

NATURKOSMETIK ZUM SELBERMACHEN

INHALT

BADEPRALINEN.....	2
DEO-CREME.....	2
DUSCHBARS.....	2
GESICHTS-SPRÜH-LOTION.....	3
GESICHTSCREME FÜR DIE NACHT.....	3
GESICHTSWASCHPASTE.....	3
GESICHTSWASSER AUS ROSENBLÜTEN.....	4
HAARWÄSCHE – ZWEI VARIANTEN.....	4
MIT LAVAERDE.....	4
MIT ROGGENMEHL.....	5
SAURE RINSE (PERFEKTE ERGÄNZUNG FÜR BEIDE VARIANTEN).....	5
KÖRPERBUTTER (AUCH FÜR HÄNDE UND FÜßE).....	5
LIPPENPFLEGE.....	5
PEELING-SEIFE FÜR GESICHT UND HÄNDE.....	6
TROCKENSHAMPOO.....	6
WASCHSTÜCKE MIT LAVAERDE.....	6
ZINKSALBE FÜR UNREINE HAUT.....	7
LINKSAMMLUNG UND „NACHWORT“.....	7

BADEPRALINEN

Für sprudelnde Badeerlebnisse brauchst du:

- 100 g Natron (die Körnung ist hier völlig egal, da es sich in der Badewanne sowieso auflösen wird)
- 50 g Zitronensäure (Pulver)
- 70 g [Sheabutter](#) oder Kokosöl (oder beides anteilig, Kokosöl löst sich im Badewasser etwas besser)
- 40 g Speisestärke
- optional: einige Tropfen ätherische Öle
- optional: getrocknete Blütenblätter (du kannst auch einfach einen optisch schönen losen Tee nehmen)

Trockene Zutaten vermischen, Pflanzenbutter im Wasserbad schmelzen. Alles verrühren, ggf. mit dem ätherischen Öl, und in kleine (Silikon-)Förmchen oder Eiswürfelbehälter füllen. Auf den Boden der Förmchen kannst du einige getrocknete Blüten streuen, dann hast du später auf der Badepraline ein „Blütentopping“.

Für ein Vollbad brauchst du dann etwa 2 – 3 Pralinen.

Tipp: Wenn du die Eiswürfelvariante nimmst, empfiehlt es sich die Pralinen einzufrieren, damit du sie dann besser aus der Form bekommst. Bei mir gehen sie sonst jedenfalls kaputt.

DEO-CREME

Für einen kleinen Vorrat brauchst du:

- 20 g Kokosöl
- 20 g [Sheabutter](#)
- 20 g Stärke (ich habe mit verschiedenen Sorten gute Erfahrungen gemacht – einfach ausprobieren)
- 25 g (möglichst feines) [Natron](#) (ich nehme meistens [dieses](#); in einigen Asiamarkt gibt's manchmal auch sehr schön feinkörniges Natron; Kaisernatron ist definitiv zu grob, könnte aber auch nachgemahlen/gemörsert werden)
- optional ½ TL [Zinkoxid](#)
- 10 – 15 Tropfen ätherisches Öl nach Belieben

Kokosöl und Sheabutter im Wasserbad schmelzen (Achtung: nicht heiß werden lassen), dann Natron, Stärke, optional Zinkoxid und ätherische Öle einrühren, in kleines Döschen/Gläschen o. ä. füllen. Nachdem die Masse etwas abgekühlt ist noch mal umrühren (z. B. mit einem Tee-löffelstiel), da sich das Natron gern am Boden absetzt.

Übrigens: Du kannst auch einen Vorrat anlegen, indem du die Döschen einfach einfrierst. Du solltest vor der ersten Benutzung dann aber noch mal gut umrühren.

DUSCHBARS

Für ca. 4 Bars brauchst du:

- 100 g [Sheabutter](#) (kann auch mit etwas [Kakaobutter](#) gemischt werden)

- 100 g Speisestärke (Mais, Kartoffel, Tapioka – geht meiner Erfahrung nach eigentlich alles)
- 100 g [pflanzliches SLSA-Tensid](#)
- Optional: 1 – 2 EL getrockneten Kaffeesatz oder Heilerde (oder beides anteilig)
- (Ätherische Öle sind natürlich möglich, aber ich finde überflüssig, weil die Duschbars so schon gut riechen)

Trockene Zutaten vorsichtig vermischen. Es sollte nicht zu sehr stauben, weil das trockene Tensid die Atemwege reizen kann (ggf. Mundschutz anlegen). Pflanzenbutter im Wasserbad schmelzen (nicht zu heiß werden lassen). Dann alles vermischen und in Formen füllen (ich nehme meistens Joghurtbecher, die ich für so etwas aufbewahre, weil ich keine Silikonformen besitze). Jetzt muss alles abkühlen und fest werden (wenn du es eilig hast im Kühlschrank), danach kannst du den Duschbar aus dem Joghurtbecher herausschneiden.

