

Naturkosmetik

Einfache DIY Rezepte

Keep it SIMPLE



Mach deine Naturkosmetik einfach selbst

Naturkosmetik ist eine wunderbare Wahl – sowohl für deine Gesundheit als auch für die Umwelt.

Im Vergleich zu herkömmlichen Pflegeprodukten enthält sie keine schädlichen Chemikalien oder synthetischen Duftstoffe, die Haut und Körper belasten können. Diese künstlichen Substanzen stehen nämlich im Verdacht, allergische Reaktionen, Hautirritationen oder sogar langfristige Gesundheitsprobleme zu verursachen.

Naturkosmetik verzichtet auf diese Inhaltsstoffe und setzt stattdessen auf pflanzliche Öle, Kräuter und natürliche Aromen, die unserer Haut gut tun, sie pflegen und nicht schädigen.

Es ist besonders erfüllend, wenn du deine Pflegeprodukte selbst herstellst. Auf diese Weise hast du nicht nur die volle Kontrolle darüber, was in deine Kosmetik hineinkommt, sondern kannst sie auch genau auf deine Bedürfnisse anpassen.

Mit einfachen Zutaten, die du möglicherweise schon zu Hause hast, kannst du leicht deine eigene Zahnpflege, eigenes Deo oder Peeling kreieren. In diesem Heft finden sich Anregungen, wie du aus einfachen, natürlichen Zutaten, hochwertige Pflegeprodukte herstellen kannst.



Probier es aus – du wirst überrascht sein, wie einfach es ist und wie viel Spaß es macht, deine eigene Körperpflege herzustellen!

Von Herzen alle Liebe und wohles Gemüt

Anne

DIY R e z e p t e



01

Deo creme

02

Körperpeeling

03

Zahnpulver



04

Zahncreme

05

Gesichtsmaske

01 DeoCrema

Zutaten:

- 3 EL Kokosöl
- 2 EL Pfeilwurz-, Mais- oder Kartoffelstärke
- 2 EL Natron (Backnatron, kein Backpulver)
- 5-10 Tropfen hochwertiges, 100% reines ätherisches Öl



Anleitung:

- **Kokosöl schmelzen:** Falls das Kokosöl in fester Form vorliegt, schmelze es vorsichtig in einem Wasserbad, auf der Heizung oder in der Sonne, bis es flüssig wird.
- **Mischen:** In einer kleinen Schüssel Natron und Stärke vermischen. Gib etwas flüssiges Kokosöl sowie einige Tropfen hochwertiges ätherisches Öl deiner Wahl hinzu und rühre alles gut zusammen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Füge dann das restliche Öl hinzu und rühre es gründlich unter.
- **Abkühlen lassen:** Lasse die Mischung bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank abkühlen, damit sie fester wird. Immer mal wieder aufrühren, da sich das Öl oben absetzt und die schweren Teile nach unten sinken.
- **Anwendung:** Trage das Deo mit den Fingern oder einem kleinen Löffel auf die Achseln auf. Eine kleine Menge reicht aus.

Tipps:

- **Lagerung:** Bewahre das Deo in einem Glasbehälter oder einem leeren Deoroller auf. Wenn es bei höheren Temperaturen zu weich wird (weil Kokosöl bei wärmeren Temperaturen schmilzt), kannst du es in den Kühlschrank stellen.
- **Duft:** Falls du einen Duft hinzufügen möchtest, kannst du ätherische Öle wie Lavendel, Teebaumöl oder Zitrone beisetzen oder einen anderen Duft deiner Wahl. Gib 5-10 Tropfen zum Kokosöl hinzu, bevor du es mit den anderen Zutaten vermischst.

Das Deo wirkt aufgrund des Natrons antibakteriell und neutralisiert Gerüche, während Kokosöl pflegt und die Stärke Feuchtigkeit bindet.

02 Körperpeeling

Zutaten:

- 1 Tasse Salz oder Zucker
- 1/2 Tasse pflanzliches Öl (z.B. Kokos-, Oliven- oder Mandelöl)
- 1 EL Honig
- 1/2 - 1 Tasse frische oder getrocknete Pflanzenteile
- 20 Tropfen hochwertiges, 100% reines ätherisches Öl deiner Wahl



Anleitung:

- **Mischen:** Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten, pestoähnlichen Konsistenz pürieren, bei Bedarf mehr Öl, Salz oder Zucker hinzufügen.
- **Abfüllen:** Das Scrub in ein luftdicht verschlossenes Glas oder einen Behälter umfüllen und im Badezimmer aufbewahren.
- **Anwendung:** Trage das Scrub auf die feuchte Haut auf und massiere es sanft in kreisenden Bewegungen ein. Spüle es mit warmem Wasser ab.

Dieses Scrub eignet sich gut für Körper und Füße, aber nicht so sehr für die zarte Gesichtshaut. Du kannst natürlich dennoch vorsichtig ausprobieren, ob es für dich angenehm ist.

Tipps:

- **Lagerung:** Das Peeling hält sich bei Zimmertemperatur in einem sauberen und trockenen Glasgefäß mit Deckel mindestens 6 Monate.
- **Duft:** Wer auf ätherische Öle verzichten möchte, kann alternativ 1 TL geriebene Zitronen- oder Orangenschale oder etwas gemahlene Vanille hinzugeben.

Das Scrub ist einfach herzustellen und kann in der Dusche oder beim Baden verwendet werden. Es fördert die Durchblutung der Haut, entfernt abgestorbene Hautzellen und macht die Haut weich, glatt und sauber.

Kleine Kräuterkunde:

Für ein Körperpeeling eignen sich verschiedene Kräuter, die je nach Hauttyp und gewünschtem Effekt ausgewählt werden können.

Hier sind einige Optionen:



Beruhigende Kräuter (für empfindliche Haut)

- Kamille – wirkt entzündungshemmend und beruhigend
- Lavendel – entspannt die Haut und hat eine antiseptische Wirkung
- Ringelblume – hilft bei Hautreizungen und fördert die Heilung
- Malve – reizlindernd, feuchtigkeitsspendend
- Frauenmantel – entzündungshemmend, wundheilend

Erfrischende Kräuter (für belebende Peelings)

- Minze – kühlt und regt die Durchblutung an
- Rosmarin – fördert die Durchblutung und wirkt antibakteriell
- Salbei – klärt die Haut und reduziert überschüssiges Fett
- Brennnessel – entgiftend, regt die Hautdurchblutung an
- Zitronenmelisse – erfrischend, beruhigend

Regenerierende & pflegende Kräuter

- Grüner Tee – reich an Antioxidantien, schützt die Haut
- Schafgarbe – regenerierend, hautberuhigend
- Thymian – wirkt antibakteriell und klärend
- Gänseblümchen – zellerneuernd, entzündungshemmend
- Linde (Blüten und Blätter) – feuchtigkeitsspendend, beruhigend

03 Zahnpulver

Zutaten:

- 3 EL Xylit (Birkenzucker)
- 2 EL Natron (kein Backpulver)
- 1 TL fein gemahlenes Meersalz
- 1 EL getrocknete, fein gemahlene Kräuter (z. B. Pfefferminze, Salbei, Kamille, Thymian, Rosmarin)
- Optional: 10-15 Tropfen hochwertiges, 100% reines ätherisches Öl (Pfefferminze, Nelke oder Salbei)



Anleitung:

- **Mahlen:** Das Xylit und das Meersalz mit einem Mörser oder einer Kaffeemühle zu feinem Pulver mahlen. Die getrockneten Kräuter ebenfalls fein mahlen und sieben, falls nötig.
- **Mischen:** Alle trockenen Zutaten gut vermischen und bei Bedarf hochwertiges ätherisches Öl dazugeben. (Falls durch die Zugabe des ätherischen Öls Klümpchen entstehen, können diese einfach zerrieben und untergemischt werden)
- **Abfüllen:** Fülle das Pulver in einen trockenen, gut verschließbaren Glas- oder Keramikbehälter ein.
- **Anwendung:** Etwas Pulver auf die angefeuchtete Zahnbürste geben und wie gewohnt putzen. Danach gut ausspülen. Nicht mit einer feuchten Zahnbürste direkt ins Glas gehen, da Feuchtigkeit Keime ins Pulver bringen kann. Besser: Eine kleine Menge mit einem sauberen Löffel auf die Bürste geben.

