

Selber machen statt kaufen - Haut und Haar

Leseprobe

[Selber machen statt kaufen - Haut und Haar](#)

von

Herausgeber: smarticular - siehe Brocom



<https://www.unimedica.de/b24379>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



Selber machen statt kaufen – Haut und Haar

137 Rezepte für natürliche Pflegeprodukte,
die Geld sparen und die Umwelt schonen

Herausgegeben von **smarticular.net**
Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Herausgeber: smarticular Verlag

ISBN: 978-3-946658-09-2

ISBN E-Book mobi: 978-3-946658-10-8

ISBN E-Book epub: 978-3-946658-11-5

smarticular Verlag ist ein Imprint der Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

© 2018 Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

smarticular® ist eine Marke der Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)



Unserer Umwelt zuliebe wurde dieses Buch auf umweltfreundlichem Recyclingpapier gedruckt, ausgezeichnet mit dem FSC®-Zertifikat für Papier aus Recyclingmaterial, dem Blauen Engel (RAL-UZ 14/19487) und dem EU-Ecolabel.

Gedruckt von DRUCKZONE GmbH & Co. KG, Cottbus

Urheberrecht

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschluss

Alle Rezepte und Tipps in diesem Buch wurden nach bestem Wissen erstellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Rezepte, Anleitungen und Tipps kann jedoch keine Haftung übernommen werden. Des Weiteren wird keine Haftung übernommen für fehlerhafte Zubereitung und Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden durch unsachgemäße Handhabung. Die Anwendungen und Rezepte in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung. Im Zweifelsfall sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Inhalt

Einleitung **7**

Abkürzungen **22**

Haarpflege **23**

Haare waschen mit Roggenmehl 23 • Kokosmilch-Shampoo 27
Haare waschen mit Lavaerde 28 • Trockenshampoo 30 • No Poo – Haarwäsche nur mit Wasser 31 • Sebum only – Haarpflege nur durch Bürsten 34
Haarspülungen 37 • Haarkuren 42 • Honighaarfestiger 48 • Leinsamen-Haargel 49 • Haarwachs 50 • Haare färben ohne Chemie 51

Gesichtspflege **54**

Gesichtswasser mit Haferflocken 54 • Natron-Gesichtswasser 55
Gesichtswasser mit Apfelessig 55 • Pflanzenöl als Make-up-Entferner 55
Rezept für Make-up-Entferner 56 • Make-up-Entfernung mit Haferflocken 59
Gesichtspeeling 59 • Tausend Gesichtsmasken aus zwei Zutaten 61
Gesichtspflege mit Pflanzenöl 66 • Feuchtigkeitspflege mit Aloe vera 66
Wiederverwendbare Kosmetikpads 67 • Minze-Zitronen-Lippenbalsam 70
Honig-Lippenbalsam 71

Mundhygiene **73**

Zahncreme 74 • Kastanien-Zahnputzpulver 76 • Natron-Mundspülung 77
Mundspülung mit Rosenblüten 78 • Zahnöl mit Heilkräutern 79 • Ölziehen 80
Hausmittel gegen Zahnfleischentzündungen 81 • Hausmittel gegen Mundgeruch 84

Hautpflege

86

Hautreinigung mit Apfelessig 86 • Kleines Lexikon der Hautpflege-Öle 87
Massageöl 100 • Handcreme 102 • Gänseblümchen-Creme 104 • Pflege-
lotion aus zwei Zutaten 106 • Sonnencreme 108 • After-Sun-Balsam 111
Peeling-Baukasten 113 • Hautpflege-Routine ganz ohne Pflegeprodukte 115

Bad/Dusche

118

Verwöhn- und Heilbäder 118 • Badezusätze für Kinder 123 • Badesalze 126
Badebomben 129 • Badepralinen 131 • Duschgel mit Seife 132 • Honig-
Duschgel 134 • Pflegeduschgel mit Kastanien 135

Deodorant

137

Natron als Deo 138 • Apfelessig als Deo 138 • Kokosöl-Deocreme 138
Roll-on-Deo mit Natron 140 • Deospray mit Natron 141 • Deospray mit
Kräutern 142 • Fester Deostick 144

