



Hausgemachte Naturkosmetik

Rezepte zum Selbstrühren
von Inés Hermann

3. komplett überarbeitete Auflage





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
Mein Weg zur selbstgemachten Naturkosmetik.....	14
Wissenswerte Grundlagen	18
Unsere Haut - Sinnesorgan und Schutzhülle.....	19
Naturkosmetik	20
Basisöle für die Fettphase.....	22
Grundrezept zur Herstellung eines Ölauszugs	29
Flüssigkeiten für die Wasserphase.....	30
Herstellung eines Wirkstoffwassers	37
Emulgatoren - Vermittler zwischen Fett und Wasser	38
Konsistenzgeber und Wachse - Stabilität für Emulsionen.....	40
Tinkturen - wirksame Kräuterauszüge	42
Grundrezept zur Herstellung einer Tinktur	43
Unterstützung durch natürliche Wirkstoffe	44
Sanfte Tenside aus pflanzlichen Rohstoffen.....	48
Ätherische Öle	50
Die Herstellung	52
Hygiene und Haltbarkeit	56
Die Arbeitsgeräte.....	58
Aufbewahrung und Etiketten.....	59
Rezepte für den alltäglichen Gebrauch	60
Heilende Salben aus Kräutern	61
Löwenzahn-Salbe.....	63
Heilsalbe aus Spitzwegerich.....	65
Nasenbalsam mit Schafgarbe und Honig.....	67
Johanniskraut-Honig-Salbe	68
Ringelblumen-Honig-Wundsalbe.....	70
Thymian-Erkältungs-Balsam	73
Entspannender Lavendelbalsam.....	75
Fenchelbalsam für Babys gegen Blähungen	77
Kamillen-Wundsalbe.....	78
Baby-Wundsalbe.....	80
Hamamelis-Salbe	81





Schöllkrautsalbe gegen Warzen	83
Lorbeer-Rheuma-Salbe	84
Straffende Efeu-Salbe	87
Gesichtspflege	88
Lippenpflege	89
Kokos-Lippenbalsam	90
Mandel-Honig-Lippenbalsam.....	91
Zitronenmelisse-Propolis-Lippenbalsam gegen Herpes	92
Veganer Lippenbalsam.....	93
Veganer Rosen-Lippenbalsam.....	94
Cremes und Lotionen	95
Aloe-Vera-Creme.....	96
Huflattichblüten-Creme	97
Leichte Arnikacreme gegen unreine Haut.....	98
Salbecreme gegen fettige, unreine Haut.....	99
Hamamelis-Creme	100
Lindenblüten-Creme	101
Lavendelcreme für fette, unreine Haut	102
Anti-Pickelpaste	103
Zarte Gesichts- und Kindercreme	104
Rosen-Gesichtscreme	106
Glättende Augencreme	107
Kornblumen Augencreme	108
Olivenölcreme gegen fettige und unreine Haut.....	109
Olivenölcreme für reife Haut	110
Vegane Kokos-Mandel-Creme.....	111
Rosmarin-Creme	112
Orangenblüten-Creme für trockene Haut.....	113
Kamillen-Ringelblumen-Lotion.....	114
Ringelblumen-Wintercreme	115
Milch- und Honigcreme	116
Vegane Kokosmilch Creme.....	117
Kamillen-Wundcreme	118
Kakaobutter-Gesichtsmousse	119
Kokos-Matcha-Gesichtsmousse	120





