



Barbara Hoflacher

# DU DARFST AUF MEINE HAUT

## Naturkosmetik SELBER MACHEN

## Rausschmeißer gesucht: Diese 5 Produkte reichen aus, um den Badezimmerschrank zu füllen

*Bei einer „Badezimmer-Razzia“ oder einer Inventur würden viele wahrscheinlich mit Erstaunen feststellen, dass sie mehr Kosmetika zu Hause haben als Essen im Kühlschrank. Früher war das sicherlich umgekehrt. Dabei verwenden wir das meiste von dem, was rumsteht, überhaupt nicht. Oft bekommt man Pflege- und Wohlfühlprodukte geschenkt. Vieles kauft man, weil die Verpackung schön ist. Bei manchen kommt man erst später darauf, dass einem der Geruch nicht gefällt. Kurzum: alte, halb aufgebrauchte, niemals verwendete Produkte, so weit das Auge reicht. Dabei brauchen wir eigentlich nur 5 Pflegeprodukte, um von Kopf bis Fuß ziemlich gepflegt durch den Alltag zu kommen.*

# 5



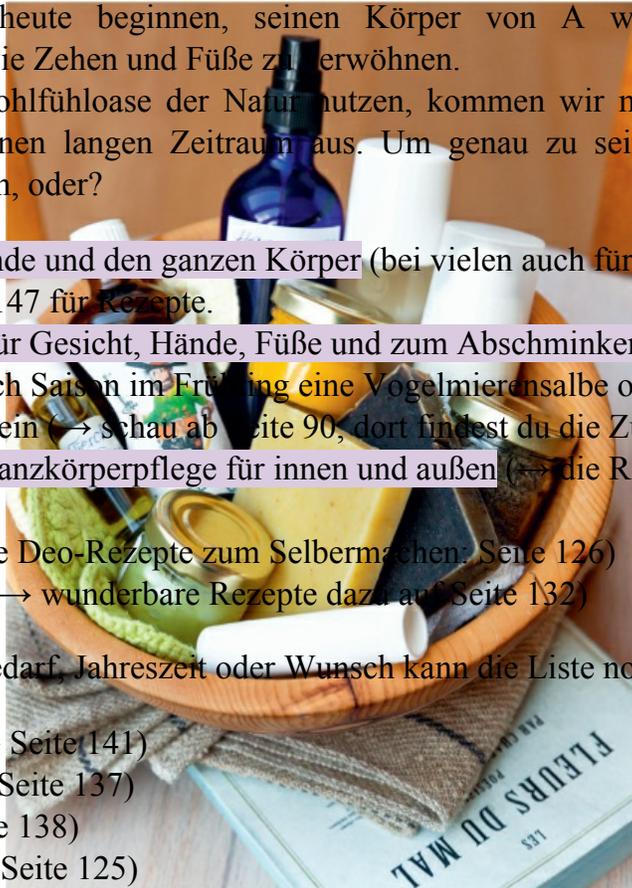
Die konventionelle Kosmetik will uns glauben machen, dass wir für Gesicht, Körper, Lippen, Augen, Hände, Beine, Haare eine Reihe unterschiedlicher Produkte benötigen. Dabei ist der Hauttyp noch gar nicht berücksichtigt. Wie wundervoll einfach kann hier die natürliche Pflege Abhilfe schaffen. Selbst wer nur Olivenöl oder Kokosfett zu Hause hat, kann damit schon heute beginnen, seinen Körper von A wie Augenpflege oder Abschminken bis Z wie Zehen und Füße zu erwähnen.

Wenn wir die Wohlfühloase der Natur nutzen, kommen wir mit nur einer Handvoll Zubereitungen für einen langen Zeitraum aus. Um genau zu sein, sind es lediglich 5 Pflegeprodukte. Schön, oder?

- » 1 Seife für die Hände und den ganzen Körper (bei vielen auch für die Haarwäsche). Blättere auf Seite 147 für Rezepte.
- » 1 Universalsalbe für Gesicht, Hände, Füße und zum Abschminken. Das kann zum Beispiel und je nach Saison im Frühling eine Vogelmierensalbe oder im Herbst eine Springkrautsalbe sein (→ schau ab Seite 90, dort findest du die Zubereitung).
- » 1 Ölmazerat zur Ganzkörperpflege für innen und außen (→ die Rezepte findest du ab Seite 72)
- » 1 Deo (→ duftende Deo-Rezepte zum Selbermachen: Seite 126)
- » 1 Zahnputzmittel (→ wunderbare Rezepte dazu auf Seite 132)

Je nach speziellem Bedarf, Jahreszeit oder Wunsch kann die Liste noch ergänzt werden:

- » Insektenschutz (→ Seite 141)
- » Sonnenschutz (→ Seite 137)
- » After Sun (→ Seite 138)
- » Lippenbalsam (→ Seite 125)



- » **Wärmende Salbe bei kalter Witterung** (→ Seite 91)
- » **Wundsalbe** (→ Seite 95)

### **In diesem Sinne: Legen wir los, oder?**

Im nächsten Kapitel findest du alles zu den Zutaten, die du vor der Haustür für deine Kosmetik sammeln kannst – mit einer kurzen Beschreibung zur Wirkungsweise und wie du sie am besten verarbeitest. Außerdem habe ich ein paar Tipps aufgeschrieben, was du beim Sammeln beachten solltest. Ab Seite 19.