Gesundheit

146

Ölauszüge 146 • Tinkturen 148 • Salben 150 • Ringelblumensalbe 154
Spitzwegerichsalbe 155 • Löwenzahnsalbe 156 • Johanniskrautsalbe 156
Erkältungsbalsam mit ätherischen Ölen 157 • Erkältungsbalsam mit
Gewürzen 159 • Kokosöl-Salben 161 • Feste Salben 162 • Kastaniengel 163
Apfelessig gegen Hautprobleme 166 • Mückenspray 167
Aroma-Roll-ons 168 • Trockenbürsten 170

Rasieren, Haare entfernen

173

Rasierseife 174 • Rasieren mit Aloe-vera-Gel 175 • Rasieröl 175
Rasiercreme 176 • Zuckergel zur Haarentfernung 178 • Rasierwasser 179

Fußpflege

181

Fußbäder 181 • Fußbutter 185 • Fußspray 187

Auf zum Selbermachen!

188

Einleitung

Haarshampoo, Spülung und Haarspray, Gesichtswasser, Gesichtscreme, Lippenbalsam, Zahncreme, Duschgel und Körperlotion ... für beinahe jeden Körperteil finden sich in Drogerie und Supermarkt ganze Regalreihen spezialisierter Reinigungs- und Pflegeprodukte. Und weil Schönheitsideale wie makellose Haut, weiße Zähne und duftendes, seidig glänzendes Haar in unserer Gesellschaft einen immer höheren Stellenwert einnehmen, nimmt die Zahl der Produkte stetig zu. Sie alle sollen für Reinheit und Wohlfühlerlebnisse sorgen, dabei Haut und Haar rundum versorgen und schützen. Doch was verbirgt sich alles in den Spraydosen, Plastiktuben und Fläschchen, codiert in langen Zutatenlisten? Bei der Mehrzahl der Produkte sind es überwiegend synthetische Inhaltsstoffe, häufig auf Basis von Mineralölen, die im Verdacht stehen, Abhängigkeitsercheinungen hervorzurufen sowie Allergien, Krebs und andere Erkrankungen auszulösen. Zudem verursacht die Flut spezialisierter Fertigprodukte eine gewaltige Menge Verpackungsmüll.

Auf der Suche nach natürlicheren und gesünderen Alternativen haben wir viele einfache, nachhaltige und preiswerte Lösungen gefunden. Begonnen hat alles



mit selbst hergestelltem Waschmittel und Deodorant. Nach kurzer Zeit hatten wir unseren gesamten Haushalt auf den Kopf gestellt und dabei festgestellt, dass wir die meisten Supermarktprodukte gar nicht brauchen oder dass sie sich leicht durch selbst gemachte Alternativen ersetzen lassen.

Die besten Alternativen sammeln wir auf dem **Ideenportal smarticular.net für ein einfaches und nachhaltiges Leben**. Unsere engagierte, stetig wachsende Fangemeinschaft begeistert uns mit immer neuen Ideen und Verbesserungsvorschlägen, die oftmals schon unseren Großeltern bekannt waren, aber zunehmend in Vergessenheit geraten sind. Zusätzlich sind die besten Rezepte, Anleitungen und nachhaltigen Ideen auch in Buchform erhältlich.

In **Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie** findest du über 300 Tipps und 33 Rezepte rund um die fünf umweltfreundlichen Hausmittel Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife, mit denen du auf einfache Weise Geld sparen und zugleich die Umwelt schonen kannst.

Gemeinsam mit dem Team von *mundraub* stellen wir in **Geh raus! Deine Stadt ist essbar** 36 essbare Pflanzen vor, die du auch in der Stadt sammeln und verarbeiten kannst.

Zahlreiche selbst gemachte Alternativen rund um Küche und gesunde Ernährung haben wir im Buch **Selber machen statt kaufen – Küche** mit über 130 Rezepten und Anleitungen zusammengetragen.

