

maudrich
Naturapotheke

Elisabeth Teufner

Natürliche Kosmetik

Einfach - biologisch - regional



maudrich





INHALT

EINLEITUNG	8
TEIL I: ZUR ORIENTIERUNG	12
Schönheit kommt von innen	13
Was braucht unsere Haut?	14
Wie funktioniert unsere Haut?	14
Was tun bei Hautproblemen?	18
Kosmetik ist nicht gleich Kosmetik	23
Bedenkliche Inhaltsstoffe in Kosmetika	24
Unterschiede zwischen herkömmlicher und Naturkosmetik	27
Unterschiede in der DIY-Kosmetik	31
Allergien	33
Neurodermitis, Schuppenflechte und allgemeine Hauterkrankungen	33
Was tun bei empfindlicher, geröteter und juckender Haut?	34
Tipps bei akuten Hautreizungen	38
Bevor es losgeht	43
Das brauchst du	49
Pflanzenöle und Fette	50
Ätherische Öle: Duftstoffe aus der Natur	59
Hydrolat: Pflanzenwasser	65
Heilerde	72
Honig und Bienenwachs	74



TEIL II: GRUNDLAGEN	76
Basiszubereitungen	77
Tinktur	77
Pflanzenwasser	81
Ölauszug	83
Salbe	88
Feuchtigkeitscreme	93
Schüttellotion (Bodylotion)	95
Spezial-Ölauszüge aus Obst, Gemüse und Nüssen	99
TEIL III: DIY VON KOPF BIS FUSS – REZEPTE FÜR DIE GANZE FAMILIE ..	106
Haarpflege	107
Haare waschen ohne Shampoo	112
No Poo Shampoo mit Waschpflanzen	113
Natürliche Haarspülungen	114
Heilsame Haarkuren	118
Feuchtigkeitspflege für Körper und Gesicht	121
Körperöle	121
Schüttellotionen	126
Salben	131
Creemen	135
Pflanzenwasser als Gesichtswasser	138
Mund- und Zahnhygiene	141
Deodorants	148



Gesichts- und Lippenpflege	158
Pflege-Routine	158
Badezimmer und Co	169
Natürliche Badezusätze	170
Badespaß für die Kleinen	178
Für Mama-, Baby- und Kinderhaut	180
Für Männerhaut	192
Hautpflege im Sommer	196
Vorbeugender Haut- und Sonnenschutz	196
Kühlen und Regenerieren	200
Insektenschutz	205
After-Sun-Pflege	208
Rezepte für alle Gelegenheiten	211
Rezeptverzeichnis	218
Zum Weiterlesen	219
Bezugsquellen	221
Über die Autorin	224

BEVOR ES LOSGEHT

Immer noch gilt selbstgemachte Kosmetik als aufwendig. Das Schöne an den Rezepten in diesem Buch: Du benötigst wenig für die Zubereitung. Eine einfach ausgestattete Küche genügt. Mit etwas Erfahrung brauche ich für die Zubereitung meiner Produkte höchstens eine Stunde pro Monat. Die Basis für meine Hautpflege sind Zutaten, die ich sowieso zu Hause habe, weil ich sie auch gerne esse und sehr gut vertrage. Alle sonstigen Schönmacher finde ich draußen auf der Wiese, im Garten oder in der Natur, sie lassen sich bei Spaziergängen ganz nebenbei regelmäßig sammeln.

Natürlich ist das eine Sache der Erfahrung. Meine Empfehlung daher: Beginne mit wenigen Rezepten, je weniger, desto besser. Schritt für Schritt kannst du deine Pflegeprodukte auf eine natürliche und selbstgemachte Kosmetik umstellen. Probiere eins nach dem anderen aus, welche Produkte zu dir passen und welche dir guttun. Hör dabei immer auf deinen Körper! Umstellungen brauchen Zeit. So bleibt der Spaß erhalten und du gerätst nicht unter Stress. Beschenke dich und deine Lieben mit dem Ergebnis!



