

STEPHANIE GERBER

# Natürlich und schön

**mvg**verlag 

© 2018 des Titels »Natürlich und Schön« von Gerber (ISBN 978-3-86882-877-1) by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# 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 einfache 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!

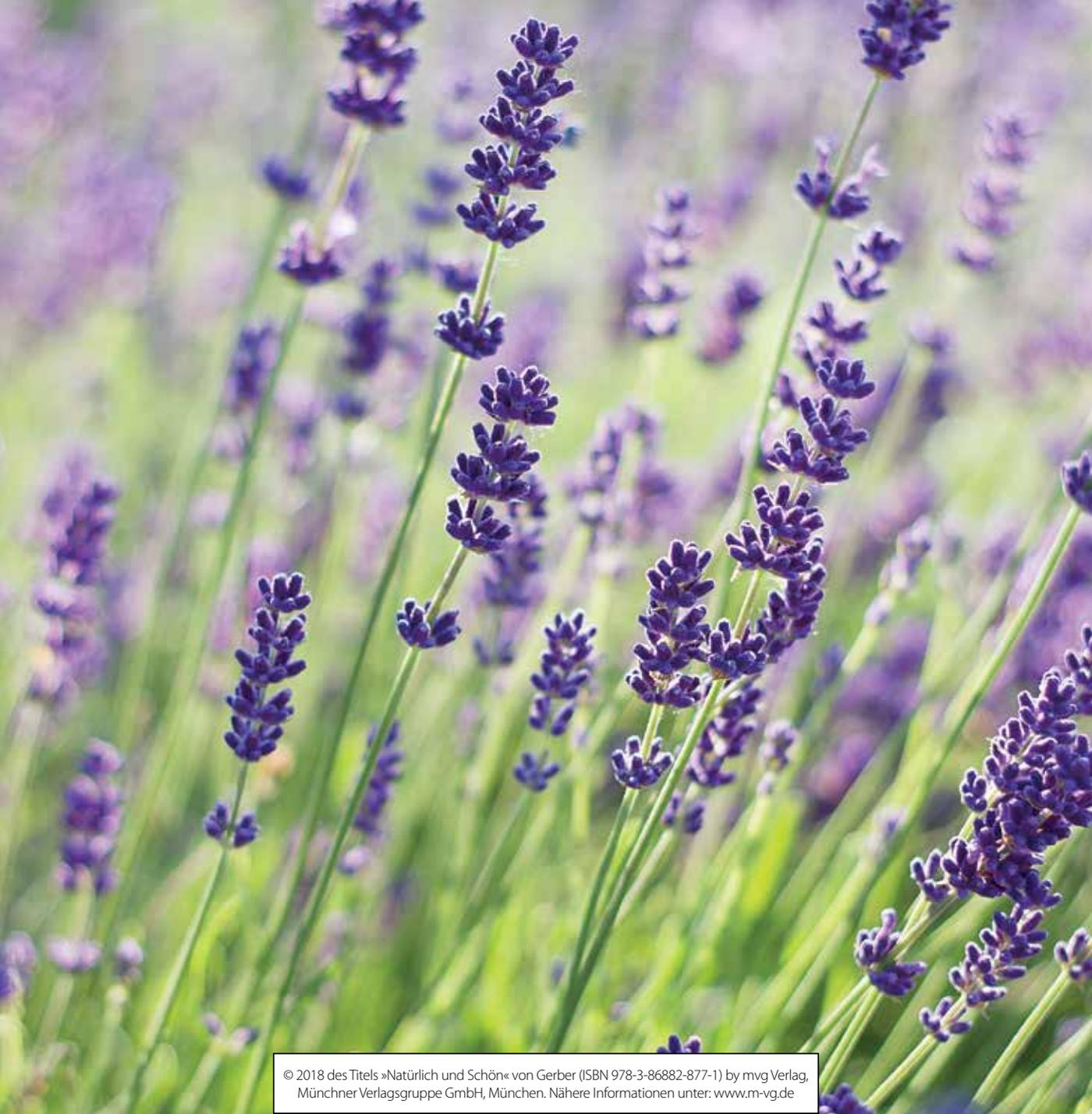
*Stephanie Guber*



### **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 feuchtigkeitsspendend 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 entschlackend 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 Grundausstattung 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 Sehtuch**

Mit einem feinen Sieb oder einem Sehtuch 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!





