

ANITA BECHLOCH

# The Glow

NATURKOSMETIK  
SELBER MACHEN

G|U





## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kreativ-Ratgeber fachlich fundiert und inspirierend zugleich sind. Wir garantieren, dass:

- alle Anleitungen und Tipps in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Illustrationen einfach umsetzbar sind.

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder zu einem ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

# INHALT

Vorwort.....	7
<b>Die Basics .....</b>	<b>9</b>
Skincare selbst herstellen .....	10
»The Glow« .....	14
Wie erkenne ich, welcher Hauttyp ich bin?	18
10 einfache Tipps.....	20
Die Rohstoffe .....	24
Bevor es losgeht.....	32
<b>Die Rezepte.....</b>	<b>39</b>
Für das Gesicht .....	40
Gentle Oil Cleanser.....	42
Herbal Toner .....	44
Augen-Make-up-Entferner .....	47
Gentle Cleansing.....	48
Cleansing Cream.....	51
Fizzy Herbal Tabs.....	52
Clarifying Mask.....	55
Moisture Mask.....	56
Detoxing Mask .....	58
Antioxidant Mask .....	61
Bright Skin Mask.....	62
The Glow Serum.....	65
Eye Balm .....	66
Rich Moisturizer .....	68
Light Moisturizer.....	71
Easy Lip Balm .....	73
Tinted Lip Gloss .....	74
Sanfte Pflege .....	76
Baby Oil.....	77
Baby Balm .....	77





<b>Für den Körper</b> .....	78	<b>Glossar</b> .....	118
Ginger Lime Scrub .....	80	<b>Übersicht der verwendeten Zutaten mit Bezugsquellen</b> .....	120
Rosemary Mint Detox Scrub.....	83	<b>Übersicht ätherische Öle</b> .....	122
Grapefruit Sugar Scrub .....	84	<b>Register</b> .....	124
The Glow Showergel .....	87	<b>Service</b> .....	126
Detoxing Body Oil .....	88	<b>Impressum</b> .....	128
Body Butter .....	90		
Body Glowtion .....	93		
Herbal Deodorant .....	94		
Hand & Nail Balm .....	97		
Lavender Mint Shaving Oil.....	98		
Foot Scrub .....	101		
<b>Detox-Day</b> .....	102		
Kürbissuppe.....	103		
Ratatouille .....	103		
<b>Bad und Wellness</b> .....	104		
Peace of Mind Bath Oil.....	106		
Detox Bath Salts .....	109		
Badepraline .....	111		
Massagebar.....	112		
SOS Balm .....	115		
Beauty Sleep Pillow Mist.....	117		





## TÖPFE

*Öle erwärmen wir schonend im Wasserbad. Stellen Sie dazu zwei Töpfe unterschiedlicher Größe auf dem Herd ineinander.*

## MÖRSER

*In einem Mörser aus Keramik oder Stein zerstoßen Sie frische oder getrocknete Kräuter und Haferflocken zu feinem Pulver.*

## REIBE

*Ingwer, Zitruschalen und Konsistenzgeber wie Bienenwachs oder Kakaobutter lassen sich mit einer Haushaltsreibe fein raspeln.*

## DAS HANDWERKSZEUG

Die meisten der zur Herstellung von Kosmetika benötigten Gegenstände gehören bestimmt schon zu Ihrer Küchenausstattung. Noch fehlende Dinge können Sie in jeder gut sortierten Haushaltswarenabteilung im Kaufhaus oder über das Internet beziehen (→ Seite 126):

♦ **Zwei kleine Töpfe und eine hitzefeste Schüssel.** Wir schmelzen unsere pflanzlichen Konsistenzgeber so schonend wie möglich, idealerweise im Wasserbad. Dazu brauchen Sie nichts weiter als eine hitzefeste Schüssel, die Sie über einen Topf mit kochendem Wasser stellen. Alternativ nehmen Sie einen größeren und einen kleineren Topf und stapeln sie übereinander. Auch hier darf der kleinere Topf auf keinen Fall den Boden des größeren berühren.

♦ **Messbecher und digitale Küchenwaage.** Mililiter- und Gramangaben sollten Sie so genau wie möglich befolgen, damit Ihre Produkte die gewünschte Konsistenz erhalten.