Reinigung	121
Kokos-Kaolin-Reinigungsmilch	122
Pfefferminz-Reinigungs lotion gegen unreine Haut	123
Wildrosen-Mandel-Reinigungs lotion für reife Haut	124
Rosen-Oliven-Reinigungs lotion für trockene Haut	125
Lavendel-Reinigungs lotion	126
Sanfte Honig-Reinigungsmilch	127
Sandelholz-Reinigungs lotion	128
Erfrischender Augen-Make-up Entferner	129
Gesichtsreinigung mit dem Konjac-Schwamm	130
Lavendel-Gesichtswasser für fettende Haut	132
Erfrischendes Pfefferminz-Gesichtswasser	133
Rosen-Gesichtswasser für trockene Haut	134
Beruhigendes Orangenblüten-Lavendel- Gesichtswasser und Rasierwasser	135
Lindenblüten-Gesichtswasser	136
Belebendes Hamamelis-Zitronen-Gesichtswasser	137
Gesichtsdampfbad	138
Gesichtsmasken und Peeling	140
Feuchtigkeitsspendende Joghurtmaske	141
Vitalisierende Kaffeemaske	142
Orangen-Heilerde-Maske gegen unreine Haut	143
Straffende Pfirsich-Joghurtmaske	144
Erdbeer-Joghurtmaske gegen unreine Haut	145
Pflegende Bananen-Honig-Maske	146
Matcha-Tee-Maske für eine strahlende Haut	147
Hautklärende Matcha-Tee-Maske	148
Feuchtigkeitsspendende Gurken-Maske	149
Lavendelblüten-Peeling-Maske gegen unreine Haut	150
Rosen-Honig-Maske für reife Haut	151
Avocado-Honig-Maske für reife Haut	152
Hafer-Sahne-Maske für trockene Haut	153
Natron-Zitronen-Maske gegen unreine Haut	154
Natron-Apfelessig-Honig-Maske gegen unreine Haut	155
Poren-Reinigungspflaster gegen Mitesser	156





Vegane Poren-Reinigungspflaster gegen Mitesser	158
Haarpflege	160
Reichhaltige Pflege durch wertvolle Pflanzenöle.....	163
Reinigung mit Shampoos	164
Rosmarin-Zitronen-Shampoo.....	165
Brennnessel-Lavendel-Shampoo	166
Seifenkrautshampoo	167
Quitten-Kastanien-Shampoo.....	168
Zitronenmelisse-Shampoo gegen leicht fettendes Haar	170
Molke-Shampoo.....	171
Feste Shampoostücke	172
Pfefferminz-Shampoostück für leicht fettendes Haar	173
Lorbeer-Thymian-Shampoostück gegen Schuppen	174
Rose-Mandel-Shampoostück für trockenes Haar.....	175
Matcha-Reis-Shampoostück für glänzendes Haar	176
Unkomplizierte Pflegespülungen.....	177
Strahlendes Blond mit Holunderblüten und Kamille	178
Kapuzinerkresse und Ringelblumen - Sommerblumen für volles Haar.....	179
Birke und Brennnessel - Frühjahrskur für üppigen Haarwuchs.....	180
Hopfenblüten und Honig - beruhigte Kopfhaut, gekräftigtes Haar.....	181
Duftender Glanz durch Zitronenmelisse und Thymian	182
Rosenblüten und Honig - gegen trockenes Haar.....	183
Salbei und Lavendel - gegen fettende Kopfhaut und Schuppen	184
Intensiv braunes Haar durch grüne Walnüsse	185
Kräftiges kastanienbraunes Haar durch Walnussblätter	186
Vitalisierende Haarspülung aus Reiswasser	187
Intensive Pflege durch Haarkuren.....	188
Duft und Glanz - Papaya-Kokos-Haarmaske	189
Regeneration und Feuchtigkeit - Avocado-Oliven-Haarkur	190
Bananen-Quark-Haarkur gegen trockenes und stumpfes Haar	191
Joghurt-Gurken-Haarkur gegen fettige Kopfhaut und trockene Spitzen	192
Matcha-Aloe-Vera-Haarkur gegen Schuppen.....	193
Wildrosen-Hafer-Haarkur gegen trockenes und brüchiges Haar ..	194
Haarbalsam – schnelle Hilfe ohne ausspülen	195
Kokosnuss-Orangenblüte für gesunde Haarspitzen	196





