETIK VS. NATURKOSMETIK

### 2.1 Konventionelle Kosmetik

Konventionelle Kosmetik kann eine Vielzahl an künstlichen Stoffen enthalten, die nicht immer nur pflegende Eigenschaften haben.

#### Künstliche Duftstoffe

- Können das Immunsystem schwächen
- Können Allergien fördern oder auslösen
- Circa 2% der deutschen Bevölkerung hat bereits eine Duftstoffallergie
- Man weiß nicht, wie sie vom Körper abgebaut werden beziehungsweise was sie im Körper bewirken

#### Künstliche Konservierungsmittel

- Sind nicht mit dem Aufbau der Haut verwandt
- Müssen nicht immer gekennzeichnet sein. So können Rohstoffe wie z.B. ein chemisch konserviertes Weizenkeimöl in einem kosmetischen Produkt enthalten sein, das als „ohne chemische Konservierung“ deklariert werden darf
- Per Gesetz darf auch in gekaufter Naturkosmetik bis zu 10% chemische Duft- und Konservierungsstoffen enthalten sein, ohne dass sie ausgewiesen werden müssen

#### Sonstige Stoffe

- Viele Kosmetika sind auf Erdölbasis. Diese verstecken sich oft hinter einer Vielzahl von Begriffen wie etwa Cera Microcristallina, Microcristallina Wax, Ceresin, Mineral Oil, Ozokerite, Paraffin, Paraffinum Liquidum, Petrolatum etc.
- Cremes auf Erdölbasis können kaum von der Haut aufgenommen werden. Dadurch gelangen so gut wie keine pflegenden Stoffe in die tiefer liegenden Hautschichten, was wiederum dazu führt, dass die Haut austrocknet und Allergien sowie Juckreiz begünstigt

## 2.1 selbstgemachte Naturkosmetik

- In einer reinen Naturkosmetik sind ausschließlich natürliche Rohstoffe enthalten
- Es werden keine versteckten chemischen Stoffe verwendet
- Die natürlichen Stoffe ähneln der Haut mehr und können daher wesentlich besser von der Haut aufgenommen werden
- Reine Naturkosmetik kann vom Körper vollständig verstoffwechselt werden und auch die Umwelt wird durch sie nicht belastet.
- Selbstgemachte Kosmetik ist leicht an die Bedürfnisse der eigenen Haut anzupassen

## 3. GRUNDAUSSTATTUNG

Für den Anfang benötigt man nicht viel Equipment für die Herstellung der eigenen Naturkosmetik. Oft reichen die Dinge aus, die bereits in der Küche vorhanden sind.

### 3.1 Folgende Gegenstände sollten zur Hand sein

- Topf
- Glasschale
- Handrührgerät oder guter Milchaufschäumer
- Schraubgläser
- Eine Küchenwaage
- Messbecher

Wenn erstmal die Lust geweckt ist, kann man natürlich nach Belieben seine Grundausrüstung erweitern. Hier sind einem kaum Grenzen gesetzt, aber da es vor allem einfach sein soll, reichen die oben genannten Gegenstände vollkommen aus.

### 3.2 Hersteller von Rohstoffen und Naturkosmetik Equipment

Viele Rohstoffe können mittlerweile über das Internet bestellt werden. Es gibt einige Shops, die sich spezialisiert haben auf die Bedürfnisse von Selbstrührern. Im Folgenden liste ich einige Anbieter auf, bei denen ich selber bestelle. Selbstverständlich gibt es über diese Anbieter hinaus noch viele weitere Anbieter:

