

STEPHANIE GERBER

hello glow

Über 150 einfache und natürliche
Rezepte für Haare, Gesicht und Körper

mvgverlag







hello
glow

STEPHANIE
GERBER



INHALT

06 Einleitung

DIE BASICS

- 10** Natürliche Beauty-Inhaltsstoffe
- 14** Ihr Beauty-Toolkit: Wichtige Utensilien
- 17** Beauty-Kräuter trocknen
- 18** Welcher Hauttyp bin ich?

GESICHT

- 22** Hautpflege-Basics
- 24** Öl-Reinigungsbalsam
- 24** Honig-Reinigungsschaum
- 27** Beruhigendes Ringelblumen-Kamille-Reinigungspeeling
- 28** Gurken-Pfefferminz-Gesichtsspray
- 28** Rosmarin-Thymian-Gesichtswasser
- 31** Erfrischende Reinigungspads mit Rosenblüten und Aloe Vera
- 32** POWER-WIRKSTOFF Apfel
- 34** Einfaches DIY-Facial
- 37** Geranium-Feuchtigkeitscreme
- 37** Camu-Camu-Vitamin-C-Serum
- 38** Anti-Aging-Gesichtscreme mit Hagebutte
- 38** Luftige Hibiskus-Gesichtscreme
- 41** Fruchttige Erdbeer-Maske
- 41** Anti-Pickel-Maske mit Knoblauch
- 42** Kurkuma-Maske für strahlende Haut
- 44** POWER-WIRKSTOFF Grüntee
- 46** Kaffee-Tonerde-Maske
- 46** Acaibeeren-Honig-Maske
- 51** Grüne-Tonerde-Seetang-Maske
- 52** Bananen-Pflegesmoothie
- 52** Ananas-Papaya-Maske
- 55** Grapefruit-Detox-Maske
- 56** Sanfte Aloe-Vera-Zitronen-Packung
- 59** Karotten-Eiweiß-Augenmaske
- 59** Kräftigendes Wimpernserum
- 60** Koffein-Kick-Augencreme
- 63** DIY-Abschminktücher
- 63** Avocado-Augencreme
- 64** POWER-WIRKSTOFF Beeren
- 66** Lavendel-Granatapfel-Lippenbalsam
- 66** Lippenpeeling mit Kokos und Limette
- 69** 2-in-1 Rouge und Lipgloss mit Cranberry
- 70** Personalisierbares Rote-Bete-Rouge
- 70** Sommerteint-Bronzing-Puder



KÖRPER

- 74** Körperpflege-Basics
- 77** Sanfte Kakao-Körperbutter
- 77** Anti-Stress-Körperbutter
- 78** Wohltuendes Vanille-Chai-Körperöl
- 81** Rosen-Mandel-Körperöl
- 81** Kakao-Rosen-Badesalz
- 84** POWER-WIRKSTOFF Lavendel
- 86** Revitalisierende Kräuter-Detox-Packung
- 89** Anti-Cellulite-Peeling mit Kiwi
- 89** Anti-Bacne-Peeling
- 90** Basilikum-Himbeer-Peeling
- 90** Tropisches Mango-Peeling
- 93** Detox-Seife mit Aktivkohle und Teebaumöl
- 94** Senf-Ingwer-Badebomben
- 94** Kleopatras Milchbad
- 97** Hübsche DIY-Blüten-Kräuter-Seifen
- 98** Erfrischendes Mandarinen-Duschgel
- 98** Pflegeduschgel mit Jasmin und Aloe-Vera

- 100** POWER-WIRKSTOFF Kaffee
- 103** Peeling-Seifen mit Chiasamen und Adzukibohne
- 104** Mojito-Minze-Fußpeeling
- 104** Bananen-Honig-Fußmaske
- 107** Beinwell-Olivenöl-Handcreme
- 107** Schöne-Hände-Reis-Maske
- 108** Parfümcreme für unterwegs
- 108** Gute-Laune-Duftöl
- 110** POWER-WIRKSTOFF Kokosöl
- 112** Probiotische DIY-Deocreme
- 112** Zink-Kokos-Sonnencreme

HAARE

- 116** Haarpflege-Basics
- 119** Anti-Schuppen-Shampoo mit Teebaumöl
- 120** DIY-Trockenshampoo
- 120** SOS-Pflegespray
- 123** Rosmarin-Brennnessel-Spülung
- 123** Kräuter-Apfelessig-Spülung
- 124** POWER-WIRKSTOFF Honig