Doch auch – oder gerade – im Bereich der Körperpflege und -reinigung ist es ganz besonders lohnenswert, sich ein bisschen mehr auf natürliche Alternativen zu besinnen. Viele der überwiegend künstlichen Produkte brauchst du nämlich nicht fertig zu kaufen, sondern kannst sie entweder durch natürliche, aus der Küche oder sogar der uns umgebenden Natur stammende Zutaten ersetzen. Das sind die Gründe, warum es sich lohnt, all diese Dinge **nicht mehr zu kaufen, sondern am besten selber zu machen**:

- **Gut für die Gesundheit:** Statt ungesunder und künstlicher Inhaltsstoffe enthalten die selbst gemachten Alternativen natürliche Zutaten, die dem Körper helfen, zum gesunden Gleichgewicht zurückzufinden, anstatt ihn von synthetischer Pflege immer abhängiger zu machen.
- **Gut für die Umwelt:** Selbermachen spart jede Menge Plastik und anderen Verpackungsmüll. Außerdem kannst du für viele Rezepte regionale Zutaten verwenden, mit kurzen Transportwegen und geringerem Ressourcenverbrauch.

- **Gut für die Haushaltskasse:** Selbst gemachte Alternativen sind fast immer deutlich preiswerter.
- **Gut für dich:** Selbermachen bereitet Freude, regt die Kreativität an, stärkt das Selbstvertrauen und macht dich außerdem ein bisschen unabhängiger.

Warum selbst gemachte Pflegeprodukte?

Die Haut bedeckt unseren Körper nahezu vollständig, ihre Oberfläche beträgt bei Erwachsenen durchschnittlich circa 1,75 Quadratmeter. Über die Haut treten wir mit unserer Umwelt in Kontakt. Dabei ist sie Druck, Kälte, Wärme, Spannung, Reibung, Wasser, Luft, aber auch Krankheitserregern und vielen anderen Reizen ausgesetzt.

Von Natur aus besitzt die Haut die erstaunliche Fähigkeit, sich ständig von selbst zu regenerieren und zu verjüngen, wenn man sie nur lässt und dabei unterstützt. Selbst das Haar, das einen mehr oder weniger großen Teil unseres Körpers bedeckt, wächst ständig nach und erneuert sich auf diese Weise natürlich von innen.

So sind schöne, gesunde, weiche Haut und gepflegtes Haar nicht nur wichtig für unser persönliches Wohlbefinden und eine starke Abwehr gegen schädliche äußere Einflüsse, sondern auch ein deutlich sichtbarer Ausdruck von Vitalität und Stärke. Mit den besten Absichten verwenden wir deshalb immer mehr Pflegeprodukte – Cremes, Lotionen, Gesichtswässer, Waschgels, Duschgels, Schaumbäder, Shampoos, Haarspray und viele andere.

Leider bestehen diese jedoch zu einem zunehmenden Teil aus synthetischen Zusätzen, oft auf Basis von Mineralölen. Sie haben immer gleiche, reproduzierbare Eigenschaften, sind leicht verfügbar, machen die Pflegeprodukte einfacher industriell verarbeitbar und lange haltbar. Der Schwerpunkt moderner Shampoos, Lotionen usw. liegt oft darauf, augenblicklich ein gutes Haut- und Haargefühl zu hinterlassen, damit man sie möglichst regelmäßig anwendet. Die langfristigen, teils nachteiligen Folgen treten dabei in den Hintergrund und führen manchmal sogar zu einem erhöhten Pflegebedarf. Ein Beispiel für diese schleichende Art der Abhängigkeit liefern Lippenpflegeprodukte, die dazu verleiten, die Lippen in kurzen Abständen nachzucremen, weil sie sich ohne einfach nicht mehr gut anfühlen.

Haarpflege

Schöne, gepflegte Haare sind für viele ein Statussymbol, für dessen Pflege viel Zeit und Geld aufgebracht wird. Herkömmliche Haarpflegeprodukte enthalten jedoch oft Silikone, irritierende Tenside, künstliche Farbstoffe und andere Zusätze, die auf Dauer mehr schaden als nutzen. Sie lösen zum Teil Allergien aus, können Haar- und Kopfhautprobleme hervorrufen oder verschlimmern und belasten den Organismus, anstatt seinen natürlichen Selbstschutz und seine Selbstheilungskräfte zu bewahren und zu stärken.