Die Vorteile:

- Die Rezepte sind sehr einfach gestaltet. Sie lassen sich mit wenig Aufwand in die eigene Hautpflege im Alltag integrieren.
- Die Zutaten sind in den meisten Fällen beim alltäglichen Einkauf, einige wenige in Reformhaus, Apotheke oder im Kosmetikbedarf-Shop erhältlich.
- Oft lassen sich bestimmte Zutaten durch andere ersetzen – wie beim Kochen! Dazu habe ich bei vielen Rezepten Alternativen angegeben.
- Die Produkte sind vielfältig verwendbar und sehr ergiebig, d. h. du ersparst dir eine Menge anderer Kosmetikprodukte und somit viel Geld.
- Ätherische Öle sind ein Extra, aber kein Muss. Sie sorgen für angenehmen Duft, können durch andere ersetzt, aber auch weggelassen werden. Ich verwende sie wenig bis gar nicht.
- Die Rezepte sind so einfach gehalten, dass du viele davon mit Kindern ausprobieren kannst.
- Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Mit etwas Erfahrung kannst du deine individuelle Hautpflege ganz nach deinen Bedürfnissen herstellen.



Grundausrüstung

- Eine einfach ausgestattete Küche
- 1 Küchenwaage mit Grammangabe
- 1 Feinsieb oder Kaffeefilter
- 1 kleiner Teigspatel
- Stabmixer
- Küchenpapier
- Alkohol (40%) in einer Sprühflasche
- Mehrere schmale kleine Kochtöpfe



Teil II:
GRUNDLAGEN

Meine liebsten Tinkturen

Salbei-Tinktur

Anwendung: als Mundwasser oder Mundspray (1 : 10 mit Wasser verdünnt), wirkt gegen Mundgeruch und Zahnfleischentzündungen sowie bei Halsschmerzen; als Gesichtswasser bei unreiner und fettiger Haut, nach dem Rasieren gegen Hautirritationen; in Shampoos bei fettigem Haar; in Massageöl gegen Cellulite; als Deodorant

Wirkung: entzündungshemmend, antibakteriell und keimtötend, schweißhemmend, fördert die Durchblutung

Brennnessel-Tinktur

Anwendung: als Haarspülung gegen Schuppen, als Haarwasser für fülliges Haar zusammen mit Rosmarin, als Gesichtswasser bei unreiner und trockener Haut oder Akne, als Fußbad gegen kalte Füße

Wirkung: durchblutend, regt das Wachstum der Haare an und sorgt für Glanz

MEIN TIPP: Brennnessel-Tinktur als Haarspülung ist ein wahres Schönheits-tonikum gegen Schuppen. Dazu 1 : 1 mit Wasser oder Hydrolat mischen, nach der Haarwäsche auf die Kopfhaut auftragen und einziehen lassen. Nicht mehr ausspülen.

Ringelblumen-Tinktur

Ein absolut vielfältiges Hausmittel.

Anwendung: in Cremes und Lotionen zur Hand-, Gesichts-, Baby- und Kinderpflege, in Pflegestiften gegen trockene Lippen, bei Sonnenbrand

Wirkung: wundheilend, antibakteriell, keimtötend



Roskastanien-Tinktur

Anwendung: in Venen-Gel, Fußcremen und -lotionen, als Haarspülung oder Shampoo, als Hautumschlag bei Sonnenbrand

Wirkung: entzündungshemmend und adstringierend, kühlend und lindernd bei irritierter und entzündeter Haut, enthält Saponine (Seifenstoffe) und wirkt daher reinigend

MEIN TIPP: Wer viel auf den Beinen ist, kann mit täglicher Anwendung von Fußbalsam müden Füßen vorbeugen.

Melissen-Tinktur

Anwendung: als Deospray, in Cremes und Lotionen für irritierte und trockene Haut, als Gesichtswasser zur Desinfektion und Reinigung unreiner Haut, im Shampoo beruhigend bei irritierter Kopfhaut und für glänzendes Haar, in Pflegestiften gegen trockene Lippen

Wirkung: erfrischt, desodoriert und kühlt, wirkt beruhigend und reinigend, lindert Herpes simplex und wirkt Fieberblasen entgegen

Franzbranntwein

Ein altes Hausmittel, das in keinem Haushalt fehlen darf. Er ist ein Alleskönner bei müden Gliedern, Verletzungen oder Muskelkater, also das Sportler-Elixier schlechthin – und noch dazu sehr einfach selbst herzustellen.

