

# Selber machen statt kaufen – Haut und Haar

137 Rezepte für natürliche Pflegeprodukte,  
die Geld sparen und die Umwelt schonen

Herausgegeben von **smarticular.net**  
Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Auch als  
E-Book  
erhältlich



# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>Haarpflege</b>	<b>21</b>
<b>Gesichtspflege</b>	<b>52</b>
<b>Mundhygiene</b>	<b>71</b>
<b>Hautpflege</b>	<b>84</b>
<b>Bad und Dusche</b>	<b>116</b>
<b>Deodorant</b>	<b>135</b>
<b>Gesundheit</b>	<b>144</b>
<b>Rasieren, Haare entfernen</b>	<b>171</b>
<b>Fußpflege</b>	<b>179</b>
<b>Auf zum Selbermachen!</b>	<b>186</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>187</b>

## Heilerde

Natürliche Heilerde ist als medizinisches Produkt für die innere und äußere Anwendung zugelassen. Im Gegensatz zu anderen Erden zeichnet das Naturheilmittel sein besonders hoher Gehalt an Mineralien (darunter Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium und Natrium) und Spurenelementen (zum Beispiel Kupfer, Mangan, Nickel, Selen und Zink) aus. Gewonnen wird Heilerde aus kalkhaltigen Ablagerungen, sogenanntem Löss, die abgebaut, gereinigt, durch Hitze keimfrei gemacht und zu feinem Pulver vermahlen werden.

## Kakaobutter

Die Verarbeitungseigenschaften von Kakaobutter aus den Samen des Kakaobaums ähneln denen der Sheabutter. Ursprünglich aus Lateinamerika stammend, wird sie inzwischen hauptsächlich in Afrika angebaut. Sie schmilzt bei Körpertemperatur und ist deshalb besonders gut für Salben, Cremesticks und feste Körperbutter geeignet. Kakaobutter zieht nur langsam, dafür aber tief in die Haut ein und wirkt stark rückfettend. Charakteristisch ist auch das langsame Aushärten der daraus hergestellten Pflegeprodukte. Die endgültige Konsistenz wird erst nach ungefähr zwei Tagen erreicht.

 [smarticular.net/kakaobutter](https://smarticular.net/kakaobutter)

## Kernseife

Seifen sind chemisch gesehen die Salze der Fettsäuren und entstehen durch die sogenannte Verseifung von Fetten mit einer Natrium- oder Kaliumlauge. Als Tenside sind sie in der Lage, Fette und Wasser miteinander zu verbinden, und eignen sich gut für die Reinigung. Reine Kernseife enthält, anders als Naturseifen, keinen Fettüberschuss, ist frei von Duft- und Farbstoffen und meist hart und leicht porös. Sie kann für viele Anwendungen pur verwendet werden, ist aber auch eine nützliche Grundzutat zum Beispiel für Duschgel (siehe Seite 131).

## Kokosöl

Kokosöl ist zwar nicht regional, gehört aber aufgrund seiner besonderen Eigenschaften zu den beliebtesten Ölen in der Hautpflege. Es enthält viel Laurinsäure, die antibakteriell und entzündungshemmend wirkt und vor Bakterien, Keimen und Pilzen schützt. Es schmilzt bei ungefähr 25 °C und bildet deshalb auch eine praktische Grundlage für Salben und Cremes. Nicht verwechseln sollte man es mit raffiniertem Kokosfett, das in Würfelform im Supermarkt erhältlich ist und dem viele der pflegenden Inhaltsstoffe entzogen wurden.

 [smarticular.net/kokosoel](https://smarticular.net/kokosoel)

### **Lanolin (Wollwachs)**

Bei Lanolin handelt es sich ursprünglich um Wollwachs oder auch Wollfett, einem Drüsensekret der Schafe, das beim Auswaschen der Wolle gewonnen wird. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass es sich um ein reines Produkt mit der Bezeichnung „Lanolin anhydrid“ ohne Mineralöl oder sonstige Zusätze handelt.

Als Emulgator ist Lanolin verwendbar für Mischungen mit mindestens 50 Prozent Fettanteil. Es wirkt entzündungshemmend, macht die Haut geschmeidig und die damit hergestellten Salben und Cremes besonders streichfähig.

### **Natron**

Das Salz Natron wirkt antibakteriell, neutralisiert schlechte Gerüche und wirkt leicht bleichend. Der pH-Wert einer Natronlösung liegt im basischen Bereich, wodurch Säuren neutralisiert werden. Diese Eigenschaften machen es zu einer idealen Zutat unter anderem für Deodorants und Zahnpasta-Alternativen. Für selbst hergestellte Pflegeprodukte am besten geeignet ist Natron als feines Pulver, das in größeren Abpackungen in Unverpackt-Läden, Apotheken oder online zu finden ist.