Rohstoffe - <https://www.dragonspice.de>

Rohstoffe - <https://spinnrad.de>

Ätherische Öle - <https://www.oshadhi.de>

Ätherische Öle - <https://www.primaveralife.com>

Laborbedarf - <https://www.biologie-bedarf.de>

## 4. ROH- UND WIRKSTOFFE

### 4.1 Basisöle und Fette

ÖL	HAUTTYP	EIGENSCHAFTEN	ANWENDUNG	HALTBAR-KEIT
<b>Avocadoöl</b>	# für sehr trockene und spröde Haut	# sehr reichhaltig # hautglättend # gegen rissige Haut	# Haarpflege, als Ölkur vor der Haarwäsche # Hautpflege, Bodylotion, Salben	3-6 Monate
<b>Distelöl</b>	# für trockene und müde Haut sowie für unreine und fettige Haut	# sehr vitaminreich # wirkt straffend # Haut wird geschmeidiger	# Gesichtscreme # Handcreme # Gesichtereinigung # Bodylotion	ca. 6 Monate
<b>Jjobaöl</b>	# für jeden Hauttypen # für trockene und anspruchsvolle Haut	# natürlicher Lichtschutzfaktor 3-6 # sehr verträglich # regenerierend # verfeinert das Hautbild # erhöht Elastizität	# Gesichtscreme # Handcreme # Gesichtereinigung # Bodylotion	Bis zu 5 Jahre, je nach Qualität
<b>Kokosfett</b>	# für trockene und spröde Haut	# natürlicher Lichtschutzfaktor 3-4 # wirkt leicht kühlend # desodorierend	# Haarpflege # Hautpflege # Lippenpflege # Handcreme # Gesichtereinigung # Seifenherstellung	ca. 1 Jahr
<b>Mandelöl</b>	# für jeden Hauttypen geeignet # vor allem für sensible Haut	# hervorragend verträglich # rückfettend und feuchtigkeitsspendend # dringt sehr tief in die Haut ein # wirkt antioxidativ	# für alle Hautpflegeprodukte geeignet # Haarpflege # Seifenherstellung	ca. 6 Monate

<b>Mangobutter</b>	# für jeden Hauttypen geeignet # für fettige Haut	# leicht rückfettend # feuchtigkeits-spendend # leicht glättend	# für alle Hautpflege-produkte geeignet # Seifenherstellung	ca. 1 Jahr
<b>Nachtkerzen-öl</b>	# für jeden Hauttypen # vor allem für sensible Haut # auch bei Neurodermitis geeignet	# entzündungs-hemmend # wirkt müder Haut entgegen # beugt Schwangerschaftsstreifen vor # regt Lymphfluss an # wirkt Feuchtigkeits-verlust entgegen	# für alle Hautpflege-produkte geeignet	ca. 3 Monate
<b>Olivenöl</b>	# für jeden Hauttypen geeignet	# hat eine wärmende Wirkung # dringt gut in die Haut ein # wirkt leicht entzündungs-hemmend # unterstützt das Bindegewebe	# Haarpflege # Hautpflege # Seifenherstellung	ca. 1-2 Jahre
<b>Sheabutter</b>	# für trockene und rissige Haut	# sehr reichhaltig und pflegend # enthält Vitamin E + Carotin # entzündungs-hemmend # gegen Hornhaut	# Fußpflege # Gesichtspflege # Lippenpflege # Seifenherstellung # Bodylotion	ca. 1-2 Jahre
<b>Wildrose</b>	# für jeden Hauttypen	# sehr pflegend, schützend und regenerierend # feuchtigkeits-spendend # hautberuhigend	# Lippenpflege # Gesichtspflege # Körperpflege # pur als Pflegeöl für die Scheide und den Damm vor der Geburt	ca. 3 Monate

## 4.2 Mazerate

Die Mazeration ist ein Kaltauszug von frischen oder getrockneten Pflanzen in einem "Lösungsmittel". Hierbei werden die Wirkstoffe der Pflanze bei Raumtemperatur extrahiert.

Als "Lösungsmittel" dienen hochwertige Öle, Alkohol, Wasser, Essig, Glycerin etc.. Welches Lösungsmittel letztlich verwendet wird, richtet sich nach der Anwendung.

Das Wort mazerieren stammt vom lateinischen Wort macerare ab. Dies bedeutet soviel wie zermürben, mürbe machen. Bei der Mazeration verbleibt die Pflanze meist für ca. 4 Wochen in dem entsprechenden "Lösungsmittel".

In dieser Zeit findet ein chemischer Prozess statt, bei dem das pflanzliche Gewebe aufgeweicht wird und so die wertvollen Inhaltsstoffe in das "Lösungsmittel" übergehen können.