Schick in Papier eingewickelt und per Hand beschriftet, sind die Duschbars auch ein super Geschenk.

GESICHTS-SPRÜH-LOTION

- 50 ml Sud aus Ackerschachtelhalm, Kamillenblüten, Salbei o. ä. kochen (min. 30 min köcheln)
- 50 ml verschiedene Öle (z. B. Traubenkernöl, Kaktusfeigenkernöl, Baobaböl)
- Vitamin E
- optional: Feuchtigkeitsfaktor NMF
- ca. 10 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl
- ätherische Öle (z. B. Grapefruit, Lavendel, Mandarine)

Alles in ein Schraubglas füllen, schütteln, damit sich alles vermischt und so kurz emulgiert, dann in verschiedene kleine Sprühfläschchen abfüllen. Da wir hier keinen Emulgator nutzen, muss das Fläschchen vor der Nutzung immer gut geschüttelt werden.

Die Lotion kann auch gut in den Sprüh- oder anderen Fläschchen/(Schraub-)Döschen eingefroren werden, so hat man immer einen kleinen Vorrat.

GESICHTSCREME FÜR DIE NACHT

- 2 Teile Sheabutter
- 1 Teil flüssige Öle (was zu deinem Hauttyp passt, z. B. Leinöl, Sesamöl für eher trockene entzündliche Haut)
- Ätherisches Öl (Orange und Lavendel eignen sich für die Nacht gut, weil sie beruhigend und ausgleichend wirken)

Sheabutter schonend im Wasserbad schmelzen (40 °C reichen aus), andere Öle dazugeben, gut verquirlen und in Döschen oder Tiegel abfüllen.

Da die Creme ohne Wasserphase auskommt, hält sie sich sehr lange. Sie ist deshalb aber auch recht reichhaltig und daher eher etwas für die nächtliche Anwendung.

GESICHTSWASCHPASTE

Das ist eher eine Verhältnissache, hier kannst du experimentieren:

- 2 Teile [Lavaerde](#)
- 1 Teil Natron (grob oder fein, nach gewünschtem Peelingeffekt)
- Ätherisches Öl (z. B. Teebaumöl für unreine Haut, Lavendelöl zur Beruhigung der Haut)
- Wenig Wasser

Trockene Zutaten in einem kleinen Döschen vermischen, ätherisches Öl und ca. 3 – 4 EL Wasser dazugeben, einsickern lassen, Deckel drauf, fertig! Das Wasser sickert in einigen Minuten ein, ein Umrühren ist nicht mehr nötig. Falls du im Laufe der Benutzung merkst, dass unten doch noch trockene Stellen gibt, gib einfach noch ein paar Tropfen Wasser drauf. Nimm auf jeden Fall nicht zu viel Wasser, sonst wird das Ganze zu flüssig. Das Ergebnis sollte eine Art fester Matsch sein. Manchmal bekommt er oben auch Risse – Canyon in der Dose sozusagen! ☺

Tipp: Wenn du ein durchsichtiges Döschen nimmst, hast du das durchsickernde Wasser gut im Blick und kannst es löffelweise nachträufeln.

GESICHTSWASSER AUS ROSENBLÜTEN

Ich selbst benutze kein Gesichtswasser, aber als Geschenk kam das schon mal super an, daher wollte ich es hier aufführen. Du brauchst:

- 60 g Rosenblütenblätter
- 300 ml Wasser
- optional: Biogard 221 (pflanzliches Konservierungsmittel, habe ich in der Apotheke bestellt)

Die Rosenblüten in Drittel portionieren, also 3 kleine 20 g-Häufchen machen. Nebenbei schon mal das Wasser aufkochen. Dann das erste Rosenhäufchen mit dem kochenden Wasser übergießen und eine Stunde lang abgedeckt ziehen lassen. Alles durch ein Sieb kippen, den Sud wieder aufkochen und das zweite Blütenhäufchen mit dem kochenden Sud übergießen und wieder eine Stunde ziehen lassen. Dann – Überraschung – noch mal durchsieben, den Sud wieder aufkochen und die dritte Ladung Blütenblätter überbrühen.

Das Wasser riecht jetzt wunderbar rosig. Ich habe damals noch ein paar Tropfen Biogard 221 dazugegeben, um das Gesichtswasser länger haltbar zu machen (die Dosierung ist auf dem Fläschchen angegeben). Damit ging der rosige Geruch etwas verloren, die Wirkung natürlich nicht.

Alles in Fläschchen füllen und dunkel lagern (oder dunkles Fläschchen nehmen).

Übrigens: Alternativ kannst du die Rosenblüten auch einfach trocknen und dir einen sommerlichen Teevorrat für den Winter anlegen.

HAARWÄSCHE – ZWEI VARIANTEN

MIT LAVAERDE

Funktioniert im Prinzip wie die Gesichtswaschpaste, nur ohne Natron. Mengenmäßig musst du mal schauen, wie viel Erde du für deine Haare brauchst. Ich habe mittellange und eher feine Haare, da reichen 2 gehäufte Esslöffel auf jeden Fall. Zur Beduftung können optional noch 3-4 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl ergänzt werden (nicht unbedingt Teebaumöl, da dies etwas austrocknet.)

Wenn ich es eilig habe, nehme ich aber auch manchmal einfach die Gesichtswaschpaste...

Zur Anwendung: Den Matsch gut verteilen und einmassieren, kurz einwirken lassen, gut ausspülen (am Ende gern einmal kurz kalt) – fertig!

MIT ROGGENMEHL

- Roggenmehl (kann Vollkorn sein, muss aber nicht – Vollkorn enthält mehr nährnde Bestandteile)
- Wasser
- (Cocktail-)Shaker oder Becher + kleiner Quirl oder Gabel

Die Menge wird durch die Haarlänge bestimmt. Für meine mittellangen, eher feineren Haare reichen 2-3 gehäufte Esslöffel. Gib vorsichtig (am besten löffelweise) warmes Wasser hinzu, bis du deine gewünschte Konsistenz erreicht hast (von soßig bis puddingartig). Am besten tastest du ich erstmal mit dem Quirl heran. Wenn du dein perfektes Verhältnis gefunden hast, kannst du den Shaker benutzen – das ist unkompliziert und klümpchenfrei und ich finde, dass es sich gezielter auf die Haare gießen lässt.

Anwendung: Alles gut verteilen und einmassieren (Nackebereich und Schläfen nicht vernachlässigen, denn es schäumt ja nicht), gern etwas länger (5 min) einwirken lassen, gut ausspülen (am Ende gern einmal kurz kalt) – fertig!

SAURE RINSE (PERFEKTE ERGÄNZUNG FÜR BEIDE VARIANTEN)

Im Anschluss an deine Haarwäsche kannst du mit einer sauren Rinse deine Haarstruktur glätten (gegen strohige Haare) und die Wiederherstellung des pH-Werts deiner Haare unterstützen. Dafür einfach folgendes vermischen und über die Haare geben (nicht ausspülen):

- einen Schluck (naturtrüben) Apfelessig (4-5 EL)
- 1 Liter kaltes Wasser

KÖRPERBUTTER (AUCH FÜR HÄNDE UND FÜßE)

- 25 g Kakaobutter
- 50 g Sheabutter
- 25 g Kokosöl

Die Zutaten in der oben angegebenen Reihenfolge im Wasserbad schmelzen (einfach nacheinander hinzugeben, nicht zu heiß werden lassen). Dabei aufpassen, dass kein Wasser reinspritzt. Alles gut verquirlen und abfüllen. Alternativ kann man die Masse auch noch während des Abkühlens aufschlagen, dann wird die Butter etwas weniger kompakt.

Die Butter ist – wie der Name schon sagt – ziemlich fettig und nahrhaft. Besonders im Winter finde ich sie super für die Beine und auch über Nacht für Hände und Füße.

LIPPENPFLEGE

- 10 g Kakaobutter
- 10 g Cetylalkohol
- 10 g Kokosöl

- 10 g Sheabutter
- opt. Vitamin E, Calendula oder andere pflegende Substanzen (5-10 Tropfen)
- ätherische Öle nach Wahl (insges. ca. 10 Tropfen)

Alles im Wasserbad schmelzen, dann in Tiegel oder Lippenstiftrohlinge füllen. Easy!

PEELING-SEIFE FÜR GESICHT UND HÄNDE

- 250 g Kernseife
- 50 g Kokosöl
- 3 EL getrockneter Kaffeesatz
- Optional: ätherische Öle, z. B. Orange

Kernseife raspeln, dann im Wasserbad schmelzen (das dauert etwas, evtl. einen Schuss Wasser oder (pflanzliche) Milch zugeben). Kokosöl hinzufügen. Die Konsistenz sollte nun schön cremig sein. Den Kaffeesatz und das ätherische Öl dazugeben und die Masse in Formen geben. Am besten sind Silikonförmchen (ich nehme meistens meine Muffin-Silikonförmchen). Falls du keine Silikonförmchen hast, friere die Seife nach dem Abkühlen mit deinen Formen ein, dann kannst du sie im Anschluss wie Eiswürfel aus der Form klopfen, ohne dass die Seife Schaden nimmt.

