

ANITA BECHLOCH

EASY Glow

NATURKOSMETIK
SELBER MACHEN
mit nur
3 ZUTATEN

GU

INHALT

Vorwort.....	7
Die Basics.....	9
Intro.....	10
Körperpflege auf das Wesentliche reduziert	
5 Gründe für selbst gemachte	
Naturkosmetik.....	13
Die Haut.....	14
Die richtige Pflege für jeden Hautzustand	
Die Rohstoffe.....	18
Was Sie für selbst gemachte Skincare brauchen	
Basisöle.....	20
Wirkstofföle.....	24
Ätherische Öle.....	26
für Körper & Psyche	
Hydrolate.....	30
Pflanzenbuttern & Wachse.....	32
Andere Zutaten.....	34
Welche Rohstoffe für welchen	
Hautzustand.....	36
Tipps & Tricks.....	38
Was sonst noch wichtig ist	



Die Rezepte.....	45
Für das Gesicht.....	46
Das Wichtigste vorab	
Honey-Rose-Cleanser.....	48
Cleansing Mousse.....	51
Black Oil Cleanser.....	52
Antistress Cleanser.....	55
Face Scrub.....	56
Bright-Eyes-Augen-Make-up-Entferner.....	58
Pflegeserum für Augen und Wimpern.....	59
Bright Skin Serum.....	60
Clear Skin Serum.....	61
Superbalm.....	62
Gesichtscreme.....	64
Blüten-Toner.....	67
Face Polish.....	68
Lip & Eye Balm.....	70
Enzym-Maske.....	73
Gesichtsmaske.....	74
Aloe-vera-Gel.....	77
Herbal Face Steam.....	78
SOS-Serum.....	80
Kräuter-Eis.....	83



Körper & Haare.....	84	Übersicht der verwendeten Zutaten	
Von Kopf bis Fuß natürlich gepflegt		mit Bezugsquellen.....	122
Hand & Body Wash.....	86	Register.....	124
Body Butter.....	88	Service.....	126
Rosemary Grapefruit Body Oil.....	91	Impressum.....	128
Handcreme.....	92		
Deocreme.....	94		
Deopulver.....	95		
Bath Melts.....	96		
Bath Fizz.....	99		
Badesalz.....	100		
Badeteer.....	101		
Massageöl.....	102		
Basic Scrub.....	105		
Coffee & Sugar Scrub.....	106		
Aroma-Roll-on.....	109		
Zahnpasta.....	110		
Orangenblüten-Shampoo.....	113		
Conditioning Gel.....	114		
Trockenshampoo.....	116		
Scalp Serum.....	118		
Hair Gloss.....	121		





PFLANZLICHE ZUTATEN VERSORGEN
DIE HAUT MIT WICHTIGEN NÄHRSTOFFEN
UND SPENDEN SANFTE PFLEGE.

eine komplizierte Emulsion mit mehreren Phasen anzurühren, zerlegen wir sie in ihre beiden wichtigsten Bestandteile – Wasser und Öl – und tragen diese übereinander auf. Das bedeutet: Ein Toner auf Basis eines Blütenwassers spendet nach der Reinigung genügend Feuchtigkeit, obenau folgt ein Serum aus Wirkstoffölen mit vielen Antioxidantien oder ein Balm. Das hat den großen Vorteil, dass man jeden Tag individuell entscheiden kann, ob man der Haut mehr Feuchtigkeit oder mehr Fett zuführen möchte.

FLEXIBEL BLEIBEN

Was die Rezepte sonst noch zu bieten haben:

- **Zutaten variierbar:** Unter dem Stichwort »Variationen« sind jeweils Tipps vermerkt, wie Sie einzelne Zutaten ersetzen oder den aktuellen Bedürfnissen Ihrer Haut anpassen können.

- **Gut erhältlich:** Die Zutaten vieler Rezepte bekommt man im Biomarkt oder gar auf dem Wochenmarkt. Eine Liste mit Bezugsquellen finden Sie im Anhang (→ Seite 122–123).

- **Für die ganze Familie:** Die Rezepte sind mild genug, um empfindliche Babyhaut zu pflegen. Doch bitte bei Verwendung ätherischer Öle die Dosierungsempfehlungen (→ Seite 27) beachten. Für Kinder sowie in Schwangerschaft und Stillzeit gelten besondere Regeln (→ Seite 26–27).