Die Vielfalt der Bezeichnungen sowie der teils unterschiedliche Gebrauch der Begriffe im Deutschen und Englischen führen häufig zu Verwirrung. Die chemische Bezeichnung für Natron lautet Natriumhydrogencarbonat oder auch Natriumbicarbonat. Im Englischen findet man dagegen häufig die Bezeichnung baking soda, nicht zu verwechseln mit Backpulver, das neben Natron weitere Zusätze enthält.

### **Sheabutter**

Sheabutter ist ein Pflanzenfett, das aus den Früchten des in Afrika heimischen Karitébaumes gewonnen wird. Dieses sehr reichhaltige Fett stellt eine weitere nützliche Zutat für Cremes, Salben und Lotionen dar, da es zahlreiche wertvolle Pflegestoffe enthält und erst bei circa 35 bis 42 °C schmilzt. Es reguliert die Hautfeuchtigkeit und wirkt rückfettend.

Unter anderem ist Sheabutter reich an Phytosterolen, Vitamin E und Vitamin A. Sie sollte nicht zu stark erhitzt werden, weil dies einen Teil der Inhaltsstoffe zunichtemachen würde. Es gibt sie in raffinierter Form (hell bis weiß) als auch unraffiniert (eher gelblich), wobei unraffinierte Sheabutter mehr der natürlichen Inhaltsstoffe enthält.

 [smarticular.net/sheabutter](https://smarticular.net/sheabutter)

## Haltbarkeit selbst gemachter Pflegeprodukte

---

Eine der Fragen, die uns am häufigsten gestellt werden, lautet: „Wie lange ist das haltbar?“

Es ist ganz natürlich, dass hausgemachte Alternativen nicht so lange haltbar sind wie konventionelle Produkte aus dem Handel, denn in den Rezepturen wird ganz bewusst auf synthetische oder vermeidbare Zusätze und Konservierungsmittel verzichtet. Gerade naturbelassene Inhaltsstoffe tragen zur besonderen Wirksamkeit und auch dem einzigartigen Charakter der eigenen Kreationen bei. Sie sind aber auch ein Grund für kürzere Haltbarkeit. Zudem herrschen in der heimischen Küche nicht die gleichen sterilen Herstellungsbedingungen wie in der Massenproduktion.

Dennoch sollen selbst hergestellte Pflegeprodukte nicht vorzeitig verderben und letztendlich in der Mülltonne landen. Genauso wichtig ist es, dass keimbelastete Produkte nicht mehr verwendet werden, da sie sonst der Haut mehr schaden als nutzen. Falls du in einem deiner Produkte Schimmel, Verfärbungen oder andere Anzeichen von Verunreinigung entdeckst, solltest du es vorsorglich entsorgen. **Doch selbst wenn weder der Geruch noch das Aussehen auf eine erhöhte Keimbelastung hinweisen, kann ein Produkt trotzdem bereits derart belastet sein, dass es nicht mehr verwendbar ist! Beachte deshalb unbedingt die folgenden Hinweise.**

Die Haltbarkeit variiert stark zwischen den verschiedenen Produktgruppen. Je nachdem, welche Zutaten verwendet werden, schwankt die Anfälligkeit für Keime. Insbesondere Produkte mit einem Wasseranteil bieten Keimen eine gute Basis zur Vermehrung. Daher gilt die Faustformel: je höher der Wasseranteil, umso kürzer die Haltbarkeit. Salben, die aus reinem Pflanzenöl, Bienenwachs und ätherischen Ölen bestehen (z. B. der Erkältungsbalsam auf Seite 156), sind länger haltbar und weniger anfällig für Keime als zum Beispiel Salben auf Basis eines Ölauszugs mit wässrigen Pflanzenteilen. Die Wasserphase in Lotionen und Cremes begünstigt in besonderer Weise die Keimvermehrung. Vorsicht ist geboten.

Wenn du bei Herstellung und Gebrauch der selbst hergestellten Zahncremes, Lotionen, Duschgels und mehr einige Grundregeln beachtest, kannst du trotzdem eine angemessene Haltbarkeit erreichen:

1. Es sollten möglichst frische Zutaten verwendet werden. Je weniger Keime in den Ausgangsmaterialien enthalten sind, desto länger

## Trockenshampoo

Deine Haare liegen nicht gut, aber zu oft waschen möchtest du sie auch nicht? Dann hilft selbst hergestelltes Trockenshampoo!

Natürlich könntest du auch fertiges Trockenshampoo kaufen. Leider enthält es oft Treibgase und manchmal auch unangenehm riechende Duftstoffe. Ganz einfach, preiswert und in kurzer Zeit kannst du dir dein Trockenshampoo selbst herstellen.

Du benötigst:

**2 geh. EL** Mais- oder Kartoffelstärke

**1 geh. TL** Kakaopulver (echter Kakao)

**1 TL** Natron (als feines Pulver, bei Bedarf in einer Kaffeemühle fein mahlen)

Um das Trockenshampoo herzustellen, einfach alle Zutaten durch ein feines Sieb schütteln und auf diese Weise fein mischen. Zur Aufbewahrung in ein luftdicht verschließbares Glas füllen.