- 126** Intensive Kokos-Kürbis-Maske
 - 126** Dreifach-Schutz-Conditioner
 - 129** Pflegesmoothie für mehr Glanz
 - 129** Warme Ingwer-Olivenöl-Kur
 - 130** Farbintensivierende Haarmasken
 - 133** Pflegendes Pfirsich-Kopfhautpeeling
 - 133** Bockshornklee-Karotten-Kopfhaut-Kur
 - 136** POWER-WIRKSTOFF Avocado
 - 138** Instant-Sommerlook-Meersalz-Spray
 - 141** Haarpflegespray mit Rosenwasser
 - 141** Anti-Ziepe-Spray für leicht kämmbares Haar
 - 142** DIY-Haarspray mit Wodka und Zucker
 - 142** Beruhigender Zedernholz-Neemöl-Balsam
 - 144** POWER-WIRKSTOFF Eier
-
- 146** Beauty-Glossar
 - 148** Register
 - 152** Dank

EINLEITUNG

IN MEINER FAMILIE wurden Erkältungen mit Knoblauch und Echinacea und Bienenstiche mit Aktivkohle kuriert – und bei Halsweh gab es einen warmen Schal! Als Jugendliche war ich daher davon überzeugt, mein Vater, ein Osteopath, sei ein bisschen seltsam.

Aber nach und nach verinnerlichte ich den Glauben an diese natürlichen Heilmittel. Ich erinnere mich noch gut an meine erste Haarmaske: Ich war zehn und meine Mutter zweifelte stark an meinem Mischmasch aus Olivenöl, Mayonnaise und rohen Eiern, aber sie ermutigte mich in meiner Experimentierfreude. Meine Haare waren zwar eine Woche lang fettig, aber die Begeisterung für natürliche Pflegeprodukte und Kosmetik hatte mich gepackt!

2011 begann ich mit meinem Blog *Hello Glow*, um einfach Rezepte und Ideen, mit denen ich mich, mein Leben und mein Zuhause schöner machte, mit anderen zu teilen. Und es wurde mir dabei – vor allem nach der Geburt meiner Kinder – immer wichtiger, zu wissen, was wir zu uns nehmen und an unsere Haut lassen. Das Bloggen gab mir aber nicht nur die Gelegenheit, neue Beauty-Rezepte auszuprobieren, es half mir



auch, nach der Geburt meiner Kinder wieder zu mir zu finden und mich selbst zu verwöhnen. Heute bin ich mehr denn je überzeugt von natürlichen Pflegeprodukten und ihrer kraftvollen Wirkung – nicht nur für unser Äußeres, sondern vor allem für unser Inneres.

Wenn die Kinder im Bett sind, plünder ich den Kühlschrank – auf der Suche nach Zutaten für Gesichtsmasken! Die Reise in die Welt der DIY-Naturkosmetik beginnt in der Küche – Sie werden staunen, was sich alles mit dem zubereiten lässt, was Sie bereits zuhause haben. Und keine Angst vorm Selbermachen:


Pflegeprodukte selbst herzustellen, ist super einfach und unkompliziert und man braucht weder ausgefallenen Utensilien noch exotische Zutaten!

Und wenn man die erste »Was habe ich denn da im Gesicht«-Panik überwunden hat, erkennt man, dass DIY-Pflegeprodukte Macht verleihen, denn man weiß ganz genau, was sie enthalten – und es fühlt sich einfach toll an, selbstgemachte Produkte zu verwenden!

Und das Wichtigste: Man tut sich selbst etwas Gutes. Manchmal kommt es mir als vielbeschäftigte Mutter komisch vor, meinen Körper zu »verwöhnen«, aber bei Beauty-Ritualen wie einem DIY-Facial oder einem Wohlfühlbad mit Bittersalz und Kokosöl geht es nicht nur darum, den Körper von außen zu pflegen – die entspannende Wirkung auf die Seele ist mindestens genauso wichtig. Also entspannen Sie sich und haben Sie kein schlechtes Gewissen!

Ich freue mich, die einfachen und doch so wirkungsvollen Rezepte in diesem Buch mit Ihnen zu teilen, und wünsche Ihnen auf der Reise in die fabelhafte Welt der natürlichen DIY-Pflegeprodukte viel Freude. Genießen Sie es!

Stephanie Guber



Und los geht's!