- **Vegan:** Das Blattsymbol vor der Zutatenliste kennzeichnet tierproduktfreie Rezepturen, bei allen anderen sind unter dem Stichwort »Varianten« entsprechende Alternativen vermerkt.

Doch bevor wir mit dem Anrühren unserer Pflegeprodukte loslegen, nun noch einige grundlegende Infos zu Haut und Warenkunde.

Pflege ohne Kompromisse – Ihre selbst gemachte Kosmetik kommt mit wenigen, naturbelassenen Zutaten aus und liefert dabei trotzdem Ergebnisse, die überzeugen.

wasch nachkommen. Das ist zwar praktisch, aber nicht unbedingt die wirksamste Lösung. Gerade die Mischung aus Wasser und Öl ist auch der Grund, warum Cremes aus so vielen Inhaltsstoffen zusammengesetzt sind. Zunächst braucht es mindestens einen Emulgator, der dafür sorgt, dass sich Wasser und Öl dauerhaft vermischen. Aufgrund des Wassergehalts muss die Emulsion zudem stark konserviert werden. Nicht zuletzt braucht es noch Stabilisatoren, Konsistenzgeber und diverse andere Mittel, um sicherzustellen, dass sich das fertige Produkt so verhält, wie man das von einer Creme erwartet.

Um dieses Problem zu umgehen, greifen wir zu einem ganz einfachen Trick: Layering. Anstatt

5 GRÜNDE FÜR SELBST GEMACHTE NATUR- KOSMETIK

1

SKIN DETOX

Sie cremen nicht länger gegen Symptome wie Unreinheiten, Trockenheit oder vorzeitige Fältchen an, sondern bekämpfen gezielt deren Ursachen. Sie helfen Ihrer Haut, sich von alleine zu regenerieren. Die Devise heißt: Notox statt Botox! Im Klartext: keine schädlichen synthetischen Ausgangsmaterialien, sondern Natur pur. Nur wenn Sie die Inhaltsstoffe selbst kaufen und zusammenrühren, haben Sie die volle Kontrolle darüber, was Sie auf Ihre Haut auftragen.

2

HAUT(E) COUTURE

Hautpflege von der Stange ist passé. Sie lernen Ihre Haut besser verstehen und können so intuitiv auf deren Bedürfnisse eingehen. Ihre Haut ist trocken, zeigt aber trotzdem Unreinheiten? Kein Problem, mit bestimmten Zutaten können Sie beiden Bedürfnissen gerecht werden. Sie sind gegen einen bestimmten Bestandteil der Kosmetik allergisch? In selbst gemachter Kosmetik können Sie ihn einfach weglassen oder durch einen anderen Wirkstoff ersetzen!

3

PREIS / WERT

Luxuskosmetik ist teuer – was im Übrigen nicht bedeutet, dass sie auch hochwertig ist. Händlarmagen, schicke Verpackung, Werbeerträge mit Prominenten – all das treibt den Preis in die Höhe. Mit selbst hergestellter Kosmetik umgehen Sie diese Aufschläge und können sich verschwenderisch mit hochwertigen Rohstoffen eindecken. Die Anfangsinvestition lohnt sich!

4

KARMAPUNKTE

Naturkosmetik besteht aus Pflanzenbutter und -ölen, aus Hydrolaten, ätherischen Ölen und Lebensmitteln wie Obst, Joghurt oder Honig. Sie müssen sich keine Gedanken machen, ob diese Stoffe das Grundwasser verschmutzen, die Meere mit Mikroplastik belasten oder ob sie an Tieren getestet wurden. Achten Sie auf Rohstoffe aus regionalem und biologischem Anbau!

5

ZERO WASTE

Füllen Sie Ihre selbst gemachte Naturkosmetik in Glasbehälter und kleine Tiegels, die Sie immer wieder verwenden können. So sparen Sie jedes Jahr sackeweise Plastikmüll von leeren Duschgels, Handseifen, Cremes, Bodylotions, Deos etc. ein.

BASISÖLE

Basisöle sind, wie der Name schon vermuten lässt, das Herz unserer selbst gemachten Kosmetik. Sie liefern der Haut wichtige Nährstoffe und – je nach Zusammensetzung – entweder pflegende oder entzündungshemmende Fettsäuren.

APRIKOSENKERNÖL

ist ausgezeichnet für sensible, empfindliche Haut: ein mildes, leichtes Öl, das die Haut glättet und selbst für die Babypflege geeignet ist. Es zieht gut ein, wirkt hautberuhigend und feuchtigkeitbewahrend.



MACADAMIAÖL

ist ein reichhaltiges Öl für sehr trockene, raue und rissige Haut. Es glättet, regeneriert und sorgt aufgrund seines Fettsäuremusters dafür, dass wertvolle Nährstoffe besser in die Oberhaut (Epidermis) gelangen können. Somit ist Macadamiaöl eine gute Basis für pflegende Wirkstofföle.



JOJOBAÖL

ist eigentlich ein flüssiges Wachs und in seinem Aufbau dem menschlichen Sebum sehr ähnlich. Daher kann es sich gut mit diesem verbinden und ist eine hervorragende Basis für die Ölireinigung (→ Oil Cleansing Method, Seite 52). Jojobaöl wirkt sowohl feuchtigkeitserhaltend als auch antibakteriell und ist somit für jeden Hauttyp geeignet.



OLIVENÖL

wird aufgrund seines charakteristischen Geruchs zumeist als reines Küchenöl abgestempelt, dabei sorgt sein hoher Gehalt an Ölsäure für glatte, gut gepflegte Haut. Olivenöl gibt es dankenswerterweise überall zu kaufen, aber achten Sie bitte unbedingt auf eine gute Qualität. Das Öl sollte aus kontrolliert biologischem Anbau stammen und die Bezeichnung »nativ extra« oder »extra vergine« tragen.



SONNENBLUMENÖL

ist ein leichtes, mildes Öl, das gut einzieht. Aufgrund seines recht hohen Vitamin-E-Gehalts wirkt es antioxidativ und entzündungshemmend. Sonnenblumenöl ist ein sehr günstiges Produkt, daher kann man es gut in größeren Mengen für Körperprodukte wie Scrubs oder Badeöle verwenden.



»VERWANDELN SIE IHRE KÜCHE IN IHR
PRIVATES BEAUTY-LABOR. OB SCHÜSSELN,
MESSLÖFFEL, TRICHTER, RÜHRBESSEN – HIER
FINDEN SIE NAHEZU DAS KOMPLETTE
EQUIPMENT, DAS SIE ZUM ANRÜHREN IHRER
PFLEGEPRODUKTE BRAUCHEN.«



DAS HANDWERKSZEUG

Das meiste, was Sie für Ihr eigenes kleines Naturkosmetik-Labor benötigen, finden Sie sicher bereits in Ihrer Küche. Fehlende Artikel können Sie in jeder Haushaltswarenabteilung im Kaufhaus oder im Internet kaufen.

TOPF & HITZEFESTE SCHÜSSEL

Unsere Wachse und Buttern möchten wir möglichst schonend erwärmen, damit keine wertvollen Nährstoffe durch Hitze zerstört werden. Daher schmelzen wir sie über dem Wasserbad. Hierzu einfach eine hitzefeste Schüssel aus Metall, Glas oder Keramik über einen Topf mit kochendem Wasser stellen. Der Boden der Schüssel sollte das Wasser nicht berühren.

MESSLÖFFEL

Der Einfachheit halber sind die Maßangaben in den Rezepten nicht nur in Gramm und Millilitern, sondern – sofern sinnvoll – auch in Esslöffeln (EL) oder Teelöffeln (TL) angegeben. Natürlich können Sie einfach die Löffel verwenden, die Sie ohnehin schon in der Küchenschublade haben. Allerdings variieren die Größen hier von Modell zu Modell, daher macht es langfristig Sinn, sich ein Set an geeichten Messlöffeln zuzulegen. In der Regel fassen diese mehr Volumen als normale Haushaltslöffel. Ansonsten immer den gleichen Löffel für ein Rezept verwenden.

DIGITALE KÜCHENWAAGE

Vor allem bei der Herstellung von Balsm sollte man eine grammgenaue digitale Küchenwaage verwenden, da schon geringe Schwankungen in der Menge der

Konsistenzgeber (Wachse oder Buttern) große Auswirkung auf die Härte und das Einziehvermögen des fertigen Produkts haben können.

PÜRIERSTAB BZW. KÜCHENMASCHINE

Zum Zerkleinern von frischen Zutaten oder zum cremig-feinen Aufschlagen einer Body Butter verwenden Sie am besten einen Pürierstab oder alternativ eine Küchenmaschine.

SONSTIGES EQUIPMENT

Wenn Sie nur eine kleinere Menge Balm aufschlagen wollen, genügt anstatt eines Pürierstabs auch ein elektrischer Milchaufschäumer. Ein Mini-Trichter aus Edelstahl erleichtert das Ab- und Umfüllen der Öle und Hydrolate. Ein kleiner Rührbesen erweist sich als überaus hilfreich beim Anrühren der Masken. So verhindern Sie, dass die Tonerde klumpt. Kleine Silikonförmchen, wie beispielsweise Eismwürfel-, Pralinen- oder Muffinförmchen, sind ideal für die Herstellung von Badepralinen (→ Seite 96) oder Kräuter-Eis (→ Seite 83). Sie können darin auch den Rest einer frischen Gesichtsmaske einfrieren und haben so immer ein frisches, kühles Produkt zur Hand.

*Eine gute Adresse für schöne Flaschen
und Tiegel ist z. B. der Flohmarkt!*



Honig pur ist bereits ein hervorragendes Kosmetikprodukt: Er spendet Feuchtigkeit, kann Entzündungen eindämmen und wirkt durch seine Alphahydroxysäuren wie ein mildes Peeling.

Zusammen mit Tonerde, die Talg und Schmutz bindet, sowie feuchtigkeitsspendendem Rosenwasser ergibt sich ein milder, cremiger Reiniger, der das Hautbild sichtlich verfeinert, Unreinheiten vorbeugt und sogar als Maske verwendet werden kann.

HONEY-ROSE-CLEANSER

für trockene und sensible Haut

Zutaten für ca. 50 ml:

10 ml (2 TL) Rosenwasser

20 g (4 TL) Bio-Honig

15 g (3 TL) Tonerde, vorzugsweise weiß oder rosa

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Rosenwasser mit Honig verrühren, bis eine glatte, homogene Masse entstanden ist.
2. Die Tonerde mit einem kleinen Rührbesen einarbeiten, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben.
3. Die Masse in einen sterilisierten Tiegel umfüllen.

Anwendung & Haltbarkeit:

- Auf der ungereinigten, leicht angefeuchteten Haut einmassieren, auch auf Hals und Dekolleté.
- Anschließend mit einem Waschlappen oder Reinigungstuch und viel warmem Wasser abnehmen.
- Zur Pflege zunächst ein Blütenwasser aufsprühen, dann ein Ölserum oder einen Balm einmassieren, um die Feuchtigkeit in der Haut einzuschließen.
- Wie lange Sie den Cleanser verwenden können, wird durch das Mindesthaltbarkeitsdatum des Hydrolats vorgegeben. Grundsätzlich gilt jedoch die Empfehlung, das Produkt innerhalb von zwei Mona-

ten aufzubrauchen. Bitte entnehmen Sie den Reiniger nur mittels Spatel oder zumindest mit sauberen, trockenen Fingern, um keine Keime einzubringen.

VARIANTEN

- Rühren Sie ½ TL Superfood Pulver ein, wie zum Beispiel Hibiscus- (→ Foto), Haggebutten-, Matcha- oder Kakaoapulver. So bereichern Sie das Produkt zusätzlich mit wertvollen Antioxidantien an.
- Falls Sie unter extrem trockener und sensibler Haut leiden, ersetzen Sie die Tonerde durch fein gemahlenen Hafer. Dieser beruhigt die Haut und spendet zusätzlich Feuchtigkeit.
- Wenn Sie den Reiniger etwas reichhaltiger und pflegender mögen, rühren Sie ganz zum Schluss ½ Teelöffel eines Basisöls unter, das Ihrem Hautzustand entspricht (→ Tabelle Seite 36–37). Ideal sind Jojoba-, Sonnenblumen-, Oliven-, Traubenkern- oder bei trockener, sensibler Haut auch Aprikosenkernöl.
- Veganer können den Bio-Honig durch 3 TL Aloe vera und 1 TL Glycerin ersetzen. Bitte beachten Sie nur, dass die Konsistenz dadurch etwas flüssiger wird.



Für diese reichhaltige, dekadent cremige und ergiebige Body Butter verwenden wir nur zwei komplett naturbelassene, pflanzliche Zutaten, die man in jedem Bio-Markt findet: zart schmelzende Kakaobutter und kühlendes Kokosöl. Beides zusammen ergibt eine herrlich wohlriechende Mischung, und das ganz ohne Zugabe künstlicher Duftstoffe oder ätherischer Öle – das perfekte Pflegeprodukt für sensible Haut.

BODY BUTTER

pflegt sensible Haut zart und geschmeidig

Zutaten für ca. 120 g:

50 g Kokosöl

70 g Kakaobutter

Zubereitung:

1. Kokosöl und Kakaobutter in eine Schüssel geben und im Wasserbad bei geringer Hitze schmelzen.
2. Die Mischung handwarm abkühlen lassen, dann mit einem Rührgerät oder Pürierstab aufschlagen, bis die Body Butter eine cremige, fluffige Konsistenz hat.
3. In einen sterilisierten Tiegel umfüllen und aushärten lassen. Die Kakaobutter erreicht ihren finalen Härtegrad erst nach einigen Tagen, darum wundern Sie sich bitte nicht, wenn Ihnen die Body Butter direkt nach der Herstellung noch zu weich erscheint.

Anwendung & Haltbarkeit:

- Nach dem Duschens oder Baden leicht abtrocknen, dann etwa einen halben Teelöffel Body Butter in die noch feuchte Haut einmassieren. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Finger bei der Entnahme aus dem Tiegel trocken sind, oder verwenden Sie einen Spatel.
- Wie lange Sie die Body Butter anwenden können, richtet sich nach der Zutat, deren Mindesthaltbarkeitsdatum zuerst abläuft.

VARIANTEN

- Wer den Geruch von Kokosöl weniger mag, kann stattdessen Babassuöl verwenden. Dieses hat ähnlich pflegende Eigenschaften und sorgt für das entsprechende Hautgefühl, ist aber nahezu geruchsneutral.
- Auch Sonnenblumen-, Oliven- oder Mandelöl können anstelle des Kokosöls zum Einsatz kommen. Bitte beachten Sie dabei, dass die Konsistenz der Body Butter dann etwas weicher wird.
- Wenn Sie Ihrem Pflegeprodukt zusätzlichen Duft verleihen wollen, dann experimentieren Sie mit verschiedenen ätherischen Ölen. Zu dieser Mischung passen am besten warme Düfte wie Rose, Tonka, Kardamom, Myrrhe oder Sandelholz. Bitte tasten Sie sich vorsichtig an die schlussendliche Menge heran, damit der Duft nicht zu stark wird, und beachten Sie die maximale Dosierung (→ Tabelle Seite 27).



1. Kokosöl und Kakaobutter in eine hitzefeste Schüssel geben. In ein heißes Wasserbad schmelzen.



2. Die geschmolzene Mischung aufschlagen, bis sie fest wird. Das geht schneller, wenn man die Schüssel dabei in ein Eiskbad stellt. Alternativ die noch flüssige Mixtur für eine Stunde ins Tiefkühlfach stellen und dann aufschlagen.

3. Die fertige Body Butter mit einem Löffel in einen sterilisierten Tiegel umfüllen und aushärten lassen.



EASY Glow

Naturkosmetik selbst zu machen wird so einfach wie noch nie!
Dank der schnellen, einfachen und günstigen Rezepturen mit maximal 3 Zutaten ist dieses Buch ein optimaler Einstieg in eine gesunde und nachhaltige Kosmetik. Mit minimalem Aufwand zum maximalen Glow!



LEICHT GEMACHT:

40 genial einfache Naturkosmetik-Rezepturen mit
maximal 3 Rohstoffen zur Pflege von Körper, Gesicht und Haaren.

UMFASSEND:

Alle wichtigen Produkte für die tägliche Pflege – bestens verträglich für die
ganze Familie dank der reduzierten Anzahl an Inhaltsstoffen.

INDIVIDUELL:

Für Experimentierfreudige gibt es zu jeder Rezeptur praktische Tipps
zum Ergänzen und Variieren der Produkte.

WG 421 Garten
ISBN 978-3-8338-6865-8



€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de