**Tipp:** Das Trockenshampoo ist durch die Zugabe von Kakaopulver für dunkle Haarfarben geeignet. Für helle Haare verwende Maisstärke und verzichte auf Kakaopulver. Rothaarige können einen Esslöffel Zimt anstelle des Kakao beimischen.

Wer seinem Trockenshampoo einen Duft verleihen möchte, kann ein ätherisches Öl hinzufügen. Dazu nur etwa drei Tropfen des Öls in das Pulver geben und am besten in einem Mörser oder mit einem Borstenpinsel gut vermischen.



## Wiederverwendbare Kosmetikpads

Im Alltag begegnen uns reihenweise Wegwerfprodukte. Morgens im Bad fängt es bereits an: Wer Wattepad zum Eincremen oder Abschminken verwendet, weiß, wie schnell sich dadurch ein Berg von Müll ansammeln kann. Noch dazu steht die darin verarbeitete Baumwolle im Verdacht, Pestizide auf unsere Haut zu bringen. Wiederverwendbare Kosmetikpads sind eine bessere Alternative, denn sie sind maschinenwaschbar, nahezu unbegrenzt haltbar und kommen praktisch ohne Abfall aus.

Warum nicht einfach Mehrweg-Kosmetikpads häkeln oder aus Stoffresten nähen? Geeignete Stoffreste finden sich in jedem Haushalt, und das Nähen geht kinderleicht!

### Kosmetikpads nähen

Was wird benötigt?

- feine Stoffreste, z. B. von alten Hemden, T-Shirts, Sweatshirts
- grobe Stoffreste, z. B. aus Handtüchern, Geschirrtüchern und ähnlichen Textilien
- Papier, Schere, Stift, Stecknadeln

Die Stoffe sollten wenigstens bei 60, besser bei 90 °C waschbar sein, damit die Pads nach der Benutzung auch hygienisch rein gewaschen werden können. Verwende für jedes Pad zwei verschiedene Stoffe, damit es eine grobe und eine feine Seite erhält. Sweatshirt-Stoff hat den Vorteil, dass er auf beiden Seiten unterschiedliche Strukturen besitzt, er kann dann einmal links- und einmal rechtsseitig zusammengefügt werden.





## Minze-Zitronen-Lippenbalsam

---

Der folgende erfrischende Lippenbalsam mit Pfefferminze und Zitrone ist besonders im Sommer sehr wohltuend, er leistet aber auch bei kaltem Wetter beste Dienste. Zudem wirkt Minze entzündungshemmend und verbessert den Eigenschutz der Haut. Zitrone ergänzt die Minze durch ihren ebenfalls stark aromatischen, erfrischenden Geruch. Zudem besitzt sie eine antibakterielle und antivirale Wirkung und beugt Entzündungen vor.

Folgendes wird für den Balsam benötigt:

- 20 g** Sheabutter
- 10 g** Bienenwachs
- 20 ml** Zitrusöl (aus Zitronenschalen selbst hergestellter Ölauszug, siehe Seite 144, nicht zu verwechseln mit ätherischem Zitronenöl)
- 10 Tr.** ätherisches Pfefferminzöl  
Salbentiegel oder Lippenstifthülsen

So stellst du den Balsam her:

1. Zitrusöl und Bienenwachs in ein Glas geben und im Wasserbad langsam erwärmen, bis das Wachs vollständig geschmolzen ist.
2. Sheabutter unterrühren, bis eine homogene Masse entsteht.





## Zahncreme mit Kokosöl und Natron

---

Mit wenigen Zutaten kannst du diese einfache, aber wirksame Zahncreme selbst herstellen.

Du benötigst lediglich folgende Dinge:

4–5 EL Kokosöl

2–3 EL feines Natronpulver

Kokosöl wirkt antibakteriell, antiviral, antifungal sowie antiparasitär. Es hat einen angenehmen Geschmack (so man ihn denn mag) und sorgt für die richtige Konsistenz der Zahncreme.

Natron wirkt als Schleifstoff, hellt die Zähne leicht auf und ist in der Lage, einen leicht basischen pH-Wert im Mund zu schaffen. Kariesverursachende Säuren werden dadurch neutralisiert.

**Wichtig:** Verwende für dieses Rezept ausschließlich sehr feines Natronpulver. Grobkörniges Pulver muss erst mit einem Mörser oder in einer Gewürzmühle fein gemahlen werden.