Wir sind am schönsten, wenn wir gesund sind – komisch also, dass viele Beauty-Produkte schädliche Inhaltsstoffe enthalten. Stellt man Seifen, Masken, Peelings und Co selbst her, kann man sich ganz sicher sein, dass sie nur natürliche, gesunde Inhaltsstoffe enthalten. Und gleichzeitig holt man sich mit nur wenig Geld sein persönliches Spa-Erlebnis direkt ins eigene Badezimmer – strahlende Haut und natürlicher Glow inklusive!





NATÜRLICHE BEAUTY- INHALTSSTOFFE

Mit diesen natürlich Zutaten sind Sie perfekt ausgerüstet, um Seifen, Cremes, Haar- und Hautpflegeprodukt selbst anzurühren – sie gehören auf jeden Fall in Ihren Beauty-Vorrat! Kaufen Sie wenn möglich Bio-Produkte, die keine schädlichen Chemikalien enthalten.

Aloe Vera Aloe Vera, auch »Pflanze der Unsterblichkeit« genannt, ist reich an natürlichen Aminosäuren, Mineralstoffen und Vitaminen, die Haut und Haare pflegen. Ihr kühlendes Gel hilft bei juckender Kopfhaut, irritierter Haut und Sonnenbrand. Aloe Vera versorgt die Haut mit viel Feuchtigkeit, ist zur Behandlung von Akne geeignet und reduziert aufgrund ihrer aufhellenden Wirkung sogar Hautverfärbungen.

Apfelessig Apfelessig enthält neben Essigsäure auch Milch-, Zitronen- und Apfelsäure – alles natürliche Alpha-Hydroxy-Säuren, die die Haut reinigen, indem sie abgestorbene Hautzellen sanft lösen. Apfelessig sorgt außerdem dafür, dass wertvolle Enzyme, Proteine und Bakterien in tiefere Hautschichten dringen können. Er wirkt antimikrobiell, antibakteriell und antiseptisch und

reguliert den pH-Wert der Haut – und ist daher wirksam bei Akne, Schuppen und anderen Haut- und Haarproblemen.

Ätherische Öle Ätherische Öle verfügen über unglaublich kraftvolle Heil- und Beruhigungswirkungen, die – richtig eingesetzt – das Hautbild komplett verändern können. Die in ätherischen Ölen enthaltenen Moleküle sind viel kleiner als die in den meisten Hautcremes – sie dringen tief in die Poren und reinigen und pflegen die Haut von innen.

Avocado Avocados und Avocadoöl sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und gesunden Fetten und spenden Haut und Haaren auf natürliche Weise Feuchtigkeit. Die enthaltenen Omega-3- und Omega-9-Fettsäuren verfeinern das Hautbild und wertvolle pflanzliche

Nährstoffe sowie die Vitamine A, D und E schützen vor schädlichen Umwelteinflüssen und fördern die Zellregeneration.



Bienenwachs Bienenwachs wird oft verwendet, um Cremes oder Lippenbalsame zu binden. Es wirkt antibakteriell und antimykotisch, spendet trockener Haut Feuchtigkeit und legt sich wie ein natürlicher Schutzfilm auf die Haut.

Haferflocken Haferflocken sind reich an Ballaststoffen, gesunden Fetten und Antioxidantien, die feuchtigkeitspendend wirken und das Hautbild verjüngen. Sie werden oft zur Reinigung verwendet, da sie abgestorbene Hautzellen und Saponine sanft lösen und Giftstoffe

und Schmutz aus den Poren ziehen. Haferflocken wirken entzündungshemmend und regulieren den natürlichen pH-Wert der Haut, daher eignen sie sich auch als beruhigender Badezusatz bei irritierter Haut.

Hamamelisextrakt Hamamelisextrakt wird gewonnen, indem die Zweige des Zaubernussstrauchs dampfdestilliert werden. Das dadurch entstehende natürliche Pflanzendestillat wirkt adstringierend, reinigt die Haut und verkleinert die Poren. Hamamelisextrakt enthält zudem hautpflegende und regenerierende Antioxidantien, kühlt und beruhigt irritierte Haut und hilft bei Ausschlägen, Ekzemen und Schuppenflechte.

Honig Honig ist ein echtes Beauty-Multitalent: Er ist von Natur aus antibakteriell, antimykotisch und antiseptisch und wirkt heilend und regenerierend. Honig ist außerdem ein natürliches Feuchthaltemittel, das heißt, er hilft der Haut, Feuchtigkeit aufzunehmen und zu speichern. Verwenden Sie am besten rohen Bio-Honig!