Die wohl einfachste Alternative zu Shampoo ist Haarseife, eine auf die Bedürfnisse der Haare und der Kopfhaut angepasste Naturseife, die sich sogar selbst herstellen lässt. Aber auch viele andere Mittel, größtenteils aus der Küche, sind denkbar, um die Haarwäsche und -pflege natürlicher, sanfter und gesünder zu gestalten. In diesem Kapitel zeigen wir dir unsere besten Alternativen zu konventionellen Haarpflegeprodukten und geben Tipps, wie die Umstellung auf natürliche Alternativen und Methoden am besten gelingt. Jedes Haar und jede Kopfhaut sind anders, deshalb gibt es nicht die eine perfekte Lösung für alle. Es lohnt sich jedoch, verschiedene Methoden auszuprobieren, um die für die persönlichen Bedürfnisse am besten geeignete Methode zu finden.

Haarwäsche mit Roggenmehl

Eines der natürlichsten, schonendsten und zugleich effektivsten Haarwaschmittel findet sich womöglich auch in deiner Küche: einfaches Roggenmehl, das mit Wasser zu einer Art flüssigem Teig verrührt und als Shampoo-Alternative verwendet werden kann.

Im Roggenmehl-Shampoo reinigt vor allem die Stärke, die ein milder Emulgator ist und Wasser mit Fetten verbindet. Nebenbei verfügt Roggen über zahlreiche pflegende Inhaltsstoffe, unter anderem Vitamin E, Proteine, reichlich B-Vitamine (z. B. Folsäure und Pantothensäure) und Mineralien wie Eisen und Zink. Selbst für empfindliche Haut und Babyhaut ist das Roggenmehl-Shampoo gut geeignet.

► Geeignete Mehlsorten

Roggenmehl enthält sehr wenig Gluten und verklebt nicht. Weizen- oder Dinkelmehl verfügen dagegen über einen hohen Glutenanteil und sollten nicht verwendet werden. Vor allem für dicke und lockige Haare eignet sich Roggenvollkornmehl, in dem die Körner zusammen mit allen Schalenbestandteilen vermahlen wurden. Es enthält den höchsten Anteil an pflegenden Substanzen aus dem Korn. Aber auch das etwas feinere Mehl (z. B. Typ 1150) kann verwendet werden, da es sich nach der Haarwäsche einfacher rückstandsfrei auswaschen und ausbürsten lässt. Diese Mehlsorte empfiehlt sich vor allem bei dünnen, glatten oder besonders dichten Haaren.

► Anwendung des Roggenmehls zur Haarwäsche

Du benötigst je nach Haarlänge für eine Haarwäsche:

250–300 ml lauwarmes Wasser

4–5 EL Roggenmehl oder Roggenvollkornmehl

Zubereitung:

1. Mehl und Wasser ausgiebig verrühren, bis eine glatte, geleeartige Konsistenz erreicht ist, ähnlich wie bei herkömmlichem Shampoo. Sehr gut und klumpenfrei geht das mit einem Schüttelbecher.



2. Einige Minuten bis zu mehreren Stunden (siehe Erläuterungen zu den Standzeiten) stehen lassen, damit sich die wertvollen Inhaltsstoffe lösen und die groben Kornanteile ebenfalls weich werden und nicht kleben.

Hinweis: Das Shampoo ist maximal einen Tag lang im Kühlschrank haltbar, da es aus frischen Zutaten hergestellt wird. Deshalb sollte es am besten vor jeder Haarwäsche frisch angerührt werden.

Anwendung:

1. Die Masse wie Shampoo im Haar verteilen und leicht einmassieren.
2. Bei längeren Haaren eventuell obere Haarschichten hochnehmen und untere Lagen mit der Masse separat behandeln.
3. Die Roggenmehlmasse etwa für fünf Minuten einwirken lassen.
4. Danach gut ausspülen.

Nach dem Trockenrubbeln oder Föhnen fühlt sich das Haar bereits sauber, gepflegt und spürbar weicher an. Nicht vollständig ausgewaschene Mehltreue lassen sich mit einer Haarpflegebürste leicht ausbürsten.