♦ **Verschiedene Messlöffel.** In den Rezepten sind die benötigten Mengen oftmals in Ess- oder Teelöffeln angegeben. Wollen Sie sichergehen, dass Sie auch wirklich das korrekte Quantum verwenden, so ist die Anschaffung eines kleinen Messlöffelsets empfehlenswert.

♦ **Küchenthermometer.** Öle und Pflanzenbutter sollten Sie nicht auf mehr als 70 Grad erhitzen. Von daher lohnt es sich, die Temperatur mit einem Thermometer zu kontrollieren.

♦ **Pürierstab oder Küchenmaschine.** Unverzichtbare Helfer, um frische Zutaten für Masken oder ähnliche Produkte zu zerkleinern.

♦ **Elektrischer Milchschaumer.** Selbstverständlich können Sie Ihre Cremes und Lotionen auch von Hand anrühren. Doch mithilfe eines Milchschaumers wird die Konsistenz noch feiner und »fluffiger«. Aufgrund der hohen Scherkräfte benötigen wir außerdem weniger Emulgatoren. Noch stabiler gelingt eine Emulsion, wenn Sie stattdessen einen Pürierstab verwenden. Dieser bringt weniger Luft in das Produkt ein.

♦ **Diverse Rührlöffel und Rührschüssel.** Verwenden Sie Produkte aus Metall oder Keramik. Diese lassen sich leichter reinigen und sind damit hygienischer als solche aus Holz.

♦ **Ein feinmaschiges Sieb.** Erweist sich als überaus hilfreich, um trockene Zutaten wie Natron und Mineralerde miteinander zu mischen.

♦ **Ein kleiner Trichter.** Damit können Sie Flüssigkeiten in kleine Flaschen umfüllen.

♦ **Mörser.** Hierin lassen sich Kräuter und trockene Zutaten zu feinem Pulver zerreiben.

♦ **Eine feine Haushaltsreibe.** Diese brauchen Sie für Zitruszesten und um Ingwer zu reiben.

♦ **Kleine Silikonförmchen.** Eiswürfel-, Pralinen- oder kleine Muffinförmchen sind genau richtig für die Herstellung von Badepralinen, Massagebals und Fizzy Herbal Tabs.

*Alles, was Sie  
brauchen, finden Sie  
im Küchenschrank!*



Der perfekte Abschluss einer gründlichen Reinigung! Zu hartes Wasser hinterlässt auf der Haut einen Kalkfilm, der austrocknend wirkt. Das Gesichtswasser entfernt diesen und Reste des Reinigers, Ihre Haut wird so porentief rein. Aloe Vera beruhigt und wirkt entzündungshemmend, Glycerin spendet Feuchtigkeit. Wenn Sie nun noch das Hydrolat passend zu Ihrem Hauttyp wählen, ist Ihr Gesicht nach Anwendung dieses Toners bestens für die weitere Pflege vorbereitet.

# HERBAL TONER

## reinigend und tonisierend

### **Zutaten für ca. 100 ml Toner:**

#### **FÜR NORMALE, REIFE UND MISCHHAUT:**

90 ml Orangenblütenwasser  
10 ml (2 TL) Aloe-Vera-Gel  
5 ml (1 TL) pflanzliches Glycerin

#### **FÜR FETTIGE UND UNREINE HAUT:**

90 ml Pfefferminz-, Salbei- oder Hamameliswasser  
10 ml (2 TL) Aloe-Vera-Gel  
5 ml (1 TL) pflanzliches Glycerin

#### **FÜR TROCKENE UND REIFE HAUT:**

90 ml Rosenblütenwasser  
10 ml (2 TL) Aloe-Vera-Gel  
5 ml (1 TL) pflanzliches Glycerin

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in eine Flasche füllen und durchschütteln.

### **Anwendung & Haltbarkeit:**

♦ Einige Tropfen des Gesichtswassers auf ein Wattepad geben und damit über das gereinigte Gesicht wischen. Wenn Sie nach dem Auftragen das Gefühl

haben, dass die Haut zu sehr spannt, können Sie den Anteil an Glycerin auch verdoppeln.

♦ Der Herbal Toner ist etwa drei Monate haltbar.