Es können jedoch nicht alle pflanzlichen Inhaltsstoffe durch die Mazeration herausgezogen werden. Gerbstoffe sind beispielsweise in heißem Wasser oder Alkohol sehr gut löslich, in einem kalten Ölauszug jedoch so gut wie unlöslich.

### Herstellung von Mazeraten

Im Folgenden beschreibe ich die allgemeine Vorgehensweise bei der Herstellung eines Öl Mazerats. Je nach Pflanze und Pflanzenteil kann es beispielsweise leichte Abweichungen bei der Länge der Ziehzeit geben.

1. Fülle das zerkleinerte Pflanzenmaterial in ein Schraubglas, bis es etwa zur Hälfte voll ist
2. Anschließend gibst du das Öl deiner Wahl hinzu. Die Pflanzenteile sollten vollständig bedeckt sein vom Öl
3. Schraube das Glas zu und stelle es an einen hellen, jedoch nicht sonnigen Platz mit Zimmertemperatur
4. Das Öl zieht nun für ca. 4 Wochen. In dieser Zeit solltest du das Glas mindestens alle zwei Tage leicht durchschütteln
5. Solltest du frische Pflanzen verwendet haben, ist es gerade in den ersten zwei Wochen ratsam vor dem Schütteln den Deckel auszuwischen, da sich hier die Feuchtigkeit sammeln kann
6. Nach der Reifezeit filterst du das Öl ab. Hierzu eignet sich zum Beispiel ein Kaffeefilter, Handtuch oder Nylon Socken
7. Das fertige Öl kannst du für die Lagerung am besten in braune Gläser oder Flaschen abfüllen. Solltest du keine haben, reicht es auch die Gläser dunkel zu stellen

## Das solltest du bei einem Mazerat mit frischen Pflanzen beachten

- Die gesammelten Pflanzenteile sollten keine braunen Stellen haben, verschmutzt sein oder mit Pestiziden belastet sein
- Das Pflanzenmaterial darf nicht nass oder feucht in das Öl gegeben werden
- Während der ca. vier Wochen Ziehzeit, sollte vor allem zu Beginn der Deckel des Glases regelmäßig ausgewischt werden, da sich hier oft Feuchtigkeit absetzt
- Gerade weil frische Pflanzen noch sehr viel eigene Feuchtigkeit enthalten, kann der Ölauszug schimmelig werden

## Verwendung und Haltbarkeit der Ölauszüge

Die so hergestellten Öl Mazerate eignen sich hervorragend für die Naturkosmetik, zur Herstellung von Salben oder schönen Massageölen.

Je nach Trägeröl sind die Mazerate bis zu 2 Jahre haltbar. Auch wenn die Öle teilweise sogar noch länger haltbar sind, sollten die Mazerate für die Herstellung von Salben oder Cremes nach 2 Jahren nicht mehr verwendet werden, da der Wirkstoffgehalt der Mazerate nachlässt.

Wegwerfen muss man die noch guten Mazerate nach zwei Jahren natürlich trotzdem nicht, solange sie nicht ranzig sind. Diese können immer noch beispielsweise für die Seifenherstellung verwendet werden.

## 4.3 Emulgatoren

Emulgatoren werden verwendet, um Öle mit Wasser zu verbinden. Es gibt verschiedene künstliche sowie pflanzliche Emulgatoren. Im Folgenden stelle ich ausschließlich pflanzliche Emulgatoren vor.

### Lanolin

- gereinigtes Wollfett der Schafe
- Zäh und fettig
- Kann ca. die doppelte Menge an Wasser aufnehmen. Das heißt 20g Lanolin kann ca. 40g Wasser aufnehmen
- Einsatzkonzentration: ca. 20%
- Schmelzpunkt: ca. 42 Grad
- Hauttyp: für jeden Hauttypen geeignet, eher für trockene Haut
- Unbedingt auf absolute Reinheit achten, da Lanolin in schlechter Qualität Hautallergien auslösen kann.