Was du neben pflanzlichen Inhaltsstoffen sonst noch brauchst, findest du ab Seite 41. Hier geht es um gute Basisöle, duftende Wirkstoffe, Wachse, Salz und sonstige natürliche Beautyhelferlein, auf die wir in unseren Rezepten zurückgreifen.

Wichtige Hinweise zur Haltbarkeit und was du bei der Herstellung hinsichtlich Hygiene beachten solltest, damit du mit deiner Kosmetik lange Freude hast – das findest du auf Seite 61.

Um Naturkosmetik in der Küche zu zaubern, braucht es nicht allzu viel Zubehör. Das meiste davon wirst du ohnehin daheim haben. Blättere auf Seite 64 für einen ersten Überblick.

Mit diesen Infos bist du nun gut gerüstet und kannst richtig loslegen. Im zweiten Teil des Buches findest du Rezepte, Rezepte, Rezepte! Allen Kapiteln habe ich ein Basisrezept vorangestellt, das du beliebig und ganz nach deinen Bedürfnissen abwandeln kannst. Wenn dir ein Rezept besonders gut gefällt, dann schreibst du dir die Zubereitung am besten in das kleine Rezepte-Booklet. Aber du findest in jedem Kapitel auch meine Lieblingsrezepte, die ich unbedingt mit dir teilen wollte. Weil sie einfach toll und schon vielfach erprobt sind. Die jeweiligen Anwendungsbereiche findest du direkt beim Rezept.



## Zeig mir dein Badezimmer und ich sag dir, wer du bist

### **Der Minimalist: 5 Minuten? Reichen locker!**

Ohne Snooze-Taste startest du eigentlich nie in den Tag und abends fällst du hundemüde ins Bett, weil du einfach immer so viel erlebst. Jede Minute mehr im Bad ist für dich absolute Zeitverschwendung. Da ist es auch wenig verwunderlich, dass du bei unterschiedlichen Pflegeprodukten für Augen, Hände, Füße und was es sonst noch so alles gibt allergische Reaktionen bekommst – und das nicht nur wegen der synthetischen Inhaltsstoffe. Bester Tipp? Die Ringelblumen-Lavendel-Creme auf Seite 112.

### **Der Genießer: Mein Badezimmer, mein Wellnessstempel**

Auszeit! Das verbindest du mit deinen täglichen Pflegeritualen – die auch sprichwörtlich in solche ausarten. Was ist, bitteschön, schon eine halbe Stunde? Aus einer Fülle von selbstgemachten Badesalzen (→ Seite 134) wird je nach Stimmung eines ausgewählt. Und dann heißt es erst einmal abtauchen und den Alltag von der Seele spülen. Herrlich! Für alle weiteren Schritte fehlt mir hier leider der Platz. Aber drei kleine Tipps habe ich dennoch für dich: den Lass-mich-strahlen-Gesichtsbalsam auf Seite 99, das Glücksgarantie-Vanilleöl auf Seite 75 und das Brennnessel-Haarwasser auf Seite 123.



### **Der Naturalist: An meine Haut kommen mir nur Wasser, Luft und Liebe**

Du bist davon überzeugt, dass dein Körper sich weitestgehend selber versorgen kann. Zumindest, was die äußere Hülle betrifft. Zellerneuerung, ihr wisst schon! Damit hast du im Großen und Ganzen auch nicht ganz unrecht. Den Mitmenschen zuliebe ist eine Deo-Paste (→ Seite 128) vielleicht aber doch ganz praktisch. Und auch die liebe Sonne braucht manchmal jemanden, der sie zumindest ein bisschen in die Schranken weist (Coco-loco-

Sonnenschutzbalsam → Seite 137).

### **Der Experimentierer: Make it new!**

Für dich gilt: Das Leben ist viel zu bunt, um nicht möglichst viel auszuprobieren. Klar, dass du dir auch deine Salben selbst zusammenmixt. Und diese dann gleich kostest. Den Mutigen gehört schließlich die Welt – und die ist unglaublich lecker (→ Seite 66). Aber auch mit der Dreckapotheke könntest du dich vielleicht anfreunden (→ Seite 146). Aufzupassen ist nur, dass bei aller Experimentierfreude nicht die Seife in die Luft fliegt. Freaky nature ... (→ Seite 148).

