

ANITA BECHLOCH

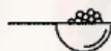
*Das  
Begleitbuch*

# The Glow BOX

Naturkosmetik einfach  
selber machen

**G|U**

# EQUIPMENT



## MESSLÖFFEL

Die Maßangaben in den Rezepten sind nicht nur in Gramm und Millilitern, sondern auch in Esslöffeln (EL) oder Teelöffeln (TL) angegeben. Da übliche Löffel von Modell zu Modell in der Größe variieren, ist das Set der geeichten Messlöffel ein cleveres Extra.

---



## PÜRIERSTAB

Zum Zerkleinern von frischen Zutaten oder zum cremig-feinen Aufschlagen einer Body Butter verwenden Sie am besten einen Pürierstab. Bei kleineren Mengen funktioniert auch ein elektrischer Milchaufschäumer sehr gut.

---



## MINI-TRICHTER

Ein kleiner Trichter erleichtert das saubere Ab- und Umfüllen der Öle und Hydrolate. Der Trichter sollte idealerweise aus Edelstahl oder Glas sein.

---



## MINI-RÜHRBESEN

Ein kleiner Rührbesen erweist sich als überaus hilfreich beim Verarbeiten trockener Rohstoffe und beim Anrühren der Masken. So verhindern Sie, dass die Tonerde klumpt, und erreichen eine schöne, cremige Konsistenz.



## INHALT

Das steht auf den Rezeptkarten	2
<b>NATURKOSMETIK – BASICS</b>	<b>4</b>
Warum selber machen?	6
Aufbau der Haut	8
Pflege für jeden Hauttyp	9
Die richtige Pflegeroutine	18
<b>NATURKOSMETIK – PRAXIS</b>	<b>20</b>
Die verwendeten Rohstoffe	21
Welche Rohstoffe passen zu meinem Hautzustand?	30
Ätherische Öle	32
Einkauf und Lagerung	38
Das Equipment	40
Tipps und Tricks	42
Alle Karten im Überblick	45
Register	46
Autorin, Bildnachweis und Impressum	48

1

01



2

## OIL CLEANSER

milder Reiniger

Die Haut mit Öl reinigen? Das mag funktionieren aber unglaublich gut. Ob Make-up oder Sonnencremes – sie werden mit dem Öl und bekanntermaßen bekämpft nicht. Gleiches am besten. Während schäumen die Haut zu stark austrocknen, nimmt das Öl die Haut ganz sanft ab, ohne den Säureschutzmantel anzugreifen. Probieren Sie

3

FÜR DAS GESICHT

### Zutaten für ca. 50 ml

2 EL (30 ml) Jojobaöl • 2 TL (10 ml) Sonnenblumenöl • 2 TL (10 ml) Traubenkernöl • 5 Tropfen Lavendelöl

### Zubereitung:

1. Alle Öle über einen kleinen Trichter in eine sterilisierte Flasche mit Pumpspender geben.
2. Die Flasche fest verschließen und zwischen den Handflächen hin und her rollen, bis sich sämtliche Öle gut miteinander vermischt haben.

### Anwendung & Haltbarkeit:

- Ein bis zwei Hub Oil Cleanser in die Handfläche geben, das ungereinigte Gesicht damit einreiben und den Reiniger gut mit den Fingerspitzen einmassieren, bis Make-up, Schmutz und Talg sich auflösen.
- Einen Waschlappen oder ein Mikrofasertuch in sehr warmes (nicht heißes!) Wasser tauchen und das Öl damit gründlich abnehmen. Falls Sie eine eher trockene und sensible Haut haben, genügt es auch, das Öl mit einem trockenen, weichen Tuch abzunehmen.
- Anschließend einen Toner (→ Rezept 04) auf ein Wattepad geben und damit über das Gesicht wischen.
- Die Haltbarkeit des Produkts richtet sich nach dem Öl, dessen Verfallsdatum zuerst abläuft.