### Emulsan

- wird aus Pflanzenfett und Zucker gewonnen
- Einsatzkonzentration: ca. 2-4%
- Schmelzpunkt: ca. 65 - 80 Grad
- Hauttyp: für empfindliche, trockene und reife Haut

## 5. HALTBARKEIT VON NATURKOSMETIK

In der Naturkosmetik kommt es vor allem auf die verwendeten Rohstoffe, auf die Zusammensetzung und das saubere Arbeiten an.

### 5.1. Hygienisches Arbeiten

Vorab kann man die Haltbarkeit von selbst hergestellter Kosmetik dadurch beeinflussen, wie sauber gearbeitet wird.

Die verwendeten Geräte sollten am besten vorab in der Spülmaschine gereinigt wurden sein beziehungsweise mit kochendem Wasser abgespült sein. Vor der Benutzung unbedingt alle Gerätschaften ordentlich abtrocknen.

Zusätzlich können die verwendeten Gegenstände mit einem hochprozentigen Alkohol eingesprüht werden. Dies wirkt desinfizierend und keimtötend.

Die Arbeitsfläche sollte ordentlich gereinigt sein. Auch diese kann mit Alkohol vorab gereinigt werden.

### 5.2. Die Lagerung

Die Tiegel oder Cremedosen sollten ebenfalls komplett sauber sein. Nachdem sie gereinigt worden, sollte es vermieden werden, mit den Fingern in das Gefäß zu greifen.

Auch hier kann der Deckel und das Gefäß zuvor mit Alkohol desinfiziert werden. Die Lagerung im Kühlschrank verlängert die Haltbarkeit.

Es sollte bei der Verwendung der Cremes keine Verunreinigungen in die Creme gelangen. Das heißt zum Beispiel nicht mit schmutzigen Fingern in die Creme gehen.

Ein weitere Tipp ist, die Cremes auf mehrere kleine Dosen aufzuteilen und die nicht benötigten Dosen bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufzubewahren.

### 5.3. Haltbarkeit von Salben ohne Wasseranteil

Salben ohne Wasseranteil sind je nach enthaltenen Rohstoffen sehr lange haltbar. Eine Salbe aus Olivenöl und Bienenwachs kann zum Beispiel bis zu 2 Jahre haltbar sein. Nach zwei Jahren verliert die Salbe jedoch an Wirksamkeit. Daher sollte sie, wenn möglich vorher aufgebraucht werden.

Es gibt jedoch auch Öle, die nur ca. 2-6 Monate haltbar sind. Dementsprechend lange sind dann auch die Salben aus diesen Ölen haltbar.

In der Regel schimmeln Salben nicht. Jedoch können sie ranzig werden. Sollte dies der Fall sein, nimmt die Nase sofort wahr, dass die Salbe nicht mehr gut ist.

### 5.4. Haltbarkeit von Cremes mit Wasseranteil

Generell gilt, dass Cremes mit einem Wasseranteil wesentlich schneller schlecht werden. Der Wasseranteil vermindert die Haltbarkeit enorm. Solch eine Creme ist ca. 1 Monat lang haltbar, kann jedoch auch länger oder weniger länger haltbar sein.

Leitungswasser und Tee können dazu führen, dass Cremes schneller schimmelig werden. Hydrolate und destilliertes Wasser können die Haltbarkeit wiederum positiv beeinflussen. Auch Tinkturen auf alkoholischer Basis können die Haltbarkeit verlängern.

### 5.5. natürlich konservieren

Ätherisches Öl Benzoe ist ein natürliches Konservierungsmittel. Es wird in einer Konzentration von 2 Tropfen pro 10g verwendet, um die Haltbarkeit zu verlängern.

Zudem kann Propolis die Haltbarkeit auf natürliche Weise verlängern. Auch eine Vitamin E Zugabe wirkt sich positiv aus und ist nebenbei sehr hautpflegend.

Natürliche Konservierungsstoffe sind ganz klar nicht so wirksam wie künstliche, dafür jedoch wesentlich hautverträglicher und hautpflegender.

## 6. GRUNDLAGEN SALBENHERSTELLUNG

Es gibt zwei Arten von Salben. Salben mit einem Wasseranteil und Salben ohne Wasseranteil. In diesem Skript gehe ich auf die Salbenherstellung ohne Wasser ein. Die hier im Rezept beschriebene Salbe ist im Prinzip ein Öl-Wachs beziehungsweise Öl-Pflanzenfett Gemisch. Dadurch ist diese Art von Salbe relativ lange haltbar.

