

eBook

Daniela Thüring | Laurids Jensen

# FRISCHE KOSMETIK

Rezepte für natürliche Pflege  
aus Küche und Garten

reinhardt





Daniela Thüring | Laurids Jensen

# FRISCHE KOSMETIK

Rezepte für natürliche Pflege  
aus Küche und Garten

Friedrich Reinhardt Verlag

Der Verlag und die Autorin danken der Klinik Arlesheim und der Familie E. & M. Thüring in Ettingen herzlich für die Erlaubnis, in ihren Gärten für dieses Buch zu fotografieren.

Ein herzliches Dankeschön für die geduldige Mithilfe bei der Fertigstellung dieses Buches auch an:

Samantha Moser, Gesundheitspraxis Laufen

Lilian Mandingorra, Living Room Basel, Wohnaccessoires

Ursina Zimmermann, Lena Latscha, Ben und Ava, Models

Die Informationen, Rezepte und Empfehlungen in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig erarbeitet und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung seitens der Autorin und des Verlags ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Friedrich Reinhardt Verlag, Basel

Projektleitung: Denise Erb

Gestaltung und Layout: Fabienne Steiger

Fotos: Laurids Jensen

ISBN 978-3-7245-2250-8

ISBN der Printausgabe 978-3-7245-2181-5

[www.reinhardt.ch](http://www.reinhardt.ch)

Der Friedrich Reinhardt Verlag wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.



FÜR MARCO, BEN UND AVA

# INHALT



## WENIGER IST MEHR!

12-19

## VORBEREITUNG UND HYGIENE

21-23







# DIE REZEPTE

## REINIGUNGSPRODUKTE 70-87



|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Sanfte Gesichtsreinigung mit Hafer .....              | 72 |
| Quick-Reinigungsmilch .....                           | 74 |
| Öl- und Wasser-Gesichtsreinigung .....                | 76 |
| Dein Waschgel-Mix für Haut und Haar .....             | 78 |
| Seifenkraut-Waschlotion für Haare<br>und Körper ..... | 80 |
| Kräutersäckli für ein Vollbad .....                   | 82 |
| Heilerde-Shampoo .....                                | 84 |
| Schachtelhalm-Haarpuder .....                         | 86 |



## KRÄUTERTONICS UND KOMPRESSEN 88-103

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Blüten-Dampfbad .....                        | 90  |
| Klärendes Gesichtsdampfbad .....             | 92  |
| Rotklee-Kompresse .....                      | 94  |
| Schachtelhalm-Kompresse für straffe Haut ... | 96  |
| Schwarztee-Augenkompresse .....              | 98  |
| Zaubernuss-Tonic .....                       | 100 |
| Quick-Blütenwasser mit Kamille .....         | 102 |

## GESICHTSPFLEGE 104-121

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Gesichtsserum .....               | 106 |
| Basis-Gesichtsöl .....            | 108 |
| Nährendes Gesichtsöl .....        | 110 |
| Gesichtsöl-Kur .....              | 112 |
| Klärendes Gesichtsöl .....        | 114 |
| Sanftes Gesichtsöl .....          | 116 |
| Kokos-Kakao-Lip-und-Eyebalm ..... | 118 |
| Honig-SOS-Lippenpflege .....      | 120 |



## HAARPFLEGE 122-135

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Avocado-Haarpflegemaske .....       | 124 |
| Haarpackung bei fettigem Haar ..... | 126 |
| Haarspülung bei Schuppen .....      | 128 |
| Kamillen-Haarspülung .....          | 130 |
| Rooibos-Haarspülung .....           | 132 |
| Birken-Haarwasser .....             | 134 |



## KÖRPERPFLEGE 136-163

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Ringelblumen-Ölauszug .....      | 138 |
| Ringelblumen-Kräutersalbe .....  | 140 |
| Johanniskraut-Rotöl .....        | 142 |
| After-Sun-Pflegegel .....        | 144 |
| Minze-Gel für müde Beine .....   | 146 |
| Straffendes Körperpflegeöl ..... | 148 |
| Wärmendes Körperöl .....         | 150 |
| Babyöl .....                     | 152 |
| Bodybutter .....                 | 154 |
| Naturdeo .....                   | 156 |
| Blütenwasser-Deospray .....      | 158 |
| Naturparfum .....                | 160 |
| Massage-Duftbälle für Kids ..... | 162 |

# MASKEN UND PEELINGS

## 164-193



|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Einfache Quarkmaske .....           | 166 |
| Quarkmaske zur Hautentspannung....  | 168 |
| Zaziki-Maske .....                  | 170 |
| Zucker-Lippenpeeling .....          | 172 |
| Badesalz und Körperpeeling .....    | 174 |
| Olivenöl Hand- und Fusspeeling..... | 176 |
| Reinigende Heilerdemaske .....      | 178 |
| Hagebutten-Gesichtsmaske .....      | 180 |
| Avocado-Zitronen-Maske .....        | 182 |
| Grüne Gesichtsmaske .....           | 184 |
| Papaya-Maskenpeeling .....          | 186 |
| Rüebli-Maske .....                  | 188 |
| Matcha-Apfel-Maske .....            | 190 |
| Tomaten-Maske .....                 | 192 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Stichwortverzeichnis ..... | 194 |
|----------------------------|-----|

# WENIGER IST MEHR!

Während auf dem Lebensmittelmarkt naturbelassene Produkte ohne Zusatzstoffe immer mehr Absatz finden, entwickelt die Kosmetikindustrie nach dem Motto «mehr ist mehr» unermüdlich weiter neue Kosmetikartikel, die eine noch bessere Pflege für ein attraktives Äusseres versprechen. Viele Kundinnen und Kunden glauben den Versprechungen der Werbung nur zu gerne und kaufen diese Produkte, ohne zu wissen, was tatsächlich darin steckt. Konventionelle Kosmetik enthält in der Regel synthetische Konservierungsmittel, Emulgatoren und Weichmacher, die billig im Labor aus Mineralöl gewonnen werden. Parabene, Paraffin, Silikon und andere Zusätze wie künstliche



Farb- und Duftstoffe, Aluminium, aggressive Schaumstoffe, Mikroplastik und Formaldehyd sind gesundheitlich bedenklich und mit Sicherheit nicht gut für die Umwelt. Gut für die Pflege von Haut und Haaren sind sie auch nicht. Denn auch wenn Produkte mit diesen Inhaltsstoffen kurzfristig schöne Effekte erzielen, greifen sie dabei derart in die körpereigenen Prozesse ein, dass diese durcheinandergeraten.

So einfach und so praktisch wie möglich zeigt dieses Buch auf, wie Haut und Haare auch ohne künstliche Zusatzstoffe und Konservierungsmittel mit selbst gemachten Kosmetikprodukten gepflegt werden können. Benötigt werden nur wenige Zutaten wie Pflanzenöle, Quark und Joghurt, frisches Obst, Gemüse, Heilkräuter und Haferflocken. Was wirklich gut und pflegend für die Schönheit ist, befindet sich tatsächlich zu einem grossen Teil bereits im eigenen Kühlschrank und Küchenregal oder lässt sich schnell und günstig im Laden nebenan einkaufen.

Gesundes Essen und mit frischen Zutaten hergestellte Gesichts- und Körperpflegeprodukte sind das Nonplus-ultra für eine gesunde, strahlende Haut!





Ergänzend zur frisch und hausgemachten Pflegelinie und zum Teil auch als Basis für diese sind naturkosmetische Pflegeprodukte zu empfehlen. Anders als bei Bio-Lebensmitteln, für die es einen einheitlichen EU-Standard gibt, existiert für den Begriff «Naturkosmetik» leider keine gesetzlich festgeschriebene Definition. Wenn eine Blume oder ein Olivenzweig auf der Verpackung eines Kosmetikprodukts abgebildet ist, muss das nicht bedeuten, dass ausschliesslich oder überhaupt natürliche Wirkstoffe darin enthalten sind.

Es gibt aber zwei einfache Möglichkeiten, um naturkosmetische von konventionellen Produkten zu unterscheiden. Zum einen gibt es auf den Verpackungen erkennbare Naturkosmetik-Siegel wie BDIH, EcoCert, SOIL Association und Natrue, die Produkte auf natürliche Inhaltsstoffe prüfen und die strenge Kriterien für die Qualität der Rohstoffe sowie für den gesamten Herstellungsprozess festlegen. Zum anderen gibt es die INCI-Liste der Inhaltsstoffe. Am leichtesten kann man sich die Begriffe mit den drei «P» merken: Paraffin, PEG und Paraben. Wenn eine dieser Substanzen in der Liste der Inhaltsstoffe auftaucht, handelt es sich nicht um Naturkosmetik. Zuweilen werben die Hersteller selbst damit, dass ein Produkt zum Beispiel «keine Parabene» enthält. Das muss allerdings nicht bedeuten, dass es den Qualitätsstandards echter Naturkosmetik entspricht.

Mit frischer Kosmetik haben Sie es selbst in der Hand. Konservierungsstoffe sind bei vielen frisch angerührten Reinigungs- und Pflegeprodukten unnötig und auch auf Emulgatoren kann in der Regel verzichtet werden: Man rührt oder schüttelt die Zutaten einfach von Hand zusammen. Zum guten Gefühl, genau zu wissen, was man an seine Haut lässt, können ausserdem Zutaten in Bio-Qualität beitragen. Frisches Obst und Gemüse etwa sollte unbedingt frei von Pestizidrückständen sein.

Die Rezepte und Anleitungen in diesem Buch sind bewusst sehr einfach gehalten. Es gibt diverse, sehr empfehlenswerte Handbücher über selbst gemachte Kosmetik, die tief in die Dermatologie und in moderne kosmetische Produktionsverfahren einführen und anhand derer auch die naturkosmetischen Basisprodukte selbst hergestellt werden können. In dieser Einführung geht es dagegen darum zu zeigen, wie einfach sich die alltägliche «Küchenroutine» um eine wohltuende, an jahrhundertealte Traditionen anknüpfende und wirklich Spass machende Haut- und Körperpflege erweitern lässt.