4

5

6

01

FÜR DAS GESICHT

## DAS STEHT AUF DEN REZEPTKARTEN

Naturkosmetik selber machen ist nicht so schwer, wie weithin angenommen, nein, es ist sogar kinderleicht! Überzeugen Sie sich selbst: Auf jeder Karte finden Sie eine detaillierte Anleitung zu einem Pflegeprodukt Marke Eigenherstellung. Und so funktioniert es:

- 1 **Nummer des Rezepts:** Sie ist sowohl auf der Vorder- wie auch auf der Rückseite der Karte vermerkt.
- 2 **Pflegeprodukt:** Name und Beschreibung der Skin-care stehen auf der Kartenvorderseite unter dem Foto.
- 3 **Rezepttyp:** Je nach Anwendung – also z. B. »Für das Gesicht« oder »Für den Körper« – lassen sich die Pflegeprodukte verschiedenen Kategorien zuordnen. Diese sind am unteren Rand der Karte angegeben.
- 4 **Zutaten:** Die zur Herstellung der angegebenen Gesamtmenge erforderlichen Zutaten sind auf der Kartenrückseite aufgelistet. Das Blattsymbol  zeigt an, ob ein Rezept vegan ist bzw. durch den Austausch bestimmter Zutaten vegan angerührt werden kann.
- 5 **Rezeptanleitung:** Die Zubereitung wird Schritt für Schritt auf der Kartenrückseite beschrieben.
- 6 **Tipps:** Auf der Kartenrückseite finden Sie hilfreiche Tipps zu Anwendung & Haltbarkeit des Produkts sowie zu verschiedenen Variationsmöglichkeiten der Rezepte.

# Natur- kosmetik

## Basics

---

Naturreine Inhaltsstoffe, individuell abgestimmte Pflege und Kontrolle über die verwendeten Rohstoffe – wer schon länger mit dem Gedanken spielt, seine Hautpflege selbst anzurühren, sollte es am besten gleich ausprobieren. Naturkosmetik muss weder kompliziert noch aufwendig sein. Mit etwas Know-how um die Bedürfnisse Ihrer Haut können Sie Ihren Teint zum Strahlen bringen!

## NATÜRLICH GUT

Die Haut ist unser größtes Organ. Größer als das Herz, das Hirn oder die Lunge – und genauso lebenswichtig. Die Haut ist einerseits unglaublich stark und flexibel, gleichzeitig aber auch leicht verwundbar und schnell aus dem Gleichgewicht zu bringen. Sie ist der Spiegel unserer Seele, unsere wasserfeste Schutzhülle, sie reguliert unseren Temperaturhaushalt und ist eines der wichtigsten Ausscheidungsorgane. Etwa ein Drittel aller Giftstoffe geben wir allein über die Haut wieder ab. Unsere Haut kommuniziert sogar mit uns und sendet Warnsignale. Symptome wie Trockenheit, Cellulite, Ausschlag, Ekzeme oder hartnäckige Akne lassen uns wissen, dass es ein Ungleichgewicht im Inneren des Körpers gibt. Doch anders als die restlichen Organe ist die Haut auch ganz unmittelbar äußeren Einflüssen ausgesetzt. Luftverschmutzung, UV-Strahlung, vor allem aber Chemikalien, die wir über Lunge oder Haut aufnehmen, schädigen die Zellen. Darum ist es so wichtig, Pflegeprodukte, die in Kontakt mit der Haut kommen, aus möglichst natürlichen und unschädlichen Zutaten herzustellen.

## WENIGER IST MEHR

Zudem ist die Haut schlichtweg nicht dafür gemacht, bei der täglichen Pflege mit Dutzenden von zumeist synthetischen Stoffen traktiert zu werden. Stellen Sie sich einfach vor, Sie würden sich tagtäglich in mehrgängigen Menüs mit voll verarbeiteten Lebensmitteln vollstopfen – Magen, Darm, Herz und Leber würden

ganz sicher schon bald rebellieren. Ähnlich ergeht es der Haut. Je mehr wir sie jedoch in Ruhe lassen und schonen, desto besser kann sie sich regenerieren und in ihr natürliches Gleichgewicht zurückfinden.