Basisrezept: Franzbranntwein mit frischen Kräutern

Zutaten für ein Schraubglas (500 ml):

ca. 100 g junge Fichtentriebsspitzen (Sammelzeitpunkt: Mai)

1 Handvoll (10 Stängel) Kriechender Günsel (Sammelzeitpunkt: Mai bis August)

weitere Kräuter nach Belieben und Verfügbarkeit: z. B. junge Rosmarintriebe, Gänseblümchen, Wacholderbeeren, Pfefferminzblätter

ca. 500 ml Alkohol (38%, z. B. Korn, Wodka, Vorlauf)

Teil III: DIY von Kopf bis Fuß

Rezepte für die
ganze Familie



Luxus-Körperöl mit leichtem Lichtschutzfaktor

Zutaten für eine 100-ml-Pump- bzw. Sprühflasche:

50 ml Karottenöl (S. 101)

50 ml Sanddornöl (S. 100)

evtl. 5–10 Tropfen ätherisches Lavendel- oder Orangenöl

So wird's gemacht: Einfach alle Zutaten gut miteinander vermischen und in eine Pumpflasche füllen.

Haltbarkeit: ca. 3 Monate

Aphrodisierendes Massageöl

Zutaten für eine 100-ml-Pumpflasche:

100 ml Basisöl nach Wahl (z. B. Olivenöl, Mohnöl oder Sonnenblumenöl)

10–20 Tropfen ätherische Öle (z. B. Jasmin, Vanille, Rose, Orange, Sandelholz, Ylang Ylang)

Vertraue bei diesem Rezept in der Auswahl der Öle ganz besonders auf deine Nase.

So wird's gemacht: Alle Zutaten gut miteinander vermischen und in eine Pumpflasche füllen.

Weitere Anwendung: Für ein Parfümöl einfach die ätherischen Öle etwas höher dosieren (10–15 Tropfen auf 50 ml). In ein kleines Roll-on-Glas füllen und nach Bedarf auf Hals und Handgelenk auftragen.

TIPP: Für ein Vollbad verwende 1 EL von der Ölmischung und mische sie mit 5 EL Honig. Diese Emulsion wird dem Badewasser zugegeben.



Wärmendes Körperöl für gestresste Winterhaut

Auch die Haut braucht ausgewogene und abwechslungsreiche „Ernährung“! Im Sommer empfehlen sich kühlende, im Winter wärmende Zutaten. Das folgende Körperöl regt die Durchblutung an und wärmt kalte Füße und Hände.

Zutaten für eine 200-ml-Pump- bzw. Sprühflasche:

100 ml Mohnöl (oder andere wärmende Öle wie Hanf-, Sesam- oder Olivenöl)

½ Vanilleschote

1–2 EL Rosenblüten und Lavendelblüten

evtl. 1 Tonkabohne, frisch gerieben

1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben

50 ml Hagebuttenöl (S. 103)

50 ml Quittenöl (S. 101)

evtl. 2–5 Tropfen ätherisches Sandelholzöl oder Weihrauchöl

So wird's gemacht:

1. Mohnöl, Blüten und Gewürze in einem hitzebeständigen Schraubglas in ein Wasserbad stellen und bei 40–60° C 1–2 Stunden sanft ausziehen lassen. Um die Duftintensität zu steigern, am besten noch ein paar Tage zugedeckt stehen lassen und dann erneut für 30 Minuten erwärmen.
2. Anschließend filtrieren und abkühlen lassen.
3. Den fertigen Ölauszug mit Hagebutten- und Quittenöl und ggf. mit ätherischen Ölen vermischen.
4. In eine dunkle Flasche füllen und etikettieren.

MEIN TIPP: Dieses Öl kannst du auch in Salben, Cremes und Schüttellotionen verwenden – deine Eigenkreationen werden wunderbar duften. Je nach Jahreszeit kannst du die Zutaten anpassen.

Wärmende Zutaten: Wacholderbeere, Orangenschale, Rosmarin, Thymian, Ingwer und Zimt (Vorsicht: Hautreizungen möglich!), Gewürznelke, Ingwer, Chili, Muskatnuss, Kardamomkapseln, Sternanis

Kühlende Zutaten: Pfefferminze, Zitronenverbene, Zitronenmelisse, Zitronenthymian, Basilikum, Zitronenschale, Sanddorn, Gurke

Gute-Nacht-Massageöl

Hautberuhigende und entzündungshemmende Öle sind eine Wohltat für unreine und irritierte Haut. Diese Ölmischung eignet sich auch für die abendliche Gesichts- und Körperpflege. Achtung bei Johanniskraut: Nicht damit in die Sonne gehen!