# Hautpflege

Die Haut ist das größte Entgiftungsorgan unseres Körpers und ist allen Umwelteinflüssen als Erstes ausgesetzt, weshalb der natürlichen Hautpflege eine besondere Bedeutung zukommt. Weil Fertigprodukte oft nur die Symptome verschiedener Hautprobleme wie Trockenheit, Spannungsgefühl oder Hautirritationen lindern, deren Ursachen aber nicht bekämpfen, entsteht schnell eine Art Abhängigkeit von Lotionen, Cremes und ähnlichen Produkten. Mit natürlichen Alternativen kannst du deiner Haut dagegen eine wohlverdiente Auszeit gönnen und ihr die Gelegenheit geben, ihre Fähigkeit zur Selbstregulierung wiederzuentdecken und zu stärken. Im Idealfall sind dadurch mit der Zeit immer weniger oder gar keine Pflegeprodukte mehr notwendig. Probiere doch einfach mal aus, welche der folgenden Alternativen für deine Haut am geeignetsten sind.



## Hautreinigung mit Apfelessig

Besonders bei unreiner und fettiger Haut kann eine verdünnte Apfelessig-Mischung Abhilfe schaffen. Jeder andere Hauttyp profitiert ebenfalls von der durchblutungsfördernden Reinigung.

So gehst du vor:

1. Mische zwei oder drei Esslöffel naturtrüben Essig mit einem Liter Wasser.
2. Trage diese Mischung nach der normalen Reinigung großflächig mit einem Waschlappen auf und verreibe die Flüssigkeit sanft.
3. Trockne die Haut mit einem Handtuch ab.

## Sheabutter

Sheabutter ist sehr gut geeignet, trockene und sogar neurodermitische Haut zu glätten und zu beruhigen. Sie zieht langsam, dafür aber besonders tief in die Haut ein. Sheabutter ist sehr gut verträglich und feuchtigkeitsspendend. Hilfreich ist sie als Konsistenzgeber in Cremes, die dadurch wunderbar geschmeidig wird.



<b>Konsistenz</b>	fest, aufgeschlagen mit anderen Ölen besonders cremig
<b>Lichtexponiertheit</b>	für die Tagespflege geeignet
<b>Komedogenität</b>	nicht komedogen
<b>Spreitverhalten</b>	niedrigspreitend
<b>Eigengeruch</b>	fast geruchlos
<b>Inhaltsstoffe</b>	hoher Mineralstoffgehalt, Vitamin E, Phytosterole und Wachsester
<b>Herkunft</b>	West- und Zentralafrika

## Öle für empfindliche Haut

Unsere Haut reagiert auf alle Umwelteinflüsse mit mehr oder weniger sichtbaren Reizungen. Um diese Auswirkungen möglichst gering zu halten, sind hautberuhigende Pflegeprodukte mit möglichst sanften Inhaltsstoffen wichtig. Je weniger Inhaltsstoffe ein Hautpflegeprodukt hat, desto geringer ist sein Allergiepotenzial.

## Hanfamenöl

Hanfamenöl wirkt aufgrund der reichhaltig vorhandenen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren besonders entzündungshemmend. Es fördert die Heilung irritierter Haut und wirkt antimikrobiell, was sich zum Beispiel bei der Behandlung von Kopfhautschuppen positiv auswirkt. Seine stark regenerierenden und zellerneuernden Eigenschaften machen es auch zu einem geeigneten Pflegeöl bei trockener und reifer Haut.



<b>Konsistenz</b>	flüssig, ideal in kleinen Anteilen in Ölmischungen
<b>Lichtexponiertheit</b>	nur zusammen mit stabilisierenden Ölen, z. B. Mandel- und Jojobaöl, für die Tagespflege geeignet
<b>Komedogenität</b>	nicht komedogen
<b>Spreitverhalten</b>	mittelspreitend
<b>Eigengeruch</b>	wenig bis gar nicht
<b>Inhaltsstoffe</b>	reich an Omega-Fettsäuren, Vita und Mineralstoffen
<b>Herkunft</b>	ursprünglich aus Mittelasien, inzwischen viele Anbaugebiete in Deutschland

### Kokosöl

Kokosöl zieht besonders schnell ein, allerdings nur in die oberen Hautschichten. Dabei hinterlässt es ein sehr glattes, samtiges Hautgefühl und wird als kühlend empfunden. Aufgrund seines im Vergleich zu flüssigen Ölen leicht erhöhten Schmelzpunktes kann es gut in Lippenpflegeprodukten oder Körpercremes verwendet werden. Kokosöl wirkt außerdem antibakteriell, fungizid und desodorierend.



<b>Konsistenz</b>	bei Zimmertemperatur zähflüssig bis fest, nicht als Konsistenzgeber geeignet, weil es ab circa 25 °C flüssig wird
<b>Lichtexponiertheit</b>	für die Tagespflege geeignet
<b>Komedogenität</b>	mittel komedogen
<b>Spreitverhalten</b>	hochspreitend
<b>Eigengeruch</b>	leichter Kokosgeruch
<b>Inhaltsstoffe</b>	reich an gesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitamin E
<b>Herkunft</b>	Südostasien

## Schüttellotion

---

Aus nur wenigen Zutaten lässt sich im Handumdrehen eine individuelle Lotion „erschütteln“. Weil das Rezept so einfach ist und die Lotion blitzschnell durch Schütteln zubereitet wird, heißt sie passenderweise auch Schüttellotion! Die Rezeptur lässt sich für verschiedene Hautbedürfnisse und Vorlieben abwandeln, und der Duft ist individuell wählbar.