TROCKENSHAMPOO

- ca. 1 TL Natron
- ca. 2 EL Maisstärke
- optional je nach Haarfarbe: (Back-)Kakao und/oder Zimt

Alle Zutaten in ein Döschen füllen und schütteln, bis sich alles vermischt hat. Praktisch ist ein leeres Gewürzdöschen mit kleinen Streulöchern, dann kannst du das Pulver direkt auf die Haare streuen und dann nur noch kurz mit den Fingerspitzen einklopfen. Alternativ kannst du das Pulver auch mit einem Kosmetikpinsel auf die Haare auftragen.

WASCHSTÜCKE MIT LAVAERDE

Für ca. 3 mittelgroße Stücke brauchst du:

- 115 g [pflanzliches SLSA-Tensid](#)
- 150 g [Lavaerde](#)
- 20 g Kakaobutter
- 50 g [Sheabutter](#)
- 9 g anderes flüssiges Öl (z. B. Mandelöl)
- optional: 10-15 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Grapefruit-, Lavendel-, Teebaumöl)

Trockene Zutaten vorsichtig vermischen. Es sollte nicht zu sehr stauben, weil das trockene Tensid die Atemwege reizen kann (ggf. Mundschutz anlegen). Pflanzenbutter im Wasserbad schmelzen (nicht zu heiß werden lassen). Dann alles vermischen und in Formen füllen (ich nehme meistens Joghurtbecher, die ich für so etwas aufbewahre, weil ich keine Silikonförmchen besitze). Jetzt muss alles abkühlen und fest werden (wenn du es eilig hast im Kühlschrank), danach kannst du die Waschstücke aus dem Joghurtbecher ausschneiden.

Schick in Papier eingewickelt und per Hand beschriftet, sind die Duschbars auch ein super Geschenk.

ZINKSALBE FÜR UNREINE HAUT

Für ein kleines Döschen brauchst du:

- 20 g [Sheabutter](#)
- 20 g [Aloe Vera-Saft](#) oder -Gel
- 5 g [Zinkoxid](#)
- 2 g Heilerde
- ca. ½-1 TL Apfelessig
- opt. ca. 5 Tropfen Vitamin D
- opt. ätherisches Öl, z. B. Teebaumöl oder Lavendelöl
- Konservierung nach Packungsanweisung (z. B. Biogard 221 = pflanzliches Konservierungsmittel aus der Apotheke)

Sheabutter schmelzen, Zinkoxid und Heilerde langsam einrühren. Aloe Vera-Saft, Vitamin D-Tropfen, Apfelessig und ätherisches Öl unter Rühren dazugeben. Dann noch mal alles kräftig verquirlen (entweder per Hand- und Armkraft mit Quirl oder mit einem elektrischen Milchaufschäumer). Alles abfüllen, in den Kühlschrank stellen, bis die Salbe fest ist, und fertig! Die Salbe muss dann nicht im Kühlschrank bleiben, sondern kann bei Zimmertemperatur gelagert werden.

LINKSAMMLUNG UND „NACHWORT“

Hier eine (nicht erschöpfende) Sammlung von Links, deren Inhalte mich inspiriert haben und immer wieder inspirieren. Die Rezepte habe ich zum Teil für meine Zwecke oder nach ausprobieren angepasst, zum Teil habe ich mir die Rosinen aus ähnlichen Rezepten rausgepickt, zum Teil habe ich die Rezepte auch einfach übernommen. Nach meinem Eindruck sind alle diese Vorgehensweisen durchaus üblich in der Community. Es muss ja auch nicht jede*r das Rad immer neu erfinden. Wichtiger finde ich, dass solche Infos zugänglich gemacht werden, denn die selbstgemachten Produkte schützen langfristig deine Gesundheit und durch weniger oder zumindest mehrfach genutzten Verpackungsmüll auch unseren Planeten. Und die Herstellung und das Herumexperimentieren machen (mir zumindest) echt Spaß und sind immer wieder ein wunderbares individuelles Geschenk (zumindest hoffe ich das... ☺)

<https://www.smarticular.net/>

<https://www.we-go-wild.com/>

<https://stadtmama.at/>

<https://100-pro-bio.de/>

<https://www.mix-dich-gluecklich.de/>

<https://www.lebensquell-duderstadt.de>

<https://www.ichmachesanders.com/>

<https://meinekosmetik.de/>

<https://wiewowasistgut.com/>

<https://stadtfarm.com/>

<https://schwatzkatz.com/>

Hinweis: Die Links sind keine Affiliate-Links. Ich verdiene nichts daran. Die verlinkten Produkte sind einfach die, mit denen ich gute Erfahrungen gemacht habe. Generell kann ich Dragon-spice Naturwaren sehr empfehlen. Die Produkte sind gut und günstig.