# BEAUTY-KRÄUTER TROCKNEN

Für natürliche DIY-Pflegeprodukte ist ein Fensterbrett voller Kräuter mindestens genauso wichtig wie ein Vorrat an natürlichen Inhaltsstoffen. Frische, duftende Kräuter sind tolle Pflegehelfer – und wenn es kühler wird, trocknen Sie sie einfach und profitieren so das ganze Jahr über von ihren wertvollen Beauty-Wirkstoffen!

**1** / Wählen Sie einen warmen, trockenen Raum, in dem Sie die Kräuter einige Wochen lang aufhängen können. Achten Sie auf genügend Frischluft – so haben Bakterien und Schimmel keine Chance! (Die Küche eignet sich nicht, denn durch Kochdünste ist zu viel Feuchtigkeit in der Luft!) Haben Sie einen geeigneten Ort gefunden, spannen Sie eine stabile Schnur – wie eine Wäscheleine!

**2** / Erntezeit! Die Kräuter am besten vormittags abschneiden, wenn der Tau verfliegen ist, aber die Sonne noch nicht so stark ist, dass sie welk werden. Braune oder verwelkte Blätter abzupfen und die Kräuter leicht schütteln, um groben Dreck zu entfernen. Die Kräuter unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen.

**3** / Die Kräuter mit je einem 20 cm langen Stück Schnur zu kleinen Sträußchen binden. Die Sträußchen mit den Stielen nach oben mit genügend Abstand zueinander an der gespannten Schnur festknoten.

**4** / Jetzt brauchen Sie eine Rolle Packpapier oder einige große Papiertüten. Das Papier in 25 x 25 cm große Quadrate

schneiden. Die Quadrate um die Sträußchen zu losen Kegeln rollen und mit Klebestreifen fixieren. Die Papierkegel schützen die Kräutersträußchen vor Feuchtigkeit und Staub!

**5** / Jetzt heißt es warten! Je nach Temperatur dauert es ein paar Tage bis zu mehreren Wochen, bis die Kräuter getrocknet sind. Sobald die Blätter zwischen den Fingern zerbröseln, die Papierkegel entfernen, die Sträußchen von der Schnur nehmen und die Blätter von den Stielen zupfen.

**6** / Getrocknete Kräuter können gehackt oder im Ganzen aufbewahrt werden. Ich mahle sie auch manchmal in der Kaffeemühle zu feinem Kräuterpulver! Luftdicht verschlossen halten getrocknete Kräuter etwa ein Jahr.

**Tipp** / Sie können auch kleine Papiertüten (aus dem Bastelbedarf) statt der selbstgebastelten Papierkegel verwenden. Einfach eine geschlossene Ecke von einer Tüte abschneiden und die Stiele von einem Sträußchen durch die Öffnung schieben. Das Sträußchen anschließend zusammenbinden und zum Trocknen aufhängen.

## Beauty-Kräutergarten

Diese wirkungsvollen Beauty-Kräuter eignen sich für selbstgemachte Masken, Haarspülungen, Seifen und vieles mehr!

**KAMILLE** Kamille wirkt beruhigend und ist reich an Alpha-Bisabolol, das die natürlichen Heilungsprozesse der Haut unterstützt und Falten reduziert.

**LAVENDEL** Lavendel duftet himmlisch und ist ein echtes Beauty-Wunder: Er wirkt heilend, regt das Zellwachstum an und verleiht den Haaren Glanz.

**MINZE** Minze wächst wie verrückt – genug für Ihr Gesicht und ein paar frische Mojitos! Sie wirkt reinigend und hilft aufgrund der enthaltenen Salicylsäure gegen Pickel und Mitesser.