► Standzeiten und deren Auswirkung

Durch die Standzeiten verändert sich das Verhältnis von Stärke und pflegenden Inhaltsstoffen. Ein frisch angerührtes Shampoo verfügt über wenig gelöste Pflegeanteile, aber sehr hohe Stärkeanteile, die nicht nur Fette, sondern auch Wasser binden. Mit einer verlängerten Standzeit verliert die mit Wasser aufgequollene Stärke ihr Vermögen, Fette auf dem Kopf aufzusaugen. Eine kurze Standzeit von bis zu zehn Minuten erbringt deshalb die beste Waschleistung, allerdings auch eine geringere Pflege als bei längeren Standzeiten.

Für den Einstieg eignen sich stärkeelastige Versionen mit kurzer Standzeit. So können sogar vorhandene fettige oder wachsige Rückstände des vorherigen Shampoos entfernt werden.

Je nach Reinigungsergebnis kannst du für die nachfolgenden Reinigungen die Standzeit zugunsten der Pflege und zulasten der Reinigung auf ein bis zwei Stunden oder auch über Nacht erhöhen.

Kleines Lexikon der Öle – Hautpflege für jeden Typ

Pflanzenöle sind aus Pflanzenteilen gewonnene fette Öle, im Gegensatz zu den ätherischen Ölen, und sind reich an ungesättigten Fettsäuren. Zudem beinhalten sie weitere gesundheitsfördernde Stoffe, zum Beispiel Vitamine und Polyphenole. Diese Stoffe wirken antioxidativ, entzündungshemmend und antimikrobiell – für die Haut ein Jungbrunnen. Sie schützen und pflegen die Haut und verlangsamen den Alterungsprozess. Daher sind Öle als Hauptbestandteile in zahlreichen Biocremes, Salben und Massageölen enthalten. Aber nicht nur in diesen Produkten, auch in selbst hergestelltem Deo, dekorativer Kosmetik oder beim Zähneputzen finden die wertvollen Öle ihre Anwendung.

Bei diesen vielfältigen Möglichkeiten ist es wichtig, das für den jeweiligen Zweck optimale Öl zu finden. Anders, als man vielleicht annehmen könnte, sind Öle nicht nur für trockene Haut geeignet, sondern bringen aufgrund ihrer vielfältigen Eigenschaften Vorteile für die verschiedensten Hauttypen mit sich. Sie können hervorragend für die Pflege trockener, empfindlicher, reifer bis hin zu fettiger oder unreiner Haut genutzt werden und so teure oder synthetische Pflegeprodukte ersetzen.

Für die Hautpflege werden reine Pflanzenöle immer äußerst sparsam auf die feuchte Haut aufgetragen. Nur so bilden sie eine Emulsion, können optimal von der Haut aufgenommen werden und hinterlassen keinen fettigen Film.



Aber auch bei Rezepturen für Cremes, Salben & Co. lohnt es sich, einen genauen Blick auf bewährte, regionale Öle zu werfen. Die folgende Auflistung wird dir helfen, deine Zutaten für selbst gemachte Naturkosmetik bewusster zu wählen.

► Pflanzenöle für DIY-Naturkosmetik

Um die Wirkung verschiedener Öle besser zu verstehen, ist es hilfreich, sich mit den verschiedenen Eigenschaften auseinanderzusetzen:

Lichtexponiertheit – gibt Auskunft darüber, ob ein Öl eher für die Tages- oder die Nachtpflege geeignet ist. Während einige Öle problemlos dem Sonnenlicht ausgesetzt werden können, beginnen andere – zumindest ohne den Zusatz eines stabilisierenden Öls – schnell zu oxidieren.

Spreitverhalten – informiert darüber, wie schnell sich ein Öl auf der Haut verteilt. Wir verwenden das Spreitmodell von Heike Käser¹, das sich speziell für selbst gerührte Naturkosmetik als praktikabel erwiesen hat. Die idealen Rezepturen enthalten eine Mischung von Ölen aus einem niedrig-, einem mittel- und einem hochspreitenden Öl. Sie versprechen einerseits, schnell einzuziehen und ein angenehmes Hautgefühl zu hinterlassen und bringen andererseits lang anhaltende Pflege.