Für 100 Milliliter Schüttellotion sind erforderlich:

- 60 ml** eines Öls, das zum Hauttyp passt, z. B. Jojoba- oder Mandelöl
  - 40 ml** kosmetisches Pflanzenhydrolat, z. B. Hamameliswasser oder Rosenwasser (in der Apotheke erhältlich) oder destilliertes Wasser
  - einige Tr.** ätherisches Öl oder eine Duftmischung (optional)
  - einige Tr.** Vitamin-E-Öl für mehr Pflege und um das Ranzigwerden des Öls hinauszuzögern (optional)
- Zerstäuberflasche mit 100 ml Fassungsvermögen  
(z. B. von vorhandener und aufgebrauchter Kosmetik)



So wird die Schüttellotion hergestellt:

1. Öl in die Flasche geben.
2. Optional Vitamin-E-Öl und ätherische Öle in die Flasche tropfen, damit sie sich gut mit dem Pflanzenöl verbinden können.
3. Die Flasche mit Hydrolat oder destilliertem Wasser auffüllen, fest verschließen und kräftig schütteln.

Da die Schüttellotion ganz ohne Emulgator auskommt, trennen sich das Öl und das Hydrolat bzw. Wasser nach einiger Zeit wieder voneinander. Deshalb vor der Verwendung einfach immer schütteln, damit sich die Zutaten wieder verbinden. Dunkel und kühl gelagert, hält sich die Schüttellotion etwa drei Wochen lang, wenn sie in eine desinfizierte Flasche abgefüllt wurde.

Um die Haltbarkeit zu verlängern, lässt sich neben der Verwendung von Tocopherol ein Teil des Hydrolats oder des destillierten Wassers durch unvergällten Alkohol ersetzen, zum Beispiel durch sechs bis zehn Milliliter Weingeist (aus der Apotheke). Alternativ fülle die Hälfte des Wassers oder Hydrolats mit Wodka auf. Ein für Naturkosmetik ebenfalls geeignetes Konservierungsmittel ist Biokons PA 30, das auch in Apotheken erhältlich ist.

Das Grundrezept der Schüttellotion lässt sich individuell je nach Hauttyp und gewünschter Wirkung abwandeln.

### Schüttellotion für unreine Haut

Da unreine Haut oftmals mit fettiger Haut einhergeht, sind leichte Cremes und Lotionen für die Pflege am besten geeignet. Als Basisöl empfiehlt sich ein Öl, das die Poren nicht verstopft.

Folgende Zutaten werden benötigt:

**50 ml** Jojobaöl

**30 ml** Lavendel- oder  
Rosenhydrolat

**10 ml** Bioweingeist

**einige Tr.** Lavendelöl (optional)

Für die Pflege unreiner Haut sind Walnuss- und Hanföl ebenfalls gut geeignet.





## After-Sun-Spray selber machen

After-Sun-Produkte helfen bei trockener Haut sowie bei leichtem Sonnenbrand, damit sich die Haut schneller regeneriert. Das folgende selbst gemachte After-Sun-Spray enthält nur vier Zutaten und ist frei von hautreizenden oder allergieauslösenden Konservierungs- und Duftstoffen.

Für eine Sprühflasche mit etwa 100 Millilitern After-Sun-Spray werden benötigt:

- 75 ml** Hydrolat (Blütenwasser), z. B. Lavendel- oder Hamameliswasser, alternativ abgekühlter Grüntee
- 2 EL** Aloe-vera-Gel
- 15-20 Tr.** Vitamin E (Tocopherol – erhältlich z. B. in der Apotheke)
- 5-8 Tr.** ätherisches Öl, z. B. Lavendelöl, Bergamotteöl oder Teebaumöl

Für ein natürliches After-Sun-Spray eignen sich die entzündungshemmenden und wundheilenden Wirkstoffe der Aloe vera besonders gut. Beruhigende, entzündungshemmende Hydrolate oder grüner Tee sowie die passenden ätherischen Öle unterstützen die Wirkung. Das enthaltene Vitamin E (Tocopherol) pflegt die Haut zusätzlich, wirkt antioxidativ und sorgt damit für eine längere Haltbarkeit des Sprays.

So wird's gemacht:

1. Alle Zutaten in ein Rührgefäß geben und mit einem Schneebesen oder Pürierstab gut vermischen.
2. Die entstandene Mischung mit einem Trichter in eine sterilisierte Sprühflasche füllen und mit dem Pumpzerstäuber-Aufsatz verschließen.