Kakaobutter Die herrlich schokoladig duftende Kakaobutter ist reich an Vitamin E, das die Kollagenproduktion unterstützt und so das Hautbild verbessert und Dehnungsstreifen vorbeugt. Sie legt sich wie ein Film auf die Haut und schützt so vor Feuchtigkeitsverlust.

Milchprodukte Unsere Haut liebt Bio-Vollfett-Milchprodukte wie Joghurt, Sahne oder Milch: Die enthaltenen natürlichen Fette wirken beruhigend und spenden Feuchtigkeit, die Milchsäure reinigt und löst abgestorbene Hautzellen und Probiotika bekämpfen Akne.

Natron Natron ist einer der am vielseitigsten einsetzbaren natürlichen Inhaltsstoffe und zugleich der günstigste! Natron absorbiert quasi alles – das gilt auch für die Haut. Natron ist damit ein toller Gesichtereiniger für alle Hauttypen: Es befreit Poren sanft von überschüssigem Talg und Schmutz und reguliert den pH-Wert der Haut. Ein Bad mit Natronzusatz lindert zudem Sonnenbrand, Juckreiz und Entzündungen.



Olivenölseife Olivenölseife ist eine milde, pflanzliche, biologisch abbaubare Seife, die sich perfekt für reinigende DIY-Pflegeprodukte wie Duschgels und Seifen eignet. Sie kann allerdings auch problemlos pur verwendet werden.

Salz Salz eignet sich, um die Haut zu reinigen und abgestorbene Hautzellen zu entfernen – aber es kann noch mehr: Natürliches Meeresalz versorgt die Haut mit hautpflegenden Vitaminen und wertvollen Mineralstoffen wie Magnesium, Potassium, Kalzium und Natrium und Bittersalz ist besonders reich an Magnesiumsulfaten, die dem Körper helfen, Energie zu produzieren und mindestens 300 Enzymsysteme anregen. Badesalze und Salzpeelings erlauben es der Haut, diese wertvollen Nährstoffe aufzunehmen, regen die Durchblutung an und verbessern das Hautbild.

Sheabutter Sheabutter ist etwas weicher als Kakaobutter und wird aufgrund ihrer seidigen Textur besonders gut von der Haut aufgenommen. Die enthaltenen Vitamine A und E unterstützen die natürliche Hautelastizität, helfen bei Ekzemen, Ausschlägen und Schuppenflechte und schützen vor schädlichen Umwelteinflüssen.

Tee Weißer, grüner und schwarzer Tee enthält wirkungsvolle Antioxidantien, die besonders im Sommer wichtig sind: Direkt auf der Haut angewendet, schützt Tee vor Sonnenbrand und -schäden, da er UV-Strahlung absorbiert – und nach dem Sonnenbad lindern die im Tee enthaltenen Gerbsäuren, antioxidativ wirkenden Catechine und Polyphenole Rötungen und Sonnenbrand, reduzieren Alterungseffekte und verjüngen das Hautbild gebräunter Haut.

Tonerde Tonerde entzieht der Haut Giftstoffe und überschüssiges Fett und beseitigt Unreinheiten besonders wirksam, da sie tief in die Haut eindringt. Sie wirkt zudem hautstraffend und ver-

bessert das Hautbild von innen. Tonerde ist stark absorptionsfähig, reich an Mineralstoffen und stimuliert die Durchblutung, wodurch Schwellungen reduziert werden und das Erscheinungsbild der Poren verkleinert wird.

ARTEN Kaolin-Tonerde, Bentonit-Tonerde, Französische Grüne Tonerde, Marokkanische Rote Tonerde

Basisöle Basisöle sind natürliche pflanzliche Extrakte aus Nüssen oder Samen, die die Haut schützen und mit viel Feuchtigkeit versorgen. Sie sind die Grundlage für viele Rezepte und werden meist mit ätherischen Ölen gemischt.

ARTEN Arganöl, Rizinusöl, Kokosöl, Traubenkernöl, Jojobaöl, Olivenöl, Hagebuttenkernöl, Sanddornöl, Sonnenblumenöl, Süßmandelöl, Tamanuöl

Zitrone Zitronensaft ist ein natürlich adstringierend wirkender Inhaltsstoff, der durch den natürlichen Fettfilm von Haut und Kopfhaut dringt und so besonders tiefenwirksam ist. Die enthaltenen Alpha-Hydroxy-Säuren reinigen die Haut sanft und helfen, Sonnen- und Pigmentflecken sowie Aknenarben zu reduzieren. Zitronensaft wirkt außerdem entlackend und regt den Lymphfluss an, während Zitronenöl durch seine entwässernde Wirkung hilft, Cellulite zu reduzieren.