Rose und Honig gegen Haarspliss	197
Lockenbändiger mit Aloe-Vera und Lanolin	198
Leave-in-Sprühkuren.....	199
Seidiger Glanz mit Lavendel-Orangen-Sprühkur	200
Rosen-Sprühkur gegen trockenes Haar.....	201
Thymian-Sprühkur gegen fettiges Haar und Schuppen.....	202
Körperpflege.....	203
Reinigung, Duschen und Baden.....	204
Erfrischende Duschlotion.....	205
Lavendel-Entspannungsdusche.....	206
Sanftes Hamamelis Schaumbad.....	207
Durchblutungsförderndes Brennessel-Schaumbad	208
Ingwer-Orangen-Schaumbad	209
Badekonfekt Milch & Honig	210
Sprudelndes Fenchel-Kamille-Badekonfekt	211
Duschcreme aus Seifenresten.....	212
Belebendes Salz-Waschstück	214
Mildes Kokos-Honig-Waschstück	215
Kaffee-Waschstück.....	216
Mandarine-Salz-Körperpeeling	217
Zitrone-Kokos-Duschpeeling	218
Kräuter-Badetee.....	219
Aroma-Bäder.....	221
Sinnliches Aroma-Bad	222
Belebendes Aroma-Bad	223
Beruhigendes Aroma-Bad	224
Pflegendes Kamillen-Sahne-Bad	225
Massagekerzen	226
Kastanien-Kräuter-Badezusatz	228
Herstellung Kastanienschrot	229
Badezusatz aus Kastanienblüten.....	230
Feuchtigkeitsspender.....	231
Rosenpflegemilch	232
Straffende Birken-Brustcreme.....	233





Ringelblumen-Körpersahne	234
Oliven-Lavendel Körperlotion	235
Hautstraffungswickel	236
Olivenmassageöl gegen Cellulite	237
Feste Massagebutter.....	238
Straffende Efeu-Körperlotion	239
Körperbutter	241
Belebende Körperlotion.....	242
Erfrischendes Körperspray	243
Matcha-Pfefferminz-Mousse	244
Vitalisierendes Körpertonicum	245
Kokos-Limette-Körperlotion	246
Deo	247
Lavendel-Deocreme	248
Deocreme mit Tonerde	249
Salbei-Deocreme.....	250
Fruchtiges Rhabarber Deospray.....	251
Erfrischendes Kräuter-Deospray	252
Deomilch.....	253
Festes, handliches Deo-Stück.....	254
Gepflegte und gesunde Füße	255
Mildes Kräuterfußbad	256
Mildes Kräuterfußbad gegen trockene, rissige Füße.....	257
Pflegende Fußbademilch	258
Belebendes Kräuterfußbad	259
Schweißhemmendes Kräuterfußbad	260
Salz-Fußbadpulver	261
Venenstärkendes Kastanien-Fußbad.....	262
Schrundensalbe	263
Rosen-Fußcreme	264
Roßkastanien-Fußcreme mit Salbei	266
Beinwell-Fußcreme	268
Bimsmehl-Peeling-Butter	269
Fuß-Deospray mit Apfelessig	270
Handpflege	271





Reinigungsmilch für die Hände	272
Johanniskraut-Handcreme	274
Lavendel-Handcreme	275
Ringelblumen-Honig-Handcreme	276
Kamille-Honig-Handcreme	277
Olivenöl-Orangen-Handcreme	278
Mundhygiene	279
Was muss eine gute Zahncreme können?	280
Rezepte	282
Lavendel-Zahncreme mit Schlämmeerde.....	282
Zahncreme mit Minze und Matcha-Tee	283
Muskatellersalbei-Zahncreme mit Tonerde	284
Teebaum-Natron-Zahncreme	285
Entzündungshemmende Hamamelis-Heilerde-Zahncreme .	286
Erfrischende Mundspülung.....	287
Mundspülung mit Schlehen gegen Zahnfleischentzündung .	288
Intimpflege	289
Feuchte Toilettentücher	290
Mildes Kamillen-Reinigungsfluid	291
Ringelblumen-Reinigungsöl	292
Hamamelis-Reinigungsfluid	293
Sitzbäder	294
Milch-Honig-Kamillensitzbad	295
Salbei-Honig-Sitzbad gegen leichte Infektionen	296
Aloe-Vera-Honig-Sitzbad gegen rissige und trockene Haut.	297
Kastanien-Eichenrinde-Sitzbad	298
Weitere Rezepte	299
Ringelblumen-Hamamelis-Salbe	299
Hamamelis-Balsam	300
Die praktische Umsetzung im Alltag.....	301
Quellen	303