## Badepralinen

---

Badepralinen sind ein echter Hingucker im Badezimmer und bereichern das Badevergnügen mit natürlichen Pflegezutaten. Die Badetabs kommen ohne unerwünschte Inhaltsstoffe aus und enthalten pflegende Öle und einen Duft ganz nach deinen Wünschen.

Du brauchst:

- 100 g** Natron
- 50 g** Zitronensäure in Pulverform
- 70 g** Sheabutter (z. B. aus dem Bioladen)
- 40 g** Speisestärke
- einige Tr.** ätherische Öle oder eine selbst gemachte Mischung (optional)
- Lebensmittelfarbe (optional)
- Silikonförmchen für Pralinen oder Eiswürfel



So gehst du vor:

1. Natron und Stärke gleichmäßig vermischen.
2. Einen Teil des Kokosöls hinzufügen.
3. Alles gut miteinander verrühren, bis eine cremige Paste entsteht.
4. Bei Bedarf mehr Kokosöl ergänzen, bis eine weiche Creme entstanden ist.
5. Optional ätherische Öle einarbeiten.
6. Fertige Deocreme in einen Salbentiegel oder ein kleines Schraubglas umfüllen.

Zur Anwendung einfach mit dem Finger eine erbsengroße Menge entnehmen, die Achseln damit eincremen und kurz einziehen lassen.

**Tip:** Wenn du mehr Stärke verwendest und so eine festere Deocreme anrührst, kannst du sie statt in einen Tiegel auch in einen leeren Deostick-Behälter füllen. Stelle ihn für zwei Stunden in den Kühlschrank, um die Creme aushärten zu lassen, dann erhältst du einen richtigen Deostick. Um die Festigkeit auch im Sommer zu gewährleisten, bewahre ihn immer im Kühlschrank auf.

[smarticular.net/deocreme](http://smarticular.net/deocreme)



## Roll-on-Deodorant

---

Für den selbst gemachten, aluminiumfreien Deoroller sind erforderlich:

**100 ml** Wasser

**2 TL** Natron

**1–2 TL** Speisestärke

**5 Tr.** ätherisches Öl (optional)

leerer Deoroller (aus der Apotheke oder einen alten Deoroller recyceln)

Und so gelingt dir die Herstellung:

1. Wasser in einem Topf erhitzen und Speisestärke unterrühren.
2. Kurz aufkochen lassen, bis eine leicht sirupartige Konsistenz erreicht ist; bei Bedarf mehr Stärke hinzugeben.
3. Auf ungefähr 30 °C abkühlen lassen.
4. Natron unterrühren, bis es sich aufgelöst hat.
5. Ätherisches Öl hinzugeben und gut umrühren.
6. In einen leeren Deoroller füllen.

Fertig ist das selbst gemachte Deo! Gekühlt ist es ohne weitere Konservierung bis zu einigen Wochen haltbar, bei Bedarf kann die Haltbarkeit mit ein bis zwei Esslöffeln Alkohol verbessert werden.

 [smarticular.net/deo](http://smarticular.net/deo)



## Ringelblumensalbe als natürliche Wundsalbe

---

Eine Wund- und Heilsalbe hilft der Haut bei der Regenerierung, hält sie geschmeidig und verhindert, dass Keime sich vermehren können. In der heimischen Küche lässt sich eine wunderbare, natürliche Wundsalbe zum Heilen sehr preiswert herstellen. Die Calendula-Salbe, auch Ringelblumensalbe genannt, hilft bei Hautverletzungen und vielen anderen Leiden.

Die Inhaltsstoffe der Ringelblume wirken unter anderem antibakteriell, entzündungshemmend, schmerz- und krampflindernd. Sie regen die Durchblutung und den Kreislauf an. Außerdem helfen sie bei trockener Haut, Ekzemen, Quetschungen, Furunkeln, Ausschlägen, Akne und Windeldermatitis.

### Zutaten:

- 1 Handvoll Blütenblätter
- 100 ml Pflanzenöl für den Ölauszug
- 20 g Kakaobutter
- 10 g Bienenwachs

[smarticular.net/ringelblumensalbe](http://smarticular.net/ringelblumensalbe)







## Zuckergel zur Haarentfernung

---

Es gibt viele Möglichkeiten, Körperbehaarung zu entfernen. Neben Rasieren, Wachsen und Epilieren ist das sogenannte Sugaring eine einfache Alternative. Die Anwendung einer Zuckerpaste zur Haarentfernung ist im orientalischen Raum schon seit Jahrhunderten bekannt. Dabei werden die Haare mit der sogenannten „Flicking-Technik“ in Haarwuchsrichtung herausgezogen, was wesentlich schmerzfreier und sanfter zur Haut ist, als Wachs zu verwenden.