## WARUM SELBER MACHEN?

Ob in Biomärkten oder Drogerien – mittlerweile gibt es ein sehr großes Angebot an Naturkosmetik. Der Markt wächst um einiges stärker als der für konventionelle Produkte. Einerseits ist das sehr erfreulich, andererseits führt es leider dazu, dass nur zu gerne »green-washing« betrieben wird: Hersteller lassen ihre Produkte reiner und »grüner« erscheinen, als sie tatsächlich sind, um von diesem Trend zu profitieren. So werben große Konzerne mit hochwertigen natürlichen Zutaten wie Sheabutter, Pflanzenölen, Honig oder exotischen botanischen Wirk-



stoffen, die im Produkt meist nur in winzigen Mengen enthalten sind und von den synthetischen Inhaltsstoffen komplett überlagert werden. Darüber hinaus ist der Begriff Naturkosmetik nicht geschützt, kann also theoretisch von jedem Hersteller verwendet werden.

Will man sichergehen, dass man ausschließlich reine Kosmetik ohne unnötige Zusätze verwendet, gibt es nur einen Weg: seine Pflegeprodukte selbst herzustellen!

Hier die Vorteile auf einen Blick:

- **Sicher:** Sie wissen, was in Ihren Produkten steckt.
- **Individuell:** Sie haben die Möglichkeit, die Hautpflege Ihren Vorlieben anzupassen, das reicht vom Duft bis hin zur Konsistenz. Bei sensibler Haut oder Allergien können Sie per Ausschlussverfahren herausfinden, welche Inhaltsstoffe Ihnen nicht guttun, und diese weglassen oder entsprechend ersetzen.
- **Flexibel:** Unsere Haut stellt je nach Wetter, Hormonlage und psychischer Verfassung andere Ansprüche an die Pflege. Mit eigener Kosmetik bleiben Sie flexibel!
- **Günstig:** Sie geben weniger Geld aus, verfügen jedoch über hochwertigere Produkte, da die Gewinnmarge bei Ihren Produkten keine Rolle spielt.
- **Frisch:** Ihre Kosmetik wird immer frisch angerührt und steht nicht monatelang im Regal. So müssen Sie keine schädlichen Konservierungsstoffe verwenden.
- **Go Green:** Für Ihre Hautpflege waren mit Sicherheit keine Tierversuche erforderlich. Nicht zuletzt fällt deutlich weniger Plastikmüll an, da Sie Ihre Produkte in recycelbare Glastiegel und Flaschen abfüllen.

## ÄTHERISCHE ÖLE

Ätherische Öle sind hoch konzentrierte pflanzliche Inhaltsstoffe, die durch Destillation aus Blüten, Blättern, Nadeln, Rinde, Harz oder Fruchtschalen gewonnen werden. Man nennt sie darum auch die »Seele der Pflanzen«. Ihre Wirkkraft sollte nicht unterschätzt werden, daher ist es wichtig, dass man sie richtig einsetzt.

