

ANITA BECHLOCH

The Glow

NATURKOSMETIK
SELBER MACHEN

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kreativ-Ratgeber fachlich fundiert und inspirierend zugleich sind. Wir garantieren, dass:

- alle Anleitungen und Tipps in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Illustrationen einfach umsetzbar sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder zu einem ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.



INHALT

Vorwort	7
---------------	---

Die Basics	9
-------------------------	---

Skincare selbst herstellen	10
----------------------------------	----

»The Glow«	14
------------------	----

Wie erkenne ich, welcher Hauttyp ich bin?	18
---	----

10 einfache Tipps	20
-------------------------	----

Die Rohstoffe	24
---------------------	----

Bevor es losgeht	32
------------------------	----

Die Rezepte	39
--------------------------	----

Für das Gesicht	40
-----------------------	----

Gentle Oil Cleanser	42
---------------------------	----

Herbal Toner	44
--------------------	----

Augen-Make-up-Entferner	47
-------------------------------	----

Gentle Cleansing	48
------------------------	----

Cleansing Cream	51
-----------------------	----

Fizzy Herbal Tabs	52
-------------------------	----

Clarifying Mask	55
-----------------------	----

Moisture Mask	56
---------------------	----

Detoxing Mask	58
---------------------	----

Antioxidant Mask	61
------------------------	----

Bright Skin Mask	62
------------------------	----

The Glow Serum	65
----------------------	----

Eye Balm	66
----------------	----

Rich Moisturizer	68
------------------------	----

Light Moisturizer	71
-------------------------	----

Easy Lip Balm	73
---------------------	----

Tinted Lip Gloss	74
------------------------	----

Sanfte Pflege	76
---------------------	----

Baby Oil	77
----------------	----

Baby Balm	77
-----------------	----



Für den Körper	78
----------------------	----

Ginger Lime Scrub	80
-------------------------	----

Rosemary Mint Detox Scrub	83
---------------------------------	----

Grapefruit Sugar Scrub	84
------------------------------	----

The Glow Showergel	87
--------------------------	----

Detoxing Body Oil	88
-------------------------	----

Body Butter	90
-------------------	----

Body Glowtön	93
--------------------	----

Herbal Deodorant	94
------------------------	----

Hand & Nail Balm	97
------------------------	----

Lavender Mint Shaving Oil	98
---------------------------------	----

Foot Scrub	101
------------------	-----

Detox-Day	102
-----------------	-----

Kürbissuppe	103
-------------------	-----

Ratatouille	103
-------------------	-----

Bad und Wellness	104
------------------------	-----

Peace of Mind Bath Oil	106
------------------------------	-----

Detox Bath Salts	109
------------------------	-----

Badepraline	111
-------------------	-----

Massagebär	112
------------------	-----

SOS Balm	115
----------------	-----

Beauty Sleep Pillow Mist	117
--------------------------------	-----

Glossar	118
---------------	-----

Übersicht der verwendeten Zutaten	
-----------------------------------	--

mit Bezugsquellen	120
-------------------------	-----

Übersicht ätherische Öle	122
--------------------------------	-----

Register	124
----------------	-----

Service	126
---------------	-----

Impressum	128
-----------------	-----



TÖPFE

Öle erwärmen wir schonend im Wasserbad. Stellen Sie dazu zwei Töpfe unterschiedlicher Größe auf dem Herd ineinander.

MÖRSE

In einem Mörser aus Keramik oder Stein zerstoßen Sie Früchte oder getrocknete Kräuter und Haferflocken zu feinem Pulver.

REIBE

Ingwer, Zitruschalen und Konsistenzgeber wie Bienenwachs oder Kakaobutter lassen sich mit einer Haushaltsreibe fein raspeln.

BEVOR ES LOSGEHT

DAS HANDWERKSZEUG

Die meisten der zur Herstellung von Kosmetika benötigten Gegenstände gehören bestimmt schon zu Ihrer Küchenausstattung. Noch fehlende Dinge können Sie in jeder gut sortierten Haushaltswarenabteilung im Kaufhaus oder über das Internet beziehen (→ Seite 126):

- **Zwei kleine Töpfe und eine hitzefeste Schüssel.** Wir schmelzen unsere pflanzlichen Konsistenzgeber so schonend wie möglich, idealerweise im Wasserbad. Dazu brauchen Sie nichts weiter als eine hitzefeste Schüssel, die Sie über einen Topf mit kochendem Wasser stellen. Alternativ nehmen Sie einen größeren und einen kleineren Topf und stapeln sie übereinander. Auch hier darf der kleinere Topf auf keinen Fall den Boden des größeren berühren.

- **Messbecher und digitale Küchenwaage.** Milliliter- und Grammangaben sollten Sie so genau wie möglich befolgen, damit Ihre Produkte die gewünschte Konsistenz erhalten.

- **Verschiedene Messlöffel.** In den Rezepten sind die benötigten Mengen oftmals in Ess- oder Teelöffeln angegeben. Wollen Sie sichergehen, dass Sie auch wirklich das korrekte Quantum verwenden, so ist die Anschaffung eines kleinen Messlöffels empfehlenswert.

- **Küchenthermometer.** Öle und Pflanzenbutter sollten Sie nicht auf mehr als 70 Grad erhitzen. Von daher lohnt es sich, die Temperatur mit einem Thermometer zu kontrollieren.

- **Pürierstab oder Küchenmaschine.** Unverzichtbare Helfer, um frische Zutaten für Masken oder ähnliche Produkte zu zerkleinern.

- **Elektrischer Milchschaumer.** Selbstverständlich können Sie Ihre Cremes und Lotionen auch von Hand anrühren. Doch mithilfe eines Milchschaumers wird die Konsistenz noch feiner und »fluffiger«. Aufgrund der hohen Scherkräfte benötigen wir außerdem weniger Emulgatoren. Noch stabiler gelingt eine Emulsion, wenn Sie stattdessen einen Pürierstab verwenden. Dieser bringt weniger Luft in das Produkt ein.

- **Diverse Rührlöffel und Rührschüsseln.**

Verwenden Sie Produkte aus Metall oder Keramik. Diese lassen sich leichter reinigen und sind damit hygienischer als solche aus Holz.

- **Ein feinmaschiges Sieb.** Erweist sich als überaus hilfreich, um trockene Zutaten wie Natron und Mineralerde miteinander zu mischen.

- **Ein kleiner Trichter.** Damit können Sie Flüssigkeiten in kleine Flaschen umfüllen.

- **Mörser.** Hierin lassen sich Kräuter und trockene Zutaten zu feinem Pulver zerkleinern.

- **Eine feine Haushaltsreibe.** Diese brauchen Sie für Zitruszesten und um Ingwer zu reiben.

- **Kleine Silikonförmchen.** Eiswürfel-, Pralinen- oder kleine Muffinförmchen sind genau richtig für die Herstellung von Badepralinen, Massagebals und Fizzy Herbal Tabs.

Alles, was Sie brauchen, finden Sie im Küchenschrank!



Der perfekte Abschluss einer gründlichen Reinigung! Zu hartes Wasser hinterlässt auf der Haut einen Kalkfilm, der austrocknend wirkt. Das Gesichtswasser entfernt diesen und Reste des Reinigers, Ihre Haut wird so porentief rein. Aloe Vera beruhigt und wirkt entzündungshemmend, Glycerin spendet Feuchtigkeit. Wenn Sie nun noch das Hydrolat passend zu Ihrem Hauttyp wählen, ist Ihr Gesicht nach Anwendung dieses Toners bestens für die weitere Pflege vorbereitet.

HERBAL TONER

reinigend und tonisierend

Zutaten für ca. 100 ml Toner:

FÜR NORMALE, REIFE UND MISCHHAUT:

90 ml Orangenblütenwasser
10 ml (2 TL) Aloe-Vera-Gel
5 ml (1 TL) pflanzliches Glycerin

FÜR FETTIGE UND UNREINE HAUT:

90 ml Pfefferminz-, Salbei- oder Hamameliswasser
10 ml (2 TL) Aloe-Vera-Gel
5 ml (1 TL) pflanzliches Glycerin

FÜR TROCKENE UND REIFE HAUT:

90 ml Rosenblütenwasser
10 ml (2 TL) Aloe-Vera-Gel
5 ml (1 TL) pflanzliches Glycerin

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Flasche füllen und durchschütteln.

Anwendung & Haltbarkeit:

- Einige Tropfen des Gesichtswassers auf ein Wattepad geben und damit über das gereinigte Gesicht wischen. Wenn Sie nach dem Auftragen das Gefühl

haben, dass die Haut zu sehr spannt, können Sie den Anteil an Glycerin auch verdoppeln.

- Der Herbal Toner ist etwa drei Monate haltbar.



WISSEN

DAS RICHTIGE HYDROLAT

Orangenblütenwasser zieht die Poren zusammen, wirkt entzündungshemmend und regenerierend. Pfefferminz-, Salbei und Hamameliswasser haben eine desinfizierende, adstringierende Wirkung. Rosenblütenwasser ist hautpflegend, regenerierend und tonisierend. Zudem duftet es einfach herrlich!

Hydrolat, Aloe-Vera-Gel und Glycerin in eine Flasche füllen und gut schütteln, bis sich die Flüssigkeiten miteinander vermischt haben.



Eine leichte Bodylotion, die dank des Kokosöls gut einzieht, babyzart pflegt und einen seidigen Schimmer auf der Haut hinterlässt!
Die wohlriechenden ätherischen Öle von Bitterorange, Zitrone und Eukalyptus erinnern an einen warmen Sommerabend im Süden.

BODY GLOWTION

die reichhaltige Pflege für jeden Hauttyp



Zutaten für 135 ml:

100 g unraffinierte, weiche Sheabutter
35 g Kokosöl

ÄTHERISCHE ÖLE:

10 Tropfen Zitrone
7 Tropfen Bitterorange
3 Tropfen Eukalyptus

Zubereitung:

1. Sheabutter und Kokosöl kurz erwärmen, bis beides weich ist. Dann in einer Schüssel mit dem Pürierstab aufschlagen, bis das Gemisch eine gleichmäßige, cremige Konsistenz aufweist.
2. Geben Sie dann die ätherischen Öle hinzu.
3. Abschließend die Lotion in einen Pumpspender oder in einen Tiegel abfüllen.

Anwendung & Haltbarkeit:

- Die Body Glowtion nach dem Duschen auf die noch feuchte Haut auftragen und einmassieren.
- Das Produkt ist etwa sechs Monate haltbar.



WISSEN

EIN PAAR FACHBEGRIFFE

Viele Bezeichnungen für Hautpflegeprodukte werden zwar synonym verwendet, charakterisieren aber eigentlich die Zusammensetzung des Produkts:

Creme steht für das Gemisch aus einer wässrigen und einer öligen Komponente. Bei der Wasser-in-Öl-Variante (W/O-Typ) überwiegt die ölige Phase, in der die wässrigen Bestandteile in feinsten Tröpfchen verteilt sind. Diese Cremes ziehen rasch in die Haut ein und bilden an deren Oberfläche einen schützenden Film, der die Wasserabgabe über die Haut hemmt und damit vor Austrocknung schützt. Cremes mit hohem Wasseranteil (Öl-in-Wasser-Variante, O/W-Typ) sind dagegen besser zur Pflege fettiger Haut geeignet, da sie weniger rückfettend wirken. Durch Beigabe von Feuchtigkeitsspendern (Honig, Glycerin) unterstützen sie das Wasserbindungsvermögen der Haut.

Lotion dient oft als Synonym für Cremes vom O/W-Typ, meint aber streng genommen eine wässrige oder wässrig-alkoholische Rezeptur, in der bestimmte Wirkstoffe enthalten sind.

Lotio bezeichnet eine Mischung, bei der feste Bestandteile in einer Flüssigkeit vorliegen (flüssiges Puder).

The Glow

So bringen Sie Ihre Haut zum Strahlen – mithilfe von Pflegeprodukten, die Sie selbst aus natürlichen Zutaten hergestellt haben. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand, aber viel Spaß Ihre eigene Kosmetik anrühren können. Hautpflege, die schön und gleichzeitig glücklich macht!



EINFACH: 36 Rezepturen zur Pflege von Gesicht, Körper und Seele – Schritt für Schritt erklärt, für ein garantiert gutes Gelingen!

INDIVIDUELL: Dazu erhalten Sie wichtige Infos zu den benötigten Rohstoffen und wie Sie diese auf Ihren Hauttyp abstimmen können.

GANZHEITLICH: Ob Detox, Entspannungsübungen oder Aromatherapie – so verhelfen Sie dem Glow auch von innen auf die Sprünge!

WG 411 Kreatives Gestalten
ISBN 978-3-8338-4173-6




PEFC
PROGRAM
€16,99 [D]
€17,50 [A]

www.gu.de

G|U