Auf der Haut bildet die Salbe eine Fettschicht. Diese Fettschicht verhindert zum einen den Feuchtigkeitsverlust der Haut, zum Anderen erhöht sie die Elastizität der oberen Hautschicht. Dadurch können die in der Salbe enthaltenen Wirkstoffe tief in die Hautschichten eindringen und ihre pflegende und heilende Wirkung entfalten.

Im Unterschied zu Salben die mit pflanzlichen Fetten hergestellt werden, dringen Salben mit gereinigten Erdölen wie Vaseline oder Paraffin, nicht oder sehr schlecht in die Haut ein. Dies liegt an ihrer Molekulargröße. Ihre Aufgabe besteht daher mehr darin als Schutzfilm zu dienen und die Haut abzudichten.

Für eine rein vegane Salbe können Pflanzenfette wie Kakaobutter, Mangobutter oder Sheabutter verwendet werden. Eine traditionelle Salbengrundlage ist Schweineschmalz. Hier ist aber ganz besonders darauf zu achten, dass der Schweineschmalz aus einer biologischen Tierhaltung stammt. Bienenwachs wird häufig für die Salbenherstellung verwendet. Der Vorteil von Bienenwachs ist, dass es fast Geruchsneutral ist und nicht ranzig werden kann. Als weitere Komponente für die Salbenherstellung wird ein Öl benötigt. Olivenöl, Dieselöl oder Mandelöl eignen sich besonders gut für die Herstellung von Salben.

### Grundlagenrezept

100g Pflanzenöl

10g zerkleinerter Bienenwachs

### Zubereitung

1. Pflanzenöl und Bienenwachs/Pflanzenfett in ein Glasgefäß füllen und im Wasserbad erhitzen. Da das Glas nicht direkt den Boden des Topfes berühren sollte, wird das Glasgefäß im Wasserbad auf einen Untersetzer gesetzt
2. Bienenwachs/Pflanzenfett unter ständigem Rühren im Pflanzenöl zum schmelzen bringen. Bienenwachs schmilzt bei einer Temperatur von ca. 65 Grad, Sheabutter bereits bei ca. 40 Grad. Das Wasser sollte auf keinen Fall zu heiß werden beziehungsweise kochen
3. Sobald das Wachs/Fett flüssig ist und mit dem Öl gut vermischt ist, kann die fertige Salbe in Gläser gefüllt werden.
4. Salbentiegel erst verschließen wenn die Salbe abgekühlt ist

## 7. WILDPFLANZEN FÜR DIE NATURKOSMETIK

### BIRKE

#### Eigenschaften

- Blätter können für ein Mazerat verwendet werden
- Stärkt das Bindegewebe
- Gegen Cellulite
- Wirkt gegen Schuppen
- Gegen Haarausfall
- Gegen unreine Haut



---

### BRENNESSEL

#### Eigenschaften

- Blätter als auch die Samen können für ein Mazerat verwendet werden
- Lindert Muskelkater
- Gegen Schuppen
- Gegen Haarausfall
- Strafft das Bindegewebe



## FRAUENMANTEL

### Eigenschaften

- Blüten als auch die Blätter können für ein Mazerat verwendet werden
- Beruhigt entzündete, unreine Haut
- Beugt Schwangerschaftsstreifen vor
- Mildert Faltenbildung
- als Gesichtswasser gegen unreine Haut



---

## GÄNSEBLÜMCHEN

### Eigenschaften

- Blüten können für ein Mazerat verwendet werden
- Lindert Juckreiz der Haut
- Pflegt entzündliche und unreine Haut
- Wirkt belebend bei müder Haut
- Wundheilend



## GUNDERMANN

### Eigenschaften

- Blüten als auch Blätter können für ein Mazerat verwendet werden
- Entzündungshemmend
- bei unreiner und entzündeter Haut
- Gegen Spannungsgefühl bei sehr trockener Haut
- Wirkt klärend und reinigend bei jedem Hauttypen