Komedogenität – sagt aus, wie sehr ein Öl dazu neigt, Komedonen (Mitesser) hervorzurufen, also porenverstopfend zu wirken. Stark komedogene Öle sind nicht für unreine Haut geeignet, können reifer und trockener Haut aber eine ganze besonders reichhaltige Pflege bieten.

► Öle für trockene Haut

Trockene Haut juckt oder schuppt sich, neigt zu Rötungen und Spannungsgefühlen. Deshalb ist es wichtig, trockene Haut besonders reichhaltig zu nähren und ihre Schutzbarriere regelmäßig zu erneuern. Die folgenden Öle sind dafür besonders gut geeignet.

¹ Käser, Heike: Naturkosmetische Rohstoffe : Wirkung, Verarbeitung, kosmetischer Einsatz, 2. Auflage, 2011

Olivenöl

Olivenöl hilft der Haut, zur Ruhe zu kommen. Es wirkt leicht entzündungshemmend, fördert die Elastizität und unterstützt das Bindegewebe. Da Olivenöl langsam in die Haut einzieht, ist es auch als Massageöl gut geeignet.



Konsistenz	flüssig, als Basisöl geeignet
Lichtexponiertheit	für die Tagespflege geeignet
Komedogenität	stark komedogen
Spreitverhalten	mittelspreitend
Eigengeruch	sehr stark, aber in verschiedenen Ölmischungen leicht abzuschwächen
Inhaltsstoffe	hauptsächlich einfach ungesättigte Fettsäuren, Polyphenole, Vitamin A, E und K
Herkunft	Südeuropa und Nordafrika

Leinöl

Das Öl der Leinsamen wirkt entzündungshemmend, leicht desinfizierend und verbessert die Hautdurchblutung. Wegen seiner zellregenerierenden Wirkung ist Leinöl auch bei kleinen Hautrissen und Hautschädigungen oder nach einem intensiven Sonnenbad eine gute Wahl.



Konsistenz	flüssig, ideal in kleinen Anteilen in Ölmischungen
Lichtexponiertheit	für die Tagespflege geeignet
Komedogenität	stark komedogen

Pflegeduschgel mit Kastanien

In der Rosskastanie stecken fettlösende Saponine sowie Inhaltsstoffe, die durchblutungsfördernd und antibakteriell wirken. Sie unterstützen die Pflege trockener Haut und wirken entzündungshemmend – ideal für ein Duschgel für empfindliche und anspruchsvolle Haut.

Für etwa 250 ml Kastanien-Duschgel werden gebraucht:

- 5** Rosskastanien oder **3 EL** grobes Kastanienpulver
- 300 ml** Wasser
- 1** Bio-Quitte (alternativ 1 Bio-Apfel)
- 1 geh. EL** Flohsamenschalen (alternativ 1–2 gest. EL Leinsamen)

Solltest du zu trockener Haut neigen und eine stark rückfettende Pflege benötigen, kannst du aus diesen optionalen Zutaten wählen:

- 1 TL** Sonnenblumen- oder Olivenöl
- 1 TL** Kokosmilch



4. Behutsam erwärmen und dabei die Temperatur des Öls kontrollieren. Es sollte auf mindestens 40 °C, kann aber auch auf bis zu 70 °C erwärmt werden. Je wärmer, desto schneller lösen sich die Wirkstoffe. Allerdings gehen mit steigender Temperatur auch mehr temperaturempfindliche Wirkstoffe verloren.
5. Zwischen einer und vier Stunden auf dem Herd ziehen lassen (je nach gewählter Temperatur) und dann abkühlen lassen.
6. Das Glas verschließen oder abdecken und an einem warmen Ort bis zu vier Tage nachziehen lassen. Dabei täglich sanft schütteln.
7. Pflanzenteile absieben und das fertige Heilpflanzenöl in dunkle Glasflaschen füllen und beschriften.