Zutaten für eine 100-ml-Pump- bzw. Sprühflasche:

30 ml Lavendel-Ölauszug (S. 83)

30 ml Johanniskrautöl (S. 87)

30 ml CBD-Hanföl (S. 52)

für den Sommer: evtl. 3 Tropfen ätherisches Lavendelöl fein
und 2 Tropfen Pfefferminze

für den Winter: evtl. 2 Tropfen Vanille und 3 Tropfen Lavendel fein



So wirken die Öle

- CBD-Hanföl: entzündungshemmend, entspannend, ausgleichend und beruhigend, fördert das Einschlafen
- Lavendel-Ölauszug: beruhigend, entspannend, krampflösend, schmerzstillend, entzündungshemmend, antibakteriell
- Johanniskraut-Ölauszug: stimmungsaufhellend, angstlösend, antidepressiv
- Melissenöl: beruhigend, entspannend, nervenstärkend
- Ätherische Öle zur Beruhigung: Lavendel fein, Orange, Rose, Ylang Ylang, Römische Kamille, Vanille, Neroli, Mandarine rot, Melisse

Rasierwasser

Nach dem Rasieren pflegt und beruhigt dieses Rasierwasser die Haut ganz sanft mit einem leicht würzigen, kräuterfrischen Duft. Es bringt gereizte, irritierte, gerötete oder zu Unreinheiten neigende Haut wieder in Balance. Salbei und Ringelblume wirken zusammenziehend, entzündungshemmend und wundheilend, Lavendel und Teebaumöl beruhigen und desinfizieren.

Zutaten für eine 100-ml-Sprühflasche:

80 ml Salbeihydrolat oder Salbeitee

evtl. 20 ml Ringelblumentinktur (S. 78)

oder evtl. 5 Tropfen ätherische Öle (z. B. Teebaum- oder Lavendelöl)

Zubereitung: Tinktur und ätherische Öle in einer Sprühflasche vermischen. Danach mit Hydrolat auffüllen.

Anwendung: Vor Gebrauch gut schütteln. Nach der Rasur auf die Haut auftragen und einwirken lassen. Nach Bedarf mit der Gesichtslotion eincremen.

Haltbarkeit: ca. 3 Monate

Alternativen: Statt Salbei eignen sich auch Hauswurz, Kamille oder Fette Henne als Grundlage.

MEIN TIPP: Dieses Rasierwasser kann auch als Deo verwendet werden (dafür 1 Prise Natron zugeben): Einfach 1–3 Sprühstöße auf die Achsel auftragen, einwirken lassen und danach anziehen.

Kräuterdeo für Männer

Dieses Deo ist sehr mild und eine wirksame Alternativ zu aluminiumhaltigen Deos mit einem ansprechenden belebenden Duft. Der Effekt hält lange, nach Bedarf kann nachgesprüht werden. Eichenblätter und Salbei wirken antibakteriell, adstringierend und hemmen die Schweißbildung.

Zutaten für eine 100-ml-Sprühflasche:

100 ml destilliertes, stilles oder abgekochtes Wasser

2–4 frische Eichenblätter

1 Stängel frischer Salbei (ca. 10 cm)

1 TL Natron

evtl. 1–3 Tropfen ätherische Öle (z. B. Zeder, Zypresse, Bergamotte, Salbei, Zitrone, Lavendel, Orange)



So funktioniert's: Aus den Kräutern einen Tee zubereiten, ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen. Ätherische Öle und Natron hinzufügen und die Mischung in eine Sprühflasche füllen. Alternativ die Kräuter zerkleinern, am Abend mit Wasser ansetzen und über Nacht ziehen lassen. Danach vorgehen wie beschrieben.

Anwendung: Vor Gebrauch gut schütteln. Bei Bedarf 1–3 Sprühstöße unter den Achseln auftragen. Einwirken lassen und danach anziehen.

Haltbarkeit: 1–3 Wochen im Kühlschrank

MEIN TIPP: Für unterwegs eine kleine Portion in eine kleinere Sprühflasche abfüllen.

Gute-Nacht-Spray

Für das Kopfkissen oder als Raumspray. Sorgt für ein schnelles Einschlafen und besseres Durchschlafen.

Zutaten für eine 100-ml-Sprühflasche:

90 ml Lavendelhydrolat

5 Tropfen ätherisches Öl Mandarine rot

So wird's gemacht: Lavendelhydrolat in die Sprühflasche füllen und das ätherische Öl darin auflösen.

Verwendung: Vor dem Schlafengehen im Schlafzimmer 2–3 Sprüher im Raum versprühen oder das Kopfkissen besprühen, einatmen und wirken lassen. Für Babys und Kinder 30 Minuten vor dem Zu-Bett-Gehen 1–2 Stöße in den Raum oder auf ein Taschentuch sprühen und dieses neben das Bett legen.

Richtige Anwendung von Raumspray

- Vor Gebrauch gut schütteln.
- Räume nie den ganzen Tag beduften, um Überreizung und Kopfschmerzen zu vermeiden: nur für 1–2 Stunden! Auch wenn der Duft nur kurze Zeit wahrgenommen wird, die Wirkung bleibt erhalten.
- Nicht jeden Raum beduften.
- Bitte die Dosierung genau einhalten! Eine zu hohe Konzentration von citralhaltigen Ölen kann Nebenwirkungen wie Hautreizungen, Allergien und Kopfschmerzen verursachen. Im Zweifel das Mandarinenöl mit einem milden und verträglichen Öl (z. B. Lavendel fein) mischen.
- Dosierung für Kinder und sensible Menschen: Hälfte der angegebenen Menge. Bei Kleinkindern am besten weglassen.

Läusefrei-Haaröl

Läuse – das hatten viele von uns schon einmal. Die kleinen Tierchen fühlen sich auf jeden Kopf wohl, ob frisch gewaschen oder nicht! Dieses Haaröl kann Lausbefall vorbeugen und kann gut bei Kindern angewandt werden. Das Haar duftet wunderbar, wird schön weich – und der Geruch hält Läuse erfolgreich ab.

Zutaten für ein 100-ml-Gläschen:

100 g Bio-Kokosöl
5 Tropfen ätherische Öle (z. B. 2 Tropfen Lavendel,
1 Tropfen Citronella, 1 Tropfen Rosmarin)

So funktioniert's: Kokosöl mit den ätherischen Ölen vermischen und in ein Schraubglas füllen.

Anwendung: Eine erbsengroße Menge in den Händen verteilen. Nach jeder Haarwäsche in Haarspitzen und Kopfhaut einmassieren.

Haltbarkeit: 6 Monate

Ätherische Öle gegen Läuse: Lavendel, Eukalyptus (nicht bei Kindern anwenden!), Rosmarin, Zitrone, Rosengeranie, Ackermintze, Teebaum, Nelkenblätter

Laus-Abwehrspray

Läuse und Nissen lassen sich auf natürliche Weise bekämpfen! Der große Vorteil dieses 100% natürlichen Sprays ist, dass Läuse durch die komplexe Wirkung der ätherischen Öle nicht dagegen immun werden. Sobald in Kindergarten oder Schule „Lauszeit“ ist, kannst du die Kopfhaut vorbeugend mit diesem Spray besprühen.

Zutaten für eine 100-ml-Sprühflasche:

80 ml Hydrolat oder destilliertes Wasser
10 ml Kräuteresig (S. 114) oder Alkohol 95% aus der Apotheke
10–20 Tropfen ätherische Öle (z. B. 4 Tropfen Lavendel, 3 Tropfen Lemongras,
2 Tropfen Rosengeranie, 2 Tropfen Zeder, 4 Tropfen Zitrone, 3 Tropfen Teebaumöl, 2 Tropfen Nelke)

Natürliche Kosmetik

Von Kopf bis Fuß und für die ganze Familie erklärt dieses Buch, wie sich natürliche Kosmetik ganz einfach in den Alltag integrieren lässt. So sind Haarshampoo, Rasierwasser, Babypflege und Co nicht nur schnell zubereitet, sondern auch so biologisch und nachhaltig wie nur möglich!

- Basisrezepte mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Videos von der Autorin
- Zubereitungen mit Zutaten aus Küche, Garten und Natur
- Tipps zum Umstieg von konventioneller Kosmetik auf natürliche Alternativen

QR-Codes zu
Zubereitungs-
Videos

ISBN 978-3-99002-122-4



9 783990 021224

facultas.at