---

## KAMILLE

### Eigenschaften

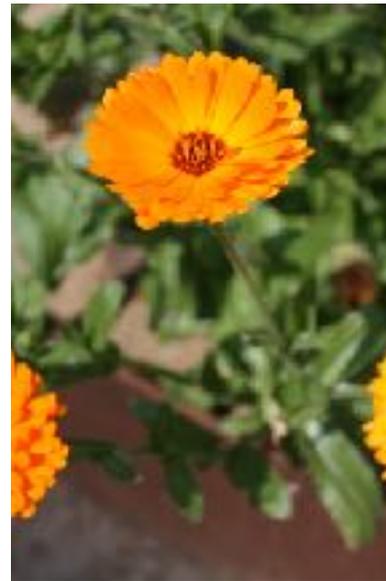
- Blüten können für ein Mazerat verwendet werden
- reizlindernd bei Hautausschlägen
- gegen gerötete, empfindliche Haut
- für sensible und unreine Haut
- wirkt haaraufhellend



## RINGELBLUME

### Eigenschaften

- Blüten können für ein Mazerat verwendet werden
- wundheilend
- Haut regenerierend
- gegen Hornhaut und rissige Haut
- für trockene und empfindliche Haut
- als Ölkur auf der Kopfhaut gegen juckende und schuppige Kopfhaut



---

## ROSE

### Eigenschaften

- Blüten als auch die Samen können für ein Mazerat verwendet werden
- reguliert natürliche Hautfunktion
- für sehr trockene, allergische oder anspruchsvolle Haut
- als Augencreme geeignet



# Rezepte

# Rosiges Salzpeeling

Der Hautschmeichler

## Zutaten für 1 Portion

60 g Salz

20 g Distelöl

1 TL getrocknete Rosenblätter

optional 5 Tropfen ätherisches Rosenöl

## Zubereitung

- getrocknete Rosenblätter zusammen mit dem Salz im Mörser fein mörsern
- Rosensalz nun in der Rührschüssel mit dem Distelöl vermengen
- optional das ätherische Öl hinzufügen
- Je nach Geschmack mehr Öl oder Salz hinzugeben
- Anschließend das Peeling in ein Schraubglas mit weiter Öffnung füllen und verschließen

## Anwendung

Das Peeling löst sanft die obersten, schon abgestorbenen Hautschüppchen und befreit die Poren so vor möglichen Verstopfungen. Zudem wirkt es durchblutungsfördernd und sorgt für eine sehr weiche Haut nach dem Duschen.

## Haltbarkeit

Das Peeling ist aufgrund der konservierenden Wirkung vom Salz im verschlossenen Zustand bis zu 2 Jahre haltbar. Sobald es einmal angebrochen wurde, sollte es innerhalb von sechs Wochen aufgebraucht werden.

# Duft- Massageöl

Für einen entspannten Abend

## Zutaten für 1 Portion

50ml Distelöl

10 Tropfen ätherisches Lavendelöl (entspannend) oder Orangenöl (belebend)

## Zubereitung

- Gebe das Öl in ein kleines Fläschchen
- Gebe nun 10 Tropfen Ätherisches Lavendelöl hinzu
- Verschließe die Flasche und schüttel alles gut durch
- Lasse das Duftöl vor dem ersten Gebrauch ca. 1 Woche lang ruhen

## Anwendung

in die noch feuchte Haut leicht einmassieren. Als Körperöl zur Pflege, nach dem Sport als Massageöl gegen Muskelkater. Je nach ätherischem Öl entspannend oder anregend.

## Haltbarkeit

ca. 1 Jahr

# Gesichtscreme

## Das Basisrezept

### Zutaten für 1 Portion

25g Pflanzenöl (z.B. Mandelöl, Nachtkerzenöl, Olivenöl, Wildrosenöl etc.)