Zuckergel ist speziell für diesen Zweck im Handel erhältlich, kann aber sehr einfach daheim zubereitet werden. Dafür benötigst du nur zwei Zutaten:

**200 g** weißen Zucker

**200 ml** Zitronensaft

So wird die Paste hergestellt:

1. Die Zutaten in einen hohen Topf geben.
2. Langsam erwärmen und stetig rühren. Zucker kann ähnlich wie Milch schnell überkochen.
3. Nach einigen Minuten bilden sich kleine Bläschen, nach ungefähr fünfzehn Minuten sollten sie sich bereits in einen dichten Schaum verwandelt haben.
4. Stetig weiterrühren, bis der Schaum sehr dicht und goldfarben ist.

# Stichwortverzeichnis

## ▶ A

Abkürzungen 6  
Ackerschachtelhalm-Haarkur 44  
Aftershave 178  
After-Sun-Balsam 110  
After-Sun-Spray 109  
Alkohol 19  
Aloe vera 64  
Aloe-vera-Gel 11, 173  
Anti-Falten-Maske 62  
Apfelessig 13  
Apfelessig-Deo 136  
Apfelessigfußbad 180  
Apfelessig-Gesichtswasser 52  
Apfelessig-Peeling 57  
Apfelessig-Spülung 37  
Arganöl 94  
Aroma-Roll-ons 166  
Ätherische Öle 12  
Ätherische Öle für die Hautpflege 99

## ▶ B

Badebomben 127  
Badepralinen 129  
Badesalze 124  
Badezusätze 116  
Badezusätze für Kinder 122  
Balsam 156  
Basenbad 121  
Bienenwachs 13  
Bier-Haarspülung 37  
Birken-Haarspülung 38  
Birkenzucker 16

Brennnessel-Haarspülung 38  
Bürsten 114

## ▶ C

Cellulite 108  
Creme 100, 102

## ▶ D

Deo-Bar 142  
Deodorant 135  
Deospray 139  
Deospray mit Kräutern 140  
Distelöl 94  
Durchblutungsförderndes Bad 117  
Durchblutungsstörung der Füße 181  
Duschgel 131  
Duschgel mit Kastanien 133

## ▶ E

Efeu-Fußbad 181  
Empfindliche Haut 89  
Entspannungsbad 119  
Entzündungshemmendes Bad 117  
Erkältungsbad 119  
Erkältungsbalsam 156  
Essig 13

## ▶ F

Feste Salben 160  
Festes Deo 142  
Festes Shampoo 25  
Fettige Haut 92

Fußbäder 179  
Fußbad mit Kernseife 179  
Fußbutter 183  
Fußgeruch 180  
Fußpilz 180  
Fußspray 185

## ▶ G

Gänseblümchen-Creme 102  
Geruch 17  
Gesichtsmasken 59, 62  
Gesichtspeeling 57  
Granatapfelöl 97

## ▶ H

Haare färben 49  
Haarentfernung mit Zuckergel 176  
Haare waschen mit Lavaerde 26  
Haare waschen nur mit Wasser 29  
Haarfestiger 46  
Haargel für Locken 47  
Haarkuren 41  
Haarpflege nur durch Bürsten 32  
Haarspülungen 36  
Haarwachs 48  
Haarwäsche mit Roggenmehl 21  
Haferbad 123  
Haferflocken-Gesichtswasser 53  
Haferflocken-Maske 63  
Haferflocken-Peeling 58

Haltbarkeit 17  
Handcreme 100  
Hanfsamenöl 89  
Hautlotion 104  
Hautpflege-Routine 113  
Hautprobleme 164  
Hautreinigung mit  
Apfelessig 84  
Hautstraffendes Bad 118  
Hefe-Haarkur 42  
Heilbäder 116  
Heilerde 14  
Heilerde-Haarkur 45  
Hibiskus-Haarspülung 37  
Honighaarfestiger 46  
Honig-Lippenbalsam 69

▶ **I**

Ingwer-Fußbad 181  
Ischias 161

▶ **J**

Johanniskrautsalbe 155  
Jojobaöl 92

▶ **K**

Kaffee-Haarkur 41  
Kakaobutter 14, 88  
Kalter Guss 24  
Kamillebad 122  
Kamillen-Haarspülung 39  
Karies 76  
Kastanien-Haarspülung 38  
Kastanientinktur 161  
Keime 17  
Kernseife 14  
Kernseife-Fußbad 179  
Kichererbsen-Haarkur 43  
Kleiebad 123  
Kokosnussmilch-Haarkur 44

Kokosöl 14, 90  
Kokosöl-Deo 136  
Kokosöl-Salben 159  
Komedogenität 86  
Konservieren 18  
Kosmetikpads häkeln 66  
Kosmetikpads nähen 65  
Kräuter-Deo 140

▶ **L**

Lanolin 15  
Lavendel-Haarspülung 40  
Lebensmittel 20  
Leinöl 87  
Leinsamen-Haargel 47  
Lexikon der Zutaten 11  
Lichtexponiertheit 86  
Lindenblüten-Haar-  
spülung 39  
Lippenbalsam 68  
Lotion 104, 106  
Löwenzahn-Haarspülung 37  
Löwenzahnsalbe 154