Die Auswahl des Basisöls richtet sich nach dem beabsichtigten Verwendungszweck. Hinweise zur Auswahl je nach Hauttyp findest du auf Seite 87. Besonders gut geeignet sind Oliven-, Sonnenblumen- und Sesamöl. Wenn du duftneutrale Öle bevorzugst, zum Beispiel für einen Rosenblüten-Auszug, dann probiere es mit Mandelöl oder Jojobaöl.

Zu den Klassikern für heilsame Ölauszüge gehören Ringelblumen (und die daraus gewonnene Ringelblumensalbe auf Seite 154), Arnika, Löwenzahn (siehe Seite 156) und Gänseblümchen (siehe Seite 104).

 smarticular.net/oelauszuege

Tinkturen

In Blüten, Blättern, Früchten und Wurzeln finden sich nicht nur öllösliche Wirkstoffe, sondern auch solche, die du in Alkohol oder anderen Flüssigkeiten lösen und konservieren und so für deine selbst hergestellten Pflegeprodukte verwenden kannst. Zwar wird nach dem Europäischen Arzneibuch für die Herstellung medizinischer Tinkturen nur Ethanol als Auszugsmittel verwendet, jedoch bezeichnet man umgangssprachlich auch andere Auszüge als Tinkturen, zum Beispiel solche mit Essig.



Für den klassischen Alkoholauszug benötigst du:

- eine ausreichende Menge Pflanzenteile deiner Wahl
- Alkohol (Ethanol) in geeigneter Konzentration, z. B. Ansatz-Alkohol oder höher konzentrierten Weingeist oder Ethanol aus der Apotheke

Bei Blüten und dünnen Blättern genügt meist ein Alkoholgehalt von 40 % Vol., bei festeren Blättern, Kräutern und Früchten sind etwa 60 % Vol. empfehlenswert. Für Tinkturen mit Wurzeln und Rinden sollten es mindestens 90 % Vol. sein.

So gehst du vor, um eine Tinktur herzustellen:

1. Pflanzenteile säubern und bei Bedarf zerkleinern. Werden sie nicht zerkleinert, dann dauert das „Ausziehen“ der Wirkstoffe länger.
2. In eine saubere Flasche füllen, dicht an dicht, etwa halb voll.
3. Vollständig mit Alkohol bedecken.
4. An einem dunklen Ort für vier bis sechs Wochen ziehen lassen.
5. Regelmäßig schütteln, dadurch lösen sich die Wirkstoffe schneller.

Während der Ziehzeit lösen sich nach und nach die alkohollöslichen Inhaltsstoffe aus den Pflanzenteilen. Die fertige Tinktur kann durch ein Sieb oder eine Filtertüte abgeseiht werden. Dank des hohen Alkoholgehalts ist sie sehr lange haltbar.

 smarticular.net/tinkturen



Salben als natürliche Heilmittel

Salben gehören zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit. Dabei handelt es sich um halb feste bis weiche, streichfähige und homogene Mischungen, die auf Haut oder Schleimhäute aufgetragen oder einmassiert werden. Sie verhindern das Austrocknen der Haut, nähren sie und führen ihr verschiedene Wirkstoffe zu, die zur Wundheilung und Regeneration der oberen Hautschichten beitragen. Manche Wirkstoffe dringen tief in das Gewebe oder den Blutkreislauf ein, um dort eine weitergehende Wirkung zu entfalten. Zudem werden flüchtige ätherische Öle wie beim Erkältungsbalsam (siehe Seite 157) über die Atemwege aufgenommen.

Viele im Handel erhältliche Salben enthalten Inhaltsstoffe, mit denen man lieber nicht in Berührung kommen möchte, darunter aus Erdöl gewonnene Zutaten, die mit erhöhtem Krebsrisiko in Verbindung gebracht werden. Wer auf Produkte ohne fragwürdige Inhaltsstoffe Wert legt, kann sich sehr einfach natürliche Heilsalben selbst herstellen. Meistens genügen drei oder vier zumeist pflanzliche Zutaten aus der Küche und dem eigenen Garten.

► Zutaten für hausgemachte Salben

Eine Salbe basiert auf einem oder mehreren Fetten und/oder pflanzlichen Ölen, aber auch tierische Produkte wie Schmalz oder Butter können in der Salbenherstellung verwendet werden. Achte darauf, nur hochwertige, möglichst natur-



Zur Zubereitung werden alle Zutaten in eine leere Flasche gefüllt und kräftig geschüttelt. Danach kannst du das Öl auf die Haut auftragen und dich wie gewohnt rasieren. Damit das gelingt, helfen diese Tipps:

- Öl und Aloe-vera-Gel können sich mit der Zeit voneinander trennen. Es empfiehlt sich deshalb, die Flasche vor jeder Rasur gut zu schütteln.
- Das Gleiten der Klinge über die Haut sollte sich sanft und leicht ölig anfühlen. Wenn das nicht der Fall ist, kannst du einfach noch etwas mehr Rasieröl auftragen.
- Wenn du nach dem Auftragen die öligen Hände wäschst und abtrocknest, liegt dir der Griff des Rasierers fest in der Hand.

[🌐 smarticular.net/rasieroel](https://smarticular.net/rasieroel)

Rasiercreme

Wer beim Rasieren auf das klassische Gefühl einer reichhaltigen Creme nicht verzichten möchte, für den ist dieses Rezept für eine pflegende Rasiercreme vielleicht genau das Richtige.

Was du dafür brauchst:

- 50 g** Kokosöl
- 50 g** unraffinierte Sheabutter
- 35 g** Olivenöl oder Mandelöl



1 EL neutrale Flüssigseife

1 TL flüssiges Vitamin-E-Öl (Tocopherol) für verbesserte Haltbarkeit

5–10 Tr. ätherische Öle, z. B. Teebaumöl (optional)

Die Zubereitung ist sehr einfach. So gehst du vor:

1. Sheabutter und Kokosöl in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen.
2. Wenn die Mischung flüssig ist, in eine Schüssel gießen.
3. Olivenöl, Vitamin E und ätherische Öle hinzugeben, gut vermischen.
4. Abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen, bis die Mischung vollkommen erhärtet ist.
5. Mit einem Handmixer mit Rührbesen etwa zwei Minuten lang aufschlagen.
6. Flüssigseife hinzugeben und nochmals kurz aufschlagen, bis die Masse eine leichte, cremige Konsistenz erhält.

Die fertige Creme liegt als dünner Film auf der Haut und lässt die Rasierklinge gut gleiten. Aufgrund der pflegenden Eigenschaften von Kokosöl und unraffiniertes Sheabutter ist diese Rasiercreme besonders für empfindliche Haut geeignet.

 smarticular.net/rasiercreme



Zuckergel zur Haarentfernung

Es gibt viele Möglichkeiten, Körperbehaarung zu entfernen. Neben Rasieren, Wachsen und Epilieren ist das sogenannte Sugaring eine einfache Alternative. Die Anwendung einer Zuckerpaste zur Haarentfernung ist im orientalischen Raum schon seit Jahrhunderten bekannt. Dabei werden die Haare mit der sogenannten „Flicking-Technik“ in Haarwuchsrichtung herausgezogen, was wesentlich schmerzfreier und sanfter zur Haut ist, als Wachs zu verwenden.

Zuckergel ist speziell für diesen Zweck im Handel erhältlich, kann aber sehr einfach daheim zubereitet werden. Dafür benötigst du nur zwei Zutaten:

- 200 g** weißen Zucker
- 200 ml** Zitronensaft

So wird die Paste hergestellt:

1. Die Zutaten in einen hohen Topf geben.
2. Langsam erwärmen und stetig rühren. Zucker kann ähnlich wie Milch schnell überkochen.
3. Nach einigen Minuten bilden sich kleine Bläschen, nach ungefähr fünfzehn Minuten sollten sie sich bereits in einen dichten Schaum verwandelt haben.
4. Stetig weiterrühren, bis der Schaum sehr dicht und goldfarben ist.

[Selber machen statt kaufen - Haut und Haar](#)

137 Rezepte für natürliche
Pflegeprodukte, die Geld sparen und die
Umwelt schonen

192 Seiten, paperback,
erschienen 2018



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung
www.unimedica.de