Wie lange halten DIY-Pflegeprodukte?

Eine häufige und gleichzeitig nicht leicht zu beantwortende Frage! Hier finden Sie einige Hinweise, wie Sie möglichst lange von Ihren DIY-Produkten profitieren.

KLEINE MENGEN HERSTELLEN Die meisten Rezepte dauern nur ein paar Minuten, es ist also besser, kleine Mengen immer wieder frisch herzustellen.

SOFORT VERBRAUCHEN Produkte mit frischen Zutaten am besten sofort verbrauchen. Im Kühlschrank aufbewahrt, halten sie höchstens eine Woche.

WASSER MEIDEN Produkte auf Ölbasis und ohne Wasser halten sich am längsten – sechs Monate sind ein guter Richtwert, denn die meisten Basisöle sind in etwa so lange haltbar. Wenn ein Rezept Wasser verlangt und Sie das Produkt nicht sofort aufbrauchen können, verwenden Sie immer destilliertes Wasser!

VITAMINE ZUGEBEN Als Konservierungsmittel eignen sich Vitamin-E-Kapseln. Sie enthalten natürliche Antioxidantien, die die Haltbarkeit verlängern.

GERUCHSTEST MACHEN Unangenehm riechende Produkte sofort aussortieren!

RICHTIG AUFBEWAHREN DIY-Pflegeprodukte in luftdicht verschlossenen

Behältnissen an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren – also am besten ab mit ihnen in den Kühlschrank!

Schädliche Inhaltsstoffe

Starten Sie in eine gesunde Beauty-Welt, indem Sie Produkte, die folgende Stoffe enthalten, am besten sofort aussortieren:

TRICLOSAN UND TRICLOCARBAN Diese synthetisch hergestellten »antibakteriellen Wirkstoffe« schaden dem Immunsystem.

FORMALDEHYD, DIBUTYLPHTHALAT (DBP) UND TULUOL Dieses toxische Trio findet man zum Beispiel in Nagellack und Nagellack-Entferner. Pflegeprodukte die einen oder mehrere dieser Stoffe enthalten, lieber sofort aussortieren!

DUFTSTOFFE Unternehmen müssen nicht angeben, was sich hinter den »Duftstoffen«, die man in fast jedem Produkt findet, verbirgt – also lieber Finger weg von diesem mysteriösen Chemie-Mix.

OXYBENZON Oxybenzon ist ein häufiger Sonnencremezusatz, der das Hormonsystem negativ beeinflussen kann.

PARABENE Weg mit Produkten, die Parabene enthalten! Inhaltsstoffe, die auf »paraben« enden, wie Methyl-, Isobutyl- oder Propylparaben wirken im Körper wie Östrogen und sind krebserregend.

NATRIUMLAURYL-SULFAT (SLS) UND NATRIUMLAURYLETHERSULFAT (SLES)

Diese Tenside, die oft in Shampoos, Duschgels und Schaumbädern enthalten sind, können Akne fördern.

STEINKOHLENTEER Haarfarben und Shampoos für dunkle Haare enthalten meist Steinkohlenteer-inhaltsstoffe wie Aminophenol, Diaminobenzol und Phenylendiamine – alles Stoffe, die krebserregend sein können.

BUTYLHYDROXYANISOL (BHA) Dieser wahrscheinlich krebserregende Stoff ist häufig in Lippenstiften und anderen Kosmetikprodukten enthalten.

HYDROCHINON Viele Hautaufhellungscremes enthalten Hydrochinon, einen Inhaltsstoff, der mit Krebserkrankungen, Organschäden und Hautirritationen in Verbindung gebracht wird.

PHTHALATE (DBP, DEHP, DEP UND ANDERE) Phthalate findet man oft in synthetischen Düften, Nagellack und Haarspray. Sie haben nachweislich negativen Einfluss auf das Hormonsystem.

POLYETHYLENGLYCOL (PEGs) Diese kleinen Kunststoffkügelchen stellen ein gewaltiges Umweltproblem dar, sogar ein Verbot wird immer wieder diskutiert – also vermeiden Sie Produkte mit PEGs!