▶ **M**

Mandelöl 91  
Mandelöl-Haarkur 41  
Massageöl 98  
Meersalz-Haarkur 46  
Milchbad 124  
Minze-Zitronen-Lippen-  
balsam 68  
Mückenspray 168  
Mundgeruch 76, 82  
Mundspülung 76, 77, 82

▶ **N**

Nachtkerzenöl 96  
Natron 15  
Natron-Deo 136, 139

Natron-Fußbad 180  
Natron-Gesichtswasser 52  
No Poo 29

▶ **O**

Ölauszüge 144  
Ölbad 123  
Öle zur Hautpflege 85  
Olivenöl 87  
Öl-Salz-Peeling 57  
Ölziehen 78

▶ **P**

Peeling 57, 111  
Peeling-Maske 63  
Pfefferminz-Haarspülung 40  
Pflanzenöle zur  
Hautpflege 85  
Pflegelotion 104  
Pilzinfektionen 181

▶ **Q**

Quittensamen-Haarkur 45

▶ **R**

Rasiercreme 174  
Rasier-Gel 173  
Rasieröl 173  
Rasierseife 172  
Rasierwasser 177  
Reife Haut 94  
Ringelblumensalbe 152  
Rinse 24  
Roggenmehl-Haarkur 43  
Roggenmehl-Shampoo 21  
Roll-on-Deo 138  
Roll-ons 166  
Rosmarin-Haarspülung 40



▶ **S**

Salbei-Fußbad 182  
Salbei-Haarspülung 39  
Salben 148  
Salben-Grundrezepte 151  
Salzfußbad 180  
Saure Rinse 24  
Schafgarbe-Haarspülung 40  
Schimmel 17  
Schuppenflechten 164  
Schüttellotion 106  
Schwarztee-Fußbad 181  
Schwarztee-Haarspülung 38  
Schweißfüße 180, 182  
Schwere Beine 161  
Sebum only 32  
Shampoo-Bars 25  
Sheabutter 15, 89  
Sonnenblumenöl 93  
Sonnenbrand 165  
Spitzwegerichsalbe 153  
Spreitverhalten 86  
Stoffwechselanregendes  
Bad 118

▶ **T**

Tegomuls 16  
Tinkturen 146  
Tocopherol 16  
Traubenkernöl 95  
Trockenbürsten 169  
Trockene Haut 62, 86, 108  
Trockenshampoo 28

▶ **U**

Unreine Haut 62, 92, 107

▶ **V**

Venengel aus Ross-  
kastanien 162  
Verunreinigung 17  
Verwöhnbäder 116  
Vitamin-E-Öl 16

▶ **W**

Walnussblätter-Fußbad 182  
Walnussöl 91  
Wärmendes Bad 120  
Warzen 165  
Wollwachs 15

▶ **X**

Xanthan 16  
Xylitol 16

▶ **Z**

Zahncreme 72  
Zahnfleisch-  
entzündungen 80  
Zahnöl 79  
Zahnputzpulver 74  
Zitronen-Haarspülung 38  
Zuckergel 176  
Zutaten 11

**Bildverzeichnis**

Titelfoto: Arian Rassoul / [arianrassoul.de](http://arianrassoul.de)

Umschlaggestaltung: Sebastian Knecht

aarud u3 Rosengeranie / Africa Studio 88, 89 o, 98, u3 Massageöl, u3 Rose / ANCH u3 Neroli / Angel Simon 87 o / AnnaOk 53 / aomnet7 u3 Ylang Ylang / baibaz 87 u, 91 o / Bjoern Wylezich u3 Rosmarin / Christian Jung u3 Zitrone / Daniela Baumann 82 / Dewin, Indew u3 Cajeput / Dionisvera u3 Lavendel / drebha u3 Sandelholz / Elena Schweitzer 93 u, / Eva Foreman 164 / Evlakhov Valeriy 171 / ffolas 80 / Frenzel 49 / Heike Brauer 96 / images72 112, 119 / inerika u3 Mandarine / Iryna Denysova 95, 97 / itakdalee 168 / Jenny Sturm 125, u3 Badesalz / kazmulka 28 / Kerkdanno 61 / Kovaleva\_Ka u3 Vanille / kuzina 94 o / Maks Narodenko u3 Orange / Max Lashcheuski u3 Limette / Michelle Lee Photography 6, 165 / NorGal 111 / Oksana Mizina 58 / OlegKoval 77 / Olesia Bilkei 115 / Savanevich Viktor 71 / Scisetti Alfio u3 Melisse, u3 Verbene, u3 Eukalyptus, u3 Pfefferminze / Sebastian Duda 116 / SeDmi u3 Zeder / Simone Andress 152 / SOMMAI 93 / spline\_x 92, 94 u, u3 Muskatellersalbei, u3 Ingwer / Tim UR 90 / Volosina 91 u / Wiktory 84 / Zetar Infinity 184 /