Tipps:

- **Lagerung:** Da alle Zutaten trocken sind, hält das Zahnpulver mehrere Monate – meist 6 bis 12 Monate. Falls es sich verfärbt oder unangenehm riecht, solltest du es erneuern.

Xylit hemmt Kariesbakterien und sorgt für eine leichte Süße, Natron neutralisiert Säuren und wirkt sanft aufhellend, Meersalz remineralisiert und wirkt antibakteriell, die Kräuter sind für Frische, antibakterielle Wirkung und Zahnfleischpflege und das ätherische Öl für zusätzlichen Geschmack und eine antibakterielle Wirkung.

04 Zahncreme

Zutaten:

- 5 EL Kokosöl
- 2 EL Natron (Backnatron, kein Backpulver)
- 1/2 EL fein gemahlenes Xylit
- 5-10 Tropfen hochwertiges, 100% reines ätherisches Öl (z. B. Nelke, Pfefferminze oder Salbei)



Anleitung:

- **Kokosöl schmelzen:** Falls das Kokosöl in fester Form vorliegt, schmelze es vorsichtig in einem Wasserbad, auf der Heizung oder in der Sonne, bis es flüssig wird.
- **Mahlen:** Das Xylit mit einem Mörser oder einer Kaffeemühle zu feinem Pulver mahlen.
- **Mischen:** In einer kleinen Schüssel Natron und Xylit vermischen. Gib etwas flüssiges Kokosöl sowie einige Tropfen hochwertiges ätherisches Öl hinzu und rühre alles gut zusammen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Füge dann das restliche Öl hinzu und rühre es gründlich unter.
- **Abkühlen lassen:** Lasse die Mischung bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank abkühlen, damit sie fester wird. Immer mal wieder aufrühren, da sich das Öl oben absetzt und die schweren Teile nach unten sinken.
- **Anwendung:** Mit einem sauberen Löffel oder Spatel eine kleine Menge (ca. erbsengroß) entnehmen. Das Kokosöl schmilzt bei Körpertemperatur und verteilt sich gut im Mund. Vermeide es, direkt mit der Zahnbürste in das Glas zu gehen, da Feuchtigkeit Bakterienwachstum fördern kann.

Tipps:

- **Lagerung:** Bewahre die Zahncreme in einem kleinen Glas- oder Keramikbehälter auf. Je nachdem, bei welcher Temperatur die Zahncreme gelagert wird, variiert die Konsistenz von hart bis weich.
- **Geschmack:** Falls du einen Geschmack hinzufügen möchtest, kannst du ätherische Öle wie Pfefferminze, Nelke oder Salbei beisetzen. Gib 5-10 Tropfen zum Kokosöl hinzu, bevor du es mit den anderen Zutaten vermischst.

05 Gesichtsmaske

Zutaten:

- 1 EL Haferflocken
- 1-2 TL lauwarmes Wasser
- 1 TL Apfelessig
- 1-2 Tropfen hochwertiges, 100% reines ätherisches Lavendelöl



Anleitung:

- **Haferflocken mahlen:** Haferflocken in einem Mixer oder einer Kaffeemühle zerkleinern oder in einem Mörser fein zerstoßen.
- **Mischen:** Die Haferflocken in eine kleine Schüssel geben. Füge den Apfelessig, das lauwarme Wasser sowie das hochwertige ätherische Lavendelöl hinzu und rühre alles gut zusammen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Gegebenenfalls etwas mehr Wasser dazugeben.
- **Anwendung:** Trage die Maske gleichmäßig auf dein gereinigtes Gesicht auf, vermeide dabei die Augenpartie. Lass sie für ca. 15 Minuten einwirken und entferne sie anschließend vorsichtig mit einem warmen Waschlappen oder Kosmetikpad. Spüle dein Gesicht danach mit klarem, kühlem Wasser ab und pflege deine Haut wie gewohnt mit einer Feuchtigkeitspflege.

Tipps:

- Die Gesichtsmaske ist besonders vorteilhaft für Haut mit Entzündungen oder Unreinheiten. Hafer hat eine reinigende Wirkung und hilft, Entzündungen zu lindern. Lavendel beruhigt die Haut und fördert ihre Regeneration. In Verbindung mit Apfelessig verstärkt Lavendel seine antibakterielle Wirkung. Zudem trägt der Apfelessig dazu bei, den natürlichen Säureschutzmantel der Haut zu stärken und ihren pH-Wert wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
- Die Maske kann zwei- bis dreimal in der Woche verwendet werden. Da der Hafer einen sanften Peeling-Effekt hat, sollte die Haut zwischen den Anwendungen etwas Zeit zur Erholung bekommen.

Kleine Rohstoffkunde:

Kokosöl ist ein natürlicher Feuchtigkeitsspender, der die Haut intensiv pflegt und mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Es wirkt antibakteriell und beruhigend, ideal für die Behandlung von Hautirritationen und Trockenheit.

Natron wirkt in selbstgemachter Zahncreme oder im Zahnpulver sanft aufhellend, entfernt Plaque und neutralisiert Mundgeruch, während es gleichzeitig den pH-Wert im Mund ausgleicht. In selbstgemachtem Deo hilft Natron, Bakterien zu bekämpfen, die für Körpergeruch verantwortlich sind, und gleichzeitig unangenehme Gerüche zu neutralisieren. Es absorbiert zudem Feuchtigkeit, ohne die Haut zu reizen, und sorgt so für langanhaltende Frische.

Ätherische Öle in Naturkosmetik bieten wohltuende Wirkungen für Haut und Sinne, indem sie beruhigen, regenerieren und die Haut mit wertvollen Nährstoffen versorgen. Sie haben zudem antiseptische und entzündungshemmende Eigenschaften, die Hautprobleme auf natürliche Weise lindern können. Entscheidend ist dabei die Qualität der Öle: Nur naturreine, unverfälschte und sorgfältig gewonnene ätherische Öle entfalten ihr volles Potenzial und sind für die Haut geeignet.



Ätherische Öle

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte, natürliche Pflanzenextrakte, die aus Blüten, Blättern, Rinden oder Wurzeln gewonnen werden und deren Duft sowie pflanzliche Eigenschaften in sich tragen.



Woran erkenne ich hochwertige ätherische Öle?

100 % naturrein

Das Öl besteht ausschließlich aus der Pflanze – ohne synthetische Zusätze oder Duftstoffe.

Keine Verdünnung

Es wurden keine Trägeröle oder Alkohol beigemischt (außer es ist klar deklariert).

Botanischer Name angegeben

Auf dem Etikett steht der lateinische Pflanzenname (z. B. *Lavandula angustifolia*) – das zeigt Transparenz.

Herkunft nachvollziehbar

Gute Hersteller geben an, aus welchem Land oder welcher Region die Pflanze stammt.

Schonende Gewinnung

Das Öl wurde z. B. durch Wasserdampfdestillation oder Kaltpressung gewonnen – ohne chemische Verfahren.

Reinheitsprüfung / Analyse

Seriöse Anbieter testen ihre Öle.

Keine synthetischen Duftstoffe

Der Duft kann variieren – das ist normal und ein Zeichen von Natürlichkeit.

Preis realistisch

Extrem günstige Öle sind oft ein Hinweis auf minderwertige Qualität oder Streckung.

Willst du mehr erfahren?



Naturkosmetik ist nicht nur sanft zur Haut – sie ist ein Geschenk an dich selbst. Weil du weißt, was drin ist. Weil du spürst, was sie bewirkt.

Hochwertige ätherische Öle sind dabei für mich das Herzstück: Sie pflegen, sie duften, und sie begleiten uns auf eine ganz besondere Art durch den Alltag. Doch ihre volle Kraft entfalten sie nur, wenn Reinheit und Qualität wirklich stimmen.

Wenn du Lust hast, tiefer einzutauchen – in die Welt der Öle, in eine bewusstere Pflegeroutine, in mehr Wohlbefinden – dann würde ich mich freuen, dich ein Stück zu begleiten.

Lass uns einfach mal in Ruhe sprechen. Ich biete dir ein kostenloses Kennenlern-Gespräch an, ganz unverbindlich und ganz persönlich.

Schreib mir für einen Termin:
Telegram: @wohlgemuet
WhatsApp: +49 15563 963297
E-Mail: mail@wohlgemuet.de

Ich freue mich auf dich.

Anne