- **Dosierung:** Ätherische Öle niemals pur auftragen (Ausnahme: Lavendel), da sie die Haut reizen und teilweise die Lichtempfindlichkeit erhöhen können. Sie sollten daher immer mit Basisöl verdünnt werden.
- **Schwangerschaft:** Manche ätherischen Öle können wehenfördernd wirken. Als sicher in der Schwangerschaft und Stillzeit gelten Rose, Lavendel, Neroli, Kamille. Bitte sprechen Sie die Anwendung trotzdem mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt ab und bleiben Sie immer weit unter der Maximaldosierung.
- **Kinder:** Ätherische Öle können wundervolle Hilfsmittel für Kinder ab einem Jahr sein. Bei der Babypflege sollten Sie allerdings weitestgehend darauf verzichten. Erlaubt sind maximal ein bis zwei Tropfen Lavendel oder Kamille im Babyöl oder im Badewasser. Kleinkindern hilft der fröhlich erfrischende Duft von Mandarine rot; Lavendel beruhigt bei Einschlafproblemen. Bitte verwenden Sie in der Erkältungszeit keine »scharfen« ätherischen Öle wie Thymian, Eukalyptus oder Pfefferminze, diese können die empfindlichen Atemwege der Kinder reizen.

## ÄTHERISCHE ÖLE RICHTIG DOSIERT

---

### GRUNDSÄTZLICH GILT:

1 ml ätherisches Öl entspricht etwa 20 Tropfen.

### GESICHT:

Für die sensible Gesichtshaut nicht mehr als max. 0,5 ml (10 Tropfen) auf 100 ml Produkt.

### KÖRPER:

Bei Produkten, die nicht abgewaschen werden (z. B. Body Butter) max. 1 ml (20 Tropfen) auf 100 ml Produkt.

### KÖRPER:

Bei Produkten, die abgewaschen werden (z. B. Hand & Body Wash, Shampoo) max. 2 ml (40 Tropfen) auf 100 ml Produkt.

- **Stark reizende Öle:** Dazu zählen beispielsweise Zimt, Teebaum, Eukalyptus oder Zitrone. Diese bitte sehr sparsam einsetzen und idealerweise nur für Körperprodukte verwenden. Tasten Sie sich am besten schrittweise an die für Sie verträgliche Menge heran. In jedem Fall sollten Sie weit unter der maximalen Dosierung (→ Info) bleiben.
- **Verarbeitung:** Ätherische Öle sind – wie der Name schon vermuten lässt – flüchtige Verbindungen, das heißt, sie verdampfen bereits bei etwas höheren Temperaturen oder gar Raumtemperatur. Fügen Sie die Öle daher nur in ein maximal handwarmes Balm ein, sonst verflüchtigen sie sich schon beim Auskühlen.



# FACE SCRUB

sanftes Gesichtspeeling

Wer das Gefühl einer sehr gründlichen Reinigung bevorzugt, liegt mit diesem Face Scrub richtig. Die Zutaten sind allesamt sehr mild und wirken feuchtigkeitsspendend sowie rückfettend. Der Hafer enthält natürliche Saponine, die beim Anmischen mit Wasser einen feinen, seidigen Schaum ergeben und Ihre Haut so ganz zart reinigen. Blütenpulver sorgen für eine Portion sanft peelender Alpha-Hydroxysäure.

---

## **Zutaten für ca. 90 g:**

- 2 EL (15 g) Hafer (Feinblatt oder Hafermehl) •
- 1 EL (10 g) Tonerde • 1 EL (5 g) gemahlene Mandeln •
- 1 TL (3 g) Hagebutten-, Rosen- oder Hibiskuspulver •
- 4 EL (60 ml) Rosenwasser

## **Zubereitung:**

1. Den Hafer in der Küchenmaschine pulverisieren. Je gröber die Körner, desto stärker ist der Peelingeffekt.
2. Den pulverisierten Hafer mit allen trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren.
3. Zuletzt das Rosenwasser in die Mischung einrühren, bis eine geschmeidige Masse entstanden ist.
4. Face Scrub in einen sauberen Tiegel oder ein Weckglas umfüllen und fest verschlossen aufbewahren.

## **Anwendung & Haltbarkeit:**

- Scrub auf das ungereinigte Gesicht auftragen und gut einmassieren. Mit viel warmem Wasser abnehmen.
- Danach mit einem Toner (→ Rezept 04) über das Gesicht wischen und zuletzt ein Ölserum (→ Rezