



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.

**mvg**verlag 

## **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](mailto: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](http://www.inpunktwo.de)); Andreas Linnemann, München

eBook: ePUBoo.com

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](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Vorwort

Grundlagen der Kosmetikherstellung

Wie lange ist frische Naturkosmetik haltbar?

Konservierungsmöglichkeiten und Haltbarkeitsverlängerung (Öl)

Basisöle und fette Öle

Raffiniert oder kalt gepresst?

Konsistenzgeber

Wo bekommt man gute ätherische Öle?

Vegane Alternativen

## **Gesichtsreinigung**

Mandel-Reinigungscreme

Rosen-Himbeer-Reinigungsgel

Gerstenmilchpaste

Reinigungsöl mit Petersilie und Minze

Hautverjüngendes Zucker-Peeling

## **Hautcremes, Lotionen und Kuren für das Gesicht**

Cupuacu-Feuchtigkeitscreme

Mandelölkur

Anti-Aging-Tagescreme

Feuchtigkeitsspendender Nachtbalsam  
Spitzwegerich-Propolis-Creme  
Reichhaltige Shea-Butter (vegan)  
Feines Veilchenöl  
Mandel-Hautmilch für empfindliche Haut  
Kurkumapresse für unreine Haut  
Gurken-Mandel-Schüttellotion  
Kaiserin Sisis Veilchenessig  
Wildrosen-Lippenpflege

## **Gesichtswasser**

Frühlingsblütenwasser  
Apfelessig-Kräuter-Tonic für fettige Haut  
Zitronenlotion für unreine Haut  
Kräutertonikum  
Beruhigendes Kamillen-Rosen-Gesichtswasser  
Rosenblüten-Lavendel-Tonikum  
Gurken-Minze-Tonikum mit Aloe-Vera-Saft

## **Frisch kosmetik masken**

Himbeermaske  
Gurken-Joghurt-Maske  
Straffende Apfelmassage mit Honig  
Bananen-Quark-Feuchtigkeitsmaske  
Kartoffel-Tonerde-Maske  
Packung gegen Tränensäcke und müde Augen  
Petersilienmaske mit Joghurt

## **Säubern und zugleich entspannen: Dusche und Badewanne**

Flüssige Kastilienseife

Flüssige Olivenöl-Lorbeer-Seife

Pflegende Badebomben

Haferflocken-Honig-Badepaste

Sahniges Erdbeerbad

Kräuter-Mandelmilch-Bad mit Honig

Genießer-Badeöl

Luxusbad

Wachmacher-Peeling – Coffee-Scrub mit Gewürzen

Sanftes Tomaten-Körper-Peeling für unreine und fettige Haut

Zitronen-Salz-Körperpeeling mit Minzöl

## **Duftende Körperpflege**

Milchcreme

Flieder-Massageöl

Body melts

Deo-Puder mit Salbei und Minze

Petersilien-Apfelessig-Deodorant

Deocreme

DIY-Deostick

Erfrischendes Minzöl

## **Gepflegte Hände, Füße und Beine**

Flüssige Ingwer-Zitronen-Handseife

Fußbad für überbeanspruchte Füße

Pflegende Avocado-Fußpackung

Kartoffelpackung für Hände und Füße  
Milch-Salz-Peeling  
Rückfettendes Honigpeeling für zarte Hände  
Bananenpackung  
Wildes Waldpeeling  
Reichhaltige Fußbutter  
Fußpflegepackung  
Belebendes Beinspray

## **Traumhaft schönes Haar**

Trockenshampoo mit Kamille und Lavendel  
Oliven-Aloe-Vera-Shampoo  
Erfrischendes Sommershampoo  
Kräuterblondierung  
Maske für trockenes Haar und trockene Kopfhaut  
Pflegerische Haarmaske mit Avocado und Zitrone  
Rosmarinhaarwasser für brünettes Haar  
Brennnessel-Kurspülung  
Stärkender Kräuteressig

## **Gesunde Zähne und Mundhygiene**

Rosenzahnpulver  
Zahncreme mit Zimt

# 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 Vorratskammer und natürlich dem Rühren ...

Ganz viel Spaß und noch mehr Erfolg – für eine schöne und gesunde Haut.

Das wünscht Ihnen

Ihre  
Elisabeth Engler



## **Grundlagen der Kosmetikherstellung**

Mit den folgenden Rezepten stellen wir in unserer Küche eine ausgesprochen hochwertige und frische, und nur naturkosmetikkonform konservierte Kosmetik her. Auch Alkohol, Salz, und Zucker haben neben ihrer kosmetischen auch eine gewisse konservierende Wirkung.

Besonders wichtig ist es, sauber zu arbeiten, mit sauberen Gerätschaften und Behältnissen, in die wir unsere Kosmetik dann abfüllen. Dabei spielt aber auch die Frische der verwendeten Zutaten eine wichtige Rolle, denn mit alten oder älteren Komponenten kann man keine Kosmetik herstellen, die länger haltbar ist. Laborähnliche Zustände können jedoch in keiner Haushaltsküche erreicht werden!

Nun sind wir es natürlich gewohnt, dass unsere Hautpflegemittel, oder zumindest das, was wir - bis jetzt - darunter verstanden haben, monatelang geöffnet im warmen Bad, oft sogar in vollem Sonnenlicht, herumstehen und wir sie dennoch bedenkenlos benutzen können, Konsistenz und Geruch meistens unverändert sind. Das ist durchaus praktisch, das gebe ich gerne zu. Doch überlegen Sie einmal, wie das eigentlich zustande kommen kann. Bei jedem Griff mit dem Finger in den Cremepott trägt man Bakterien und Keime hinein, trotzdem wird auch nach Monaten noch damit gecremt. Was glauben Sie denn, wie das funktionieren kann? Nur durch eine, na ja, sprechen wir es ruhig aus, Unmenge an meist synthetischen, oft sogar hautreizenden Konservierungsmitteln und Antioxidantien können diese Eigenschaften erhalten bleiben. Natürlich gibt es Kosmetikprodukte, die nicht viel davon benötigen, wie zum Beispiel Badesalz oder Rasierwasser mit Alkohol, doch für sämtliche öl- und wasserhaltigen Mittel kann das kaum gelten. Auch handelsübliche Naturkosmetik - wobei der Begriff an sich noch nicht gesetzlich definiert ist und der Verbraucher dadurch auch keinen Standard erwarten kann - muss konserviert werden. Und wie die schöne, ansprechende Farbe in die duftende Rosencreme kommt, ist uns auch meist nicht wirklich wichtig. Erst, wenn die trockene Haut immer trockener wird, sensible Haut kaum noch »Pflegeprodukte« ertragen mag und Allergien sowie Unverträglichkeiten zu- und manchmal auch überhandnehmen, besinnen wir uns und suchen nach

passenden Alternativen. Ich nehme mich davon nicht aus. Solange man keine Probleme hat, schlägt man oft den scheinbar einfacheren Weg ein. Doch wenn es dann losgeht mit unansehnlichen und/oder juckenden Ausschlägen, hat man ein Problem. Und nicht immer findet sich dafür eine medizinische Lösung. Dann besinnt man sich gerne auf die Natur und die natürlichen Zutaten und nimmt ihre heilenden Kräfte in Anspruch.

Doch wie viel besser wäre es, es erst gar nicht so weit kommen zu lassen? Lieber vorher schon Gutes für die Haut als unser größtes Organ tun und somit auch für die Gesundheit.



Ich habe mich bemüht, viele möglichst einfache und zugleich wirksame Pflegeprodukte zusammenzustellen, die Sie auch ohne Vorkenntnisse selbst anrühren können.

Viele Zutaten stammen aus der Küche. Somit können Reste dann zum Kochen verwendet werden, was den Geldbeutel schont und es ermöglicht, immer wieder frisch einzukaufen. Ans Herz legen möchte ich Ihnen besonders die schnell gemixten Frischkosmetikmasken (ab S. 53). Wenden Sie diese wie eine Kur an und genießen Sie die entspannenden und regenerierende Wirkungen von Avocado, Zitrone, Banane, Apfel, Gurke, Quark, Joghurt und so weiter. Die Masken sind so günstig, dass Sie sich ruhig Hals und Dekolleté damit einstreichen und gleich mitpflegen können. Fältchen werden gemildert oder ihrer Entstehung wird vorgebeugt, Unreinheiten werden bekämpft und Trockenheit wird ausgeglichen. Eine regelmäßige, am besten wöchentliche Anwendung ist dabei aber sehr wichtig!

## **Wie lange ist frische Naturkosmetik haltbar?**

In der Regel sagt man, dass diejenige Zutat, die am kürzesten haltbar ist, bestimmt, wie lange das Produkt verwendet werden kann. Beispiel Milchcreme: Sie besteht aus H-Milch, Pflanzenöl und Stärke. Geöffnete Milch hat die kürzeste Haltbarkeit von z. B. 3 Tagen, also ist auch die Creme höchstens 3 Tage haltbar (im Kühlschrank).

Einige Produkte enthalten entweder die Haltbarkeit verlängernden Alkohol, Salz, Zucker, Natron, oder man setzt etwas Vitamin E hinzu, das antioxidativ und gleichzeitig hautpflegend wirkt.

Ein Problem sind die fetten Öle, die der Haut Gutes tun (siehe Beschreibung S. 13), aber oft instabil sind, bald ranzig und damit unbrauchbar werden. Daher empfiehlt es

sich, immer möglichst frische Zutaten und Öle zu nehmen und die Mischungen, sobald sie zusammengerührt sind, auch zügig aufzubrauchen und dunkel zu lagern.

Frischkosmetikmasken sollten Sie entweder sofort komplett verwenden oder Reste davon in einem sauberen Schraubglas maximal 1-3 Tage im Kühlschrank lagern.

Wer allergisch auf einen der verwendeten Bestandteile reagiert, lässt diesen einfach weg oder ersetzt ihn eventuell.

Das bereits erwähnte gut geheizte Bad und die Fensterbank sind keine Option zur Lagerung frischer Naturkosmetik! Denn die muss grundsätzlich entweder kühl und dunkel oder sogar im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bitte beachten Sie die Hinweise bei den jeweiligen Rezepten.



Öle ebenso wie Fluidlotionen und Flüssigkeiten sind in einer Flasche oder einem Spender gut untergebracht, es soll möglichst wenig Luft darankommen. Festere Cremes und Körperbutter werden in desinfizierte oder mit Alkohol ausgeriebene, trockene Salbendosen abgefüllt. Die Entnahme erfolgt dann mithilfe eines sauberen Spatels oder eines kleinen Löffels. Da die Cremes im Kühlschrank relativ fest werden, kann man sie einige Minuten vor der Verwendung herausnehmen, sodass sie etwas weicher und angenehmer zu verteilen sind. Danach wieder in den Kühlschrank geben.



Bitte die selbst produzierten Schätzchen sofort beschriften! Spätestens wenn mehrere der Eigenproduktionen Ihren Kühlschrank bevölkern (das sind nämlich Rudeltiere, die bleiben selten allein), weiß man nicht mehr, welche Creme man in der Hand hat. Auch das Herstellungsdatum und eventuell ein Haltbarkeitsdatum

(besonders, wenn Sie etwas davon verschenken wollen) sind wichtig und sollten sofort nach dem Anrühren angebracht werden.

Es mag ja ungewohnt sein, die Hautpflege in der Küche vor dem Kühlschrank stehend zu verrichten, man gewöhnt sich aber schnell daran. Ihre Haut dankt es Ihnen auf jeden Fall mit dem berühmten Glow - einem strahlenden, rosigen Aussehen.

## **Konservierungsmöglichkeiten n und Haltbarkeitsverlängerung (Öl)**

Grundsätzlich gilt wie bereits gesagt: Unsere DIY-Naturkosmetik ist so lange haltbar, wie die Zutaten es sind, also bestimmt diejenige Komponente, deren Haltbarkeit am kürzesten ist, die jeweilige Dauer. Die Lagerung im Kühlschrank beziehungsweise an einem kühlen und zumeist dunklen Ort vorausgesetzt, das wird jedoch bei jedem Rezept angegeben. Die Gefäße, in die die Pflegeprodukte abgefüllt werden, müssen unbedingt sehr sauber sein. Daher sollten sie gründlich gereinigt sein. Am besten vorher kochend heiß fettfrei auswaschen, trocknen und Cremedosen und -deckel sowie Kunststoffflaschen, die nicht so heiß gespült werden können, mit etwas hochprozentigem Alkohol (70 Vol.-%) ausreiben und trocknen lassen. Bei Veränderungen, die Sie an Ihrer Pflege feststellen (Duft, Farbe, Konsistenz), muss das Produkt entsorgt werden. Manchmal kann es auch passieren, dass Sie etwas plötzlich

nicht mehr vertragen. Das kann daran liegen, dass sich eine Unverträglichkeit herausgebildet hat oder dass das Produkt zwar äußerlich unverändert ist, sich aber dennoch Keime und unsichtbare Bakterien gebildet haben. Auch dann bitte nicht mehr weiterverwenden.

Eine Konservierung ist bei den Rezepten angegeben. Grundsätzlich gibt es folgende Möglichkeiten:

### Biokons Neo

Parabensfrei, hergestellt aus natürlichen Duftstoffen, hat einen etwas starken, rosenähnlichen Geruch, funktioniert im pH-Bereich 4-8. Hemmt Ausbreitung und Wachstum von Bakterien und Pilzsporen. 10 Tropfen auf 100 ml Endprodukt verlängern die Haltbarkeit um ca. vier Monate, 20 Tropfen auf 100 ml um ca. 8 Monate. Erhältlich zum Beispiel über [www.Dragonspice.de](http://www.Dragonspice.de) (Herstellerangaben beachten).

### Vitamin E (Tocopherol)

Als Lebensmittel zugelassen, verzögert es das Ranzigwerden von Öl, wenn es gleich nach dem Öffnen der Flasche hinzugefügt wird, besonders von Ölen mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Auch für Cremes mit einem hohen Ölanteil geeignet.



Außerdem pflegt und befeuchtet es die Haut, besonders schuppige und trockene, soll auch bei Narben helfen.

Als Antiranzmittel in der Konzentration von 2 Prozent einsetzen (2 ml auf 100 ml), für die Hautwirkung reicht 1 Prozent (1 ml auf 100 ml) aus. Bitte nur natürliches Vitamin E kaufen.

In den hier angegebenen Rezepten wird Vitamin E vor allem wegen der hervorragenden Wirkung auf die Haut verwendet.

Rokonsal BSB-N

Ein ecozertifizierter, BDIH-konformer und für Naturkosmetik zugelassener Konservierungsstoff für Emulsionen, Duschgele und Shampoos. 5-10 Tropfen auf 50 g Endprodukt reichen für eine Haltbarkeit von 3-6 Monaten aus. Rokonsal ist geruchsneutral und wird gut vertragen, der pH-Wert des zu konservierenden Produktes sollte nicht über 5,4 liegen.

## **Basisöle und fette Öle**

Für die Cremes und Lotionen, die in diesem Buch angegeben werden, benötigen wir gute Öle, die Wirkstoffe auch in die tieferen Hautschichten schleusen können. Dafür sind auch ganz normale Speiseöle geeignet, die nicht nur den Vorteil haben, recht preisgünstig zu sein, sondern deren Reste dann in der Küche verarbeitet werden können. Sie werden überrascht sein, wie gut sogar eine ganz einfache Creme mit Sonnenblumen- oder Distelöl (je nach Hauttyp) sein kann! Geöffnete Ölflaschen sollten kühl und dunkel gelagert werden; die meisten Öle gehören in den Kühlschrank, um ihre Oxidation zu verzögern.



## Aprikosenkernöl

Gewonnen aus der im Stein liegenden Mandel, leicht bis stark rückfettend, pflegt und schützt. Hoher Anteil an Linolsäure, regeneriert angegriffene Haut, spendet Feuchtigkeit und wird auch von empfindlicher Haut und Babyhaut gut vertragen. Dringt in die tieferen Hautschichten ein und soll eine aufpolsternde Wirkung haben.

## Arganöl

Vorwiegend für die trockene, reife und angegriffene Haut und zur Nagel- sowie Haarpflege. Wird aber auch für fettige und unreine Haut verwendet, da es nicht komedogen wirkt (verstopft nicht die Poren, gegen Mitesser) und die Haut repariert. Sehr pflegend, schützt die Hautbarrieren,

feuchtigkeitsspendend. Oxidiert schnell, geöffnete Flasche im Kühlschrank lagern.



Avocadoöl

Leicht bis stark rückfettend, spendet Feuchtigkeit, pflegt und schützt, gut geeignet für rissige Hautstellen zum Beispiel an den Füßen. Leicht entzündungshemmend, auch bei gereizter Haut mit Ekzemenneigung und Unreinheiten geeignet. Kalt gepresstes Avocadoöl wird schnell ranzig und färbt Cremes stark grün, daher empfiehlt sich für das Gesicht in Tagescremes eher helles raffiniertes Öl.

## Cupuacubutter

Eine vegane Basis für hochwertige Cremes, auch als Lanolinersatz geeignet, da sie bis zu 240 Prozent mehr Wasser in der Haut binden soll. Aus dem Verwandten des Kakaotrauches, dem Cupuacu-Baum, der in Südamerika beheimatet ist, wird ein festes Fett gewonnen, das besonders rückfettend und schützend, feuchtigkeitsbindend und faltenreduzierend sein soll, antibakteriell wirken, beschädigte und trockene Haut regenerieren und freie Radikale binden soll. Außerdem hat es einen leichten natürlichen Sonnenschutz. Es wird sowohl für hochwertige kosmetische Produkte als auch in der Lebensmittelherstellung verwendet. Die Butter ist ein reines Pflanzenprodukt und daher auch für Veganer geeignet. Konsistenz und Farbe sind ähnlich der Shea- oder Mangobutter, wobei Cupuacubutter von den meisten als angenehmer empfunden wird. Der Geruch ist wie bei Sheabutter beim unraffiniertem Produkt gewöhnungsbedürftig. Leider hat sie auch ihren Preis.

## Distelöl

Befeuchtend, beruhigt, antientzündlich, regenerierend, für fettige und unreine, aber auch für trockene Haut als zusätzliches Öl geeignet. Es hat einen sehr hohen Anteil von bis zu 75 Prozent an essenziellen, mehrfach ungesättigten

Fettsäuren und ist ein preisgünstiges Basisöl. Es oxidiert leider schnell.



## Jojobaöl

Kein Öl, sondern ein Wachs, auch für empfindliche Haut gut geeignet. Ein geruchsneutrales, stabiles Basisöl, das schnell einzieht und trockene Haut weich macht, befeuchtet, Entzündungen bekämpft und eine antioxidative Wirkung haben soll.

## Kokosöl

Glättet, kühlt, zieht schnell, aber nicht tief ein, hochspreitend. Wirkt leicht antientzündlich, feuchtigkeitsspendend (kann auf Dauer aber auch austrocknen) und beruhigend. Es ist ungekühlt lange haltbar

und flüssig ab 23–24 °C. Gut geeignet für Sonnenkosmetik und die Haarpflege. Auch als raffiniertes Öl oder geruchsneutralisiert erhältlich. Wir verwenden natives »Virgin Oil«, das kalt bis zimmerwarm fest ist und fein nach Kokos duftet. Es eignet sich gut für die Kosmetikherstellung, da es wärmestabil (es wird auch beim Kochen bis zu 200 °C verwendet) und im Vergleich relativ preiswert ist. Reine Kokossalben bei wärmeren Temperaturen im Sommer im Kühlschrank lagern, wo sie recht fest werden. Dies kann man verhindern, indem man Bienenwachs darin schmilzt, dann bleibt die Salbe auch außerhalb vom Kühlschrank stabil und »schmierfähig«. Da Kokosöl eine antibakterielle, antivirale und desodorierende Wirkung hat, eignet es sich gut für natürliche Deos. Nicht benötigte Mengen wandern in Kochtopf und Pfanne.



### Mandelöl (Süßmandelöl,)

Beliebtes Basisöl für zarte Haut. Gut rückfettend, pflegt und schützt, ist für trockene, spröde, schuppige Haut geeignet, wird aber auch für alle Hauttypen eingesetzt, auch für die empfindliche Babyhaut. Wird gerne mit ätherischen Ölen für