### **WISSEN**

## **DAS RICHTIGE HYDROLAT**

Orangenblütenwasser zieht die Poren zusammen, wirkt entzündungshemmend und regenerierend. Pfefferminz-, Salbei und Hamameliswasser haben eine desinfizierende, adstringierende Wirkung. Rosenblütenwasser ist hautpflegend, regenerierend und tonisierend. Zudem duftet es einfach herrlich!

*Hydrolat, Aloe-Vera-Gel und Glycerin in eine Flasche füllen und gut schütteln, bis sich die Flüssigkeiten miteinander vermischt haben.*











Eine leichte Bodylotion, die dank des Kokosöls gut einzieht, babyzart pflegt und einen seidigen Schimmer auf der Haut hinterlässt!  
Die wohlriechenden ätherischen Öle von Bitterorange, Zitrone und Eukalyptus erinnern an einen warmen Sommerabend im Süden.

# BODY GLOWTION

## die reichhaltige Pflege für jeden Hauttyp

### **Zutaten für 135 ml:**

100 g unraffinierte, weiche Sheabutter  
35 g Kokosöl

### **ÄTHERISCHE ÖLE:**

10 Tropfen Zitrone  
7 Tropfen Bitterorange  
3 Tropfen Eucalyptus

### **Zubereitung:**

1. Sheabutter und Kokosöl kurz erwärmen, bis beides weich ist. Dann in einer Schüssel mit dem Pürierstab aufschlagen, bis das Gemisch eine gleichmäßige, cremige Konsistenz aufweist.
2. Geben Sie dann die ätherischen Öle hinzu.
3. Abschließend die Lotion in einen Pumpspender oder in einen Tiegel abfüllen.

### **Anwendung & Haltbarkeit:**

- ◆ Die Body Glowtion nach dem Duschen auf die noch feuchte Haut auftragen und einmassieren.
- ◆ Das Produkt ist etwa sechs Monate haltbar.



### WISSEN

#### EIN PAAR FACHBEGRIFFE

Viele Bezeichnungen für Hautpflegeprodukte werden zwar synonym verwendet, charakterisieren aber eigentlich die Zusammensetzung des Produkts:

**Creme** steht für das Gemisch aus einer wässrigen und einer öligen Komponente. Bei der Wasser-in-Öl-Variante (W/O-Typ) überwiegt die ölige Phase, in der die wässrigen Bestandteile in feinsten Tröpfchen verteilt sind. Diese Cremes ziehen rasch in die Haut ein und bilden an deren Oberfläche einen schützenden Film, der die Wasserabgabe über die Haut hemmt und damit vor Austrocknung schützt. Cremes mit hohem Wasseranteil (Öl-in-Wasser-Variante, O/W-Typ) sind dagegen besser zur Pflege fettiger Haut geeignet, da sie weniger rückfettend wirken. Durch Beigabe von Feuchtigkeitsspendern (Honig, Glycerin) unterstützen sie das Wasserbindungsvermögen der Haut.

**Lotion** dient oft als Synonym für Cremes vom O/W-Typ, meint aber streng genommen eine wässrige oder wässrig-alkoholische Rezeptur, in der bestimmte Wirkstoffe enthalten sind.

**Lotio** bezeichnet eine Mixtur, bei der feste Bestandteile in einer Flüssigkeit vorliegen (flüssiges Puder).

# The Glow

So bringen Sie Ihre Haut zum Strahlen – mithilfe von Pflegeprodukten, die Sie selbst aus natürlichen Zutaten hergestellt haben. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand, aber viel Spaß Ihre eigene Kosmetik anrühren können. Hautpflege, die schön und gleichzeitig glücklich macht!



**EINFACH:** 36 Rezepturen zur Pflege von Gesicht, Körper und Seele – Schritt für Schritt erklärt, für ein garantiert gutes Gelingen!

**INDIVIDUELL:** Dazu erhalten Sie wichtige Infos zu den benötigten Rohstoffen und wie Sie diese auf Ihren Hauttyp abstimmen können.

**GANZHEITLICH:** Ob Detox, Entspannungsübungen oder Aromatherapie – so verhelfen Sie dem Glow auch von innen auf die Sprünge!

WG 411 Kreatives Gestalten  
ISBN 978-3-8338-4173-6



9 783833 841736



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**