IHR BEAUTY-TOOLKIT: WICHTIGE UTENSILIEN

Natürliche Pflegeprodukte selbst herzustellen ist so viel besser und billiger als teure angebliche Wundermittel zu kaufen. Und alles, was Sie an Zubehör dafür brauchen, haben Sie wahrscheinlich schon daheim – in Ihrer Küche! Folgende Utensilien gehören zur Grundausrüstung und dürfen in Ihrem DIY-Beauty-Toolkit auf keinen Fall fehlen!

Messbecher und Messlöffel

Für fast jedes Rezept müssen Zutaten und Flüssigkeiten abgemessen werden – ein Set Messlöffel und je ein Messbecher für trockene und für flüssige Zutaten sind also ab jetzt für Ihre DIY-Pflegeprodukte reserviert. Messbecher aus Glas eignen sich besonders gut, da sie hitzebeständig sind.

Schüsseln zum Anrühren

Ich verwende am liebsten Glasschüsseln – und auch hier empfiehlt es sich, einige Schüsseln nur für Ihre DIY-Kreationen zu reservieren. (Ich spreche aus Erfahrung: Man möchte keine Meer-salzpeelingreste im Kuchenteig!) Am besten stellen Sie sich ein Set leicht zu reinigende Schüsseln in verschiedenen Größen zusammen.

Wasserbad Für viele Rezepte in diesem Buch müssen Zutaten sanft erwärmt oder geschmolzen werden. Verwenden Sie dafür am besten ein Wasserbad bestehend aus einem Topf, der etwa 5 cm hoch mit Wasser gefüllt ist, und einer hitzebeständigen Glasschüssel, die Sie auf den Topf setzen. Achten Sie darauf, dass die Schüssel nicht zu klein ist – sie sollte das Wasser nicht berühren.

Trichter Der Trichter ist eines der wichtigsten Utensilien für DIY-Pflegeprodukte! Verwenden Sie einen kleinen Trichter aus Plastik oder Metall, um flüssige Zutaten und Produkte in Flaschen zu füllen – je weniger man verschüttet, desto besser! (Ihr Geldbeutel freut sich, wenn Sie mit den Zutaten sparsam umgehen!) Ein einfacher Trichter aus dem Supermarkt reicht vollkommen.

Pipetten oder Augentropfer

Egal ob Pipette oder Augentropfer, eines dieser praktischen Utensilien brauchen Sie, um ätherische Öle, von denen man meist nur ein paar Tropfen braucht, präzise zu dosieren. Verwenden Sie für jedes Öl eine eigene Pipette – Sie können sie einfach mit Klebestreifen außen an den Fläschchen befestigen.

Kaffeemühle Mit diesem praktischen Küchenhelfer lassen sich Nüsse, Samen, Haferflocken, Kräuter und Tees fein mahlen. Verwenden Sie am besten eine eigene Mühle nur für Ihre DIY-Pflegeprodukte, sonst riecht alles immer leicht nach Kaffee. Die Investition lohnt sich, denn man braucht die Mühle öfter, als man denkt. Sie können die Zutaten auch im Mörser zerkleinern – das ist allerdings etwas anstrengender!

Standmixer oder Küchenmaschine

Cremes und Körperbutter werden am besten im Standmixer oder in der Küchenmaschine aufgeschlagen. Sie können auch ein Handrührgerät verwenden, aber mit einem Mixer wird die Textur einfach noch luftiger.

Feines Sieb oder Seiltuch

Mit einem feinen Sieb oder einem Seiltuch werden Kräuter und Tees aus Aufgüssen gefiltert. Zur Not können Sie auch eine Feinstrumpfhose oder ein Papiertuch verwenden!

Glasflaschen und Glastiegel

Sammeln Sie ab sofort Gläser und Flaschen mit Schraubverschluss oder kaufen Sie ein paar Einmachgläser – das sind die perfekte Behältnisse für Peelings, Körperöle und trockene Zutaten. Gläser, Flaschen und Deckel zum Sterilisieren ein paar Minuten abkochen oder einmal in der Spülmaschine waschen und dann gut trocknen lassen.

Braunglasflaschen

Braunglasflaschen sind ein Must-have zur Aufbewahrung von Ölen und Seren, da die lichtempfindlichen ätherischen Öle durch die dunkle Farbe länger halten. Verwenden Sie einen Tropfverschluss, er erleichtert die Dosierung!