**ROSMARIN** Rosmarin wirkt adstringierend und ist damit perfekt für fettige Haut. Außerdem enthält er wertvolle Antioxidantien, Eisen und Kalzium,

die der Hautalterung entgegenwirken. **SALBEI** Salbei wirkt entzündungshemmend und antimikrobiell, reduziert Talg und hilft bei Hautunreinheiten.

**THYMIAN** Thymian unterstützt das Immunsystem, bekämpft Akne (Er ist sogar wirksamer als Benzylperoxid!) und soll blutdrucksenkend wirken.

# WELCHER HAUTTYP BIN ICH?

Wenn man seine Pflegeprodukte selbst herstellt, kann man seine Pflegeroutine auf den eigenen Hauttyp abstimmen und auf die besonderen Bedürfnisse von Haut und Haaren eingehen. Bevor Sie also anfangen, Cremes, Peelings und Masken anzurühren, bestimmen Sie mithilfe dieser Einteilung Ihren Hauttyp!

## FETTIGE HAUT

**ANZEICHEN** Ihre Haut ist grobporig und glänzt, als würden Sie schwitzen, auch wenn Ihnen nicht heiß ist? Das sind die typischen Anzeichen dafür, dass die Talgdrüsen zu viel Talg produzieren. Fettige Haut im Teenageralter ist wirklich furchtbar – die gute Nachricht ist allerdings, dass man mit diesem Hauttyp später nicht so schnell Falten bekommt.

**PFLEGE** Verwenden Sie einen Gesichtereiniger, der reichlich schäumt, und machen Sie einmal in der Woche eine Tonerde-Maske, um Schmutz und überschüssigen Talg aus den Poren zu lösen. Verwenden Sie außerdem unbedingt eine feuchtigkeitsspendende Gesichtscrème – denn wenn die Haut nicht mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt wird, wird die Talgproduktion nur noch mehr angekurbelt. Sanfte Seren oder Cremes auf Ölbasis, die die Poren nicht verstopfen, sind die richtige Wahl für diesen Hauttyp!

**REINIGUNG** Honig-Reinigungsschaum, Seite 24

**GESICHTSWASSER** Rosmarin-Thymian-Gesichtswasser, Seite 28

**FEUCHTIGKEITSPFLEGE** Geranium-Feuchtigkeitsschönung, Seite 37

## MISCHHAUT

**ANZEICHEN** Erkennen Sie bei Ihrer Haut eine Mischung aus trockenen und fettigen Partien? Dann sind Sie eine von Millionen Frauen mit dem häufigsten – und kompliziertesten – Hauttyp! Bei Mischhaut glänzt die T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) meist ölig und ist anfällig für Mitesser und die Wangen sind trocken und rau.

**PFLEGE** Dieser Hauttyp braucht maßgeschneiderte Pflege: Ein schäumender, milder Gesichtereiniger befreit die T-Zone von überschüssigem Talg und trocknet die anderen Partien nicht aus und ein Gesichtswasser auf Apfelesigbasis beruhigt irritierte Poren. Verwenden Sie wenn nötig unterschiedliche Gesichtscrèmes für trockene und ölige Partien. Tagsüber eignet sich eine Gesichtscrème mit Sonnenschutz, nachts brauchen trockene Partien viel Feuchtigkeitsschönung – etwa mit einer Feuchtigkeitsschönung mit Jojoba- oder Sonnenblumenöl.

**REINIGUNG** Beruhigendes Ringelblumen-Kamille-Reinigungspeeling, Seite 27

**GESICHTSWASSER** Gurken-Pfefferminz-Gesichtsspray, Seite 28

**FEUCHTIGKEITSPFLEGE** Camu-Camu-Vitamin-C-Serum, Seite 37

## TROCKENE HAUT

**ANZEICHEN** Ist Ihre Haut kleinporig, spannt nach der Reinigung und neigt zu feinen Fältchen, dann haben Sie trockene Haut.

**PFLEGE** Ein schäumender Gesichtereiniger auf Ölbasis trocknet die Haut nicht aus, ein mildes Gesichtswasser sorgt dafür, dass die Haut nicht spannt, und ein Serum mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen wie Glycerin lindert feine Fältchen. Und mit einer reichhaltigen Feuchtigkeitsschönung oder einem Gesichtsol, ist die Haut über Nacht mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt.

**REINIGUNG** Öl-Reinigungsbalsam, Seite 24

**GESICHTSWASSER** Antistress-Reinigungsschönung mit Rosenblüten und Aloe Vera, Seite 31

**FEUCHTIGKEITSPFLEGE** Revitalisierende Gesichtscrème mit Hagebutte, Seite 38

---

## EMPFINDLICHE HAUT

Unabhängig davon welcher Hauttyp Sie sind, kann Ihre Haut zusätzlich empfindlich sein! Empfindliche Haut ist anfällig für Rötungen und reagiert irritiert auf bestimmte Inhaltsstoffen und Hitze. Machen Sie einen Patch-Test, bevor Sie neue Produkte verwenden!



### **DIY-Patch-Test**

Es empfiehlt sich jedes neue (DIY-) Produkt auf allergische Reaktionen zu testen, bevor Sie es an Ihre Haut lassen – vor allem bei Inhaltsstoffen, die Sie zuvor noch nie verwendet haben. Einfach eine kleine Menge des Produktes auf eine unauffällige Stelle, etwa die Innenseite des Arms oder Beins, auftragen, 5–10 Minuten warten und dann kontrollieren, ob Rötungen oder Irritationen auftreten. Die Stelle reinigen und sicherheitshalber nach 24 Stunden nochmals kontrollieren. Treten keine Veränderungen auf, können Sie das Produkt bedenkenlos verwenden.





# **GESICHT**

Bringen Sie Ihr Gesicht zum Strahlen – mit über 50 DIY-Rezepten für Gesichtswasser, Cremes, Peelings, Masken, Make-up und vieles mehr!

# HAUTPFLEGE-BASICS

Hallo Schönheit! Ja, ich meine Sie! Ich weiß, jeder von uns ist hin und wieder unzufrieden mit seiner Haut und wünscht sich einen frischeren, ebenmäßigeren Teint. Eine Beauty-Routine mit natürlichen Pflegeprodukten ist dann genau das Richtige, denn sie bringt die Haut zum Strahlen. Aber vor allem geht es dabei darum, sich zu verwöhnen und sich in seiner Haut so richtig wohlfühlen. Die folgende Anleitung für eine individuelle DIY-Pflegerroutine zeigt Ihnen, wie einfach das sein kann!

---

## TÄGLICH

**1 / Reinigen** Eine gründliche Gesichtereinigung, um Schmutz, Make-up-Reste und Sonnencremerückstände zu entfernen, ist der erste und wichtigste Schritt jeder Beauty-Routine – und zwar morgens und abends! Die Haut sollte sich nach der Reinigung weder trocken anfühlen noch spannen, verwenden Sie also auf jeden Fall einen auf Ihren Hauttyp abgestimmten Gesichtereiniger!

**2 / Gesichtswasser verwenden** Ein Gesichtswasser wirkt erfrischend und hilft, den natürlichen pH-Wert der Haut nach der Reinigung wiederherzustellen. Zudem entfernt es allerletzte Make-up-Reste und etwaige Reiniger-Rückstände. Gesichtswasser mit einem Wattebausch auftragen oder in eine Sprühflasche füllen und aufsprühen.

**3 / Serum auftragen** Ein Serum ist ein intensives Wirkstoffkonzentrat, das die Haut mit wertvollen Nährstoffen pflegt. Durch seine gelartige Konsistenz zieht es schneller ein und dringt tief in die Poren. Einige Tropfen Serum auf die Fingerspitzen geben, vorsichtig in die Haut klopfen und etwa 90 Minuten einwirken lassen, damit die Wirkstoffe Zeit haben, einzuziehen und sich zu entfalten.

**4 / Feuchtigkeit zuführen** Jetzt ist es Zeit, die Haut mithilfe einer Feuchtigkeitscreme mit viel Feuchtigkeit zu versorgen. Tagsüber schützt eine feuchtigkeitsspendende Creme die Haut und über Nacht macht sie sie wunderbar zart. Tragen Sie morgens eine leichte feuchtigkeitsspendende Gesichtscreme mit Lichtschutzfaktor auf: Sie legt sich wie ein Schutzschild auf die Haut, alle wertvollen Nährstoffe, mit der Sie Ihre Haut gerade versorgt haben, werden fixiert und schädliche Umwelteinflüsse wie Schmutz und UV-Strahlung, denen die Haut tagsüber ausgesetzt ist, werden abgewehrt.

**5 / Augenpartie pflegen** Lächeln, blinzeln, zwinkern – die Augenpartie wird den ganzen Tag über ganz schön beansprucht. Die zarte, empfindliche Haut rund um die Augen braucht daher besonders intensive Pflege – am besten mit einer feuchtigkeitsspendenden Augencreme, die zudem vor vorzeitiger Hautalterung schützt. Die Creme mit den Fingerspitzen rund um die Augen sanft einklopfen – und dabei auf keinen Fall reiben oder zupfen, da die Haut hier besonders empfindlich ist!

---

## ZWEIMAL WÖCHENTLICH

**Peeling** Das Peeling ist ein wichtiger Bestandteil einer Hautpflegerroutine: Abgestorbene Hautzellen werden sanft entfernt, sodass Pflegeprodukte wie Serum oder Feuchtigkeitscreme besser aufgenommen werden können, und die Haut wird ebenmäßig und zart. Geben Sie einfach zweimal wöchentlich einen Löffel Haferflocken zu Ihrem Gesichtereiniger oder verwenden Sie nach dem Gesichtswasser ein sanftes Peeling. Das Peeling auf Gesicht und Hals auftragen, dabei die Augenpartie aussparen, und mit den Fingerspitzen in kreisenden Bewegungen sanft einmassieren.

---

## EINMAL WÖCHENTLICH

**Gesichtsmaske** Verwöhnen Sie Ihre Haut einmal in der Woche mit einer Maske: Sie versorgt sie mit pflegenden Antioxidantien und wertvollen pflanzlichen Stoffen, reinigt porentief und eignet sich, um gezielt auf die besonderen Bedürfnisse Ihres Hauttyps einzugehen. Die Maske nach der Gesichtereinigung mit sauberen Händen auf Gesicht und Hals verteilen, 10–15 Minuten einwirken lassen und anschließend mit viel warmem Wasser gründlich abspülen.

## EMPFINDLICHE HAUT

Empfindliche Haut braucht sanfte, beruhigende Inhaltsstoffe, die Rötungen und Hautirritationen vorbeugen. Greifen Sie zu Produkten ohne Konservierungsmittel und Duftstoffe, um die Haut nicht unnötig zu reizen.

### PFLANZLICHE STOFFE



Ringelblume



Gurke

### ÄTHERISCHE ÖLE



Rosenöl



Lavendelöl

### BASISÖLE



Süßmandelöl



Arganöl

## UNREINE HAUT

Bei unreiner Haut eignen sich Wirkstoffe, die reinigend, adstringierend und entzündungshemmend wirken. Leichte Inhaltsstoffe, die von der Haut gut aufgenommen werden und schnell einziehen, sind hier die richtige Wahl.

### PFLANZLICHE STOFFE



Hamamelisextrakt



Pfefferminze

### ÄTHERISCHE ÖLE



Teebaumöl



Zitronenöl

### BASISÖLE



Traubenkernöl



Jojobaöl

## REIFE HAUT

Wirkstoffe, die natürliche Vitamine und Antioxidantien enthalten, reparieren Hautschäden und verjüngen das Hautbild. Verwenden Sie ätherische Öle, die reich an essentiellen Fettsäuren sind – sie pflegen und wirken entzündungshemmend!

### PFLANZLICHE STOFFE



Grüntee



Avocado

### ÄTHERISCHE ÖLE



Neroliöl



Sandelholzöl

### BASISÖLE



Hagebuttenkernöl



Granatapfelöl

# Öl-Reinigungs- balsam

Hautreinigung mit Öl? Funktioniert und ist für alle Hauttypen – sogar fettige Haut – geeignet! Warum? Weil Öl überschüssigen Talg und tief in den Poren sitzenden Schmutz löst und pflegende Inhaltsstoffe tief in die Haut dringen lässt.

**1** / Jojoba-, Traubenkern- und Rizinusöl zusammen mit dem Bienenwachs in eine kleine hitzebeständige Schüssel geben.

**2** / Einen kleinen Topf 5 cm hoch mit Wasser füllen, das Wasser zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Die Schüssel auf den Topf setzen und die Mischung über dem Wasserbad erwärmen, bis das Bienenwachs schmilzt.

**3** / Die Mischung in ein verschließbares Gefäß füllen und leicht abkühlen lassen. Vitamin-E-Kapseln dazugeben und rühren, bis sie sich auflösen. Geranium- und Teebaumöl unterrühren und den Balsam dann komplett auskühlen lassen.

**4** / Eine kleine Menge Balsam auf dem trockenen Gesicht verteilen und etwa 1 Minute sanft einreiben. Anschließend das Gesicht etwa 30 Sekunden mit nassen Händen massieren. Reste mit einem feuchten, warmen Tuch abnehmen.

ZUTATEN	UTENSILIEN	GEEIGNET FÜR
2 EL Jojobaöl	Messlöffel	Normale bis trockene Haut
2 EL Traubenkernöl	Esslöffel	
1 EL Rizinusöl	kleine hitzebeständige Schüssel	ANWENDUNG
1 TL Bienenwachs	kleiner Topf	1-2-mal wöchentlich (oder täglich, dann das Gesicht zusätzlich mit einem Reinigungsschaum reinigen)
2 Vitamin-E-Kapseln	dunkles, verschließbares Gefäß (90 ml)	
2 Tropfen Geraniumöl	Pipette	AUFBEWAHRUNG
1 Tropfen Teebaumöl	Baumwolltuch	Innerhalb von 6 Monaten verbrauchen.

# Honig-Reinigungsschaum

Dieser milde Reinigungsschaum ist perfekt nach einer Ölreinigung – er entfernt Schmutzreste und macht die Haut porentief rein. Durch den Honig wird die Haut außerdem beruhigt und nachhaltig mit Feuchtigkeit versorgt.

**1** / Honig, Olivenölseife und destilliertes Wasser in einen Messbecher geben und mit einem Löffel verrühren, bis sich der Honig auflöst und eine glatte Emulsion entsteht. Achten Sie darauf, langsam und vorsichtig zu rühren, damit sich keine Bläschen bilden.

**2** / Das Avocadoöl unterrühren und mit einer Pipette das gewünschte ätherische Öl hinzufügen. Den Reinigungsschaum mithilfe eines Trichters in eine Flasche mit praktischem Pumpspender füllen.

**3** / Die Flasche vor dem Gebrauch leicht schütteln, eine kleine Menge Reinigungsschaum in die Handfläche geben, mit etwas Wasser aufschäumen und auf Gesicht und Hals auftragen. Den Schaum – und all den Schmutz – anschließend mit warmem Wasser gründlich abspülen.

ZUTATEN	UTENSILIEN	ANWENDUNG
120 g Honig	Messbecher und Messlöffel	Täglich
80 ml flüssige Olivenölseife	Löffel	AUFBEWAHRUNG
3 EL destilliertes Wasser	Pipette	Innerhalb von 3 Monaten verbrauchen.
1 TL Avocadoöl	Trichter	
2-3 Tropfen ätherisches Öl (Auf Seite 23 finden Sie das richtige Öl für Ihren Hauttyp!)	Flasche mit Pumpspender (240 ml)	
	GEEIGNET FÜR	
	Alle Hauttypen	



## **Einfach und süß!**

Für eine noch einfachere Version des Honig-Reinigungsschaums braucht man nur eine Zutat: Honig! Diese Variante ist zwar etwas klebriger und dauert etwas länger, aber die Haut profitiert umso mehr von der milden Reinigungswirkung des Honigs! Eine kleine Menge Honig auf dem Gesicht verteilen und mit den Fingerspitzen sanft einmassieren. Einen Waschlappen mit warmem Wasser anfeuchten, aufs Gesicht legen und einige Sekunden warten. Den Honig anschließend nach und nach mit dem Waschlappen abnehmen. Das Ergebnis? Wunderbar zarte Haut!



# Beruhigendes Ringelblumen-Kamille-Reinigungspeeling

Das wirksame Trio aus Tonerde, Haferflocken und getrockneten Blüten entfernt Make-up-Reste, Schmutz, und abgestorbene Hautzellen, regt die Durchblutung an und belebt und erfrischt die Haut. Die feinen Haferflocken- und Mandel-Peelingkörner ziehen Unreinheiten förmlich aus den Poren und machen die Haut weich und geschmeidig. Und die beruhigende Kräuterkraft von Kamille und Ringelblume beruhigt irritierte Haut und beseitigt Hautunreinheiten.

**1** / Haferflocken, Mandeln, Kamille- und Ringelblumenblüten nacheinander mit der Kaffeemühle fein mahlen und dann in einer kleinen Schüssel vermischen.

**2** / Die Mischung durch ein feines Sieb in eine Plastik-, Holz- oder Keramikschüssel sieben. (Vermeiden Sie Utensilien aus Metall, da das Metall mit den Oxiden der Tonerde reagieren könnte!)

**3** / Die Tonerde mit einem nichtmetallischen Messlöffel dazugeben.

**4** / Das Kamillenöl mit einer Pipette hinzufügen und alle Zutaten mit einem nichtmetallischen Löffel gut verrühren. Die Peelingbasis in ein luftdicht verschließbares Glasgefäß füllen.

**5** / 1–2 TL Peelingbasis in die Handfläche geben und mit etwas Wasser zu ei-

ner Paste vermischen. Peelingvarianten: Verwenden Sie statt Wasser Milch – die Milchsäure macht die Haut wunderbar geschmeidig. Bei trockener Haut eignet sich feuchtigkeitsspendendes Rosenwasser und Grüntee versorgt die Haut mit revitalisierenden Antioxidantien.

**6** / Die Paste mit kreisenden Bewegungen sanft einmassieren und anschließend mit viel warmem Wasser abspülen – oder als Maske noch einige Minuten einwirken lassen. Das Gesicht anschließend mit Gesichtswasser reinigen und eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme auftragen.

**Tipp** / Keine Chance für Bakterien: Bewahren Sie die Peelingbasis an einem trockenen Ort auf und verwenden Sie einen sauberen Löffel zum Herausnehmen!

## ZUTATEN

20 g Haferflocken  
40 g Mandeln  
3 EL getrocknete Kamillenblüten  
3 EL getrocknete Ringelblumenblüten  
70 g Kaolin-Tonerde

10 Tropfen Kamillenöl  
Flüssigkeit nach Wahl

## UTENSILIEN

nichtmetallischer Messbecher und Messlöffel  
Kaffeemühle  
feines Sieb  
nichtmetallische Schüssel  
Pipette  
nichtmetallischer Löffel  
verschließbares Glasgefäß (300 ml)

## GEEIGNET FÜR

Alle Hauttypen

## ANWENDUNG

Täglich

## AUFBEWAHRUNG

In einem verschließbaren Glasgefäß aufbewahren und innerhalb von 1 Jahr verbrauchen.

## AUF DEN HAUTTYP ABGESTIMMT

### FETTIGE HAUT

Bentonit- statt Kaolin-Tonerde verwenden und 1–2 EL Aktivkohlepulver zur Peelingbasis geben.

### REIFE HAUT

Reis statt Haferflocken verwenden und 2 EL Matcha-Pulver zur Peelingbasis geben.

### EMPFINDLICHE HAUT

1–2 EL entzündungshemmende Inhaltsstoffe wie Honigpulver oder gemahlene, getrocknete Rosen- oder Lavendelblüten zur Peelingbasis geben, um Rötungen zu lindern und irritierte Haut zu beruhigen.