25g Wasser oder Tee

6g Kakaobutter

3g Emulsan

### Zubereitung

- Kakaobutter, Emulsan und die Öle zusammen im Wasserbad so lange erhitzen bis alles geschmolzen ist
- Das Wasser oder den Tee auf etwa die gleiche Temperatur erwärmen
- Wenn die Ölphase ca. die gleiche Temperatur hat wie die Wasserphase (ca. 50Grad) dann beide Phasen in ein Schraubglas füllen und so lange schütteln bis die Mischung im Glas abgekühlt ist.
- Die abgekühlte Creme kann anschließend in eine Cremedose umgefüllt werden

### Anwendung

Die Gesichtscreme kann morgens und abends auf die Haut aufgetragen werden. Die Gesichtscreme ist sehr feuchtigkeitsspendend und zieht je nach Pflanzenöl relativ schnell in die Haut. Je nach Hauttyp können die entsprechenden Öle für die Creme verwendet werden.

### Haltbarkeit

Ca. 1 Monat im Kühlschrank haltbar

# Fußbutter

## Für samtweiche Füße

### Zutaten für 1 Portion

10g Olivenöl  
10g Kokosöl  
20g Kakaobutter  
20g Sheabutter

### Zubereitung

- Gebe alle Fette und Öle in einen Topf und erhitze es behutsam
- Sobald alles geschmolzen ist, wird die Masse vom Topf genommen. Um nun eine richtig schöne Konsistenz zu bekommen, muss die Fett/Öl Mischung nun langsam kalt gerührt werden.
- Sobald die Masse eine zähflüssige Konsistenz hat, kannst du sie in die dafür vorhergesehenen Behälter geben.
- Bevor der Deckel drauf kommt, sollte die Fußbutter vollständig abgekühlt sein

### Anwendung

Morgen und / oder Abends auf die Füße verteilen und leicht einmassieren. Vor allem Sheabutter ist hilfreich gegen rissige Haut.

### Haltbarkeit

Mindestens 2 Jahre

# Lippenpflege

Beruhigt den Hustenreiz

## Zutaten für 1 Portion

3g Bienenwachs

2g Kakaobutter

2g Sheabutter

5g Olivenöl

## Zubereitung

- Das Bienenwachs zusammen mit den fettigen Ölen langsam erhitzen (bei ca. 60 Grad fängt Bienenwachs an zu schmelzen)
- Sobald das Bienenwachs geschmolzen ist, die Masse in Lippenstift Hülsen oder Cremedöschen abfüllen
- Bevor der Deckel darauf kommt, die Masse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen

## Anwendung

Bei spröden Lippen. Kann mehrmals am Tag verwendet werden

## Haltbarkeit

Alle im Rezept angegebenen Grundzutaten haben eine Haltbarkeit von ca. 2 Jahren. Da der Lippenpflegestift ohne Wasser hergestellt wird, ist er einmal angebrochen ca. 6 Monate lang haltbar.

# Festes Shampoo

Für normales bis fettiges Haar

## Zutaten für 1 Portion

5g Kokosöl  
5g Kakaobutter  
5g Sheabutter  
25g SLA  
20g Maisstärke  
5g Weizenprotein  
25 Tropfen Borretschsamenöl

## Zubereitung

- Schmelze das Kokosöl sowie die Kakao- und Sheabutter langsam in einem Wasserbad. Hierfür nimmst du einen Topf mit Wasser, den du auf kleiner Stufe auf dem Herd erwärmst. Die Fette gibst du in ein hitzebeständiges Glasbehältnis.
- In der Zwischenzeit wiegst du die restlichen Zutaten ab und vermengst sie ganz behutsam in einer Schale. Das das SLA reizend auf die Schleimhäute wirkt, ist es ratsam einen Mundschutz beim Anrühren zu verwenden.
- Wenn die Fette geschmolzen sind, gibst du sie der zuvor vorbereiteten Masse hinzu.
- Knete nun alle Zutaten richtig gut durch und bringe die Masse anschließend in die gewünschte Form. Zum Trocknet ist es ratsam das Shampoo auf ein Backpapier zu legen.
- Spätestens am nächsten Tag ist das Shampoo ausgehärtet und sollte eine feste Konsistenz haben.

## Anwendung

Einfach ins nasse Haar geben, aufschäumen und wieder ausspülen. Damit das Shampoo nicht bröselig wird, bewahrst du den Shampoo Bar außerhalb der Dusche auf.

## Haltbarkeit

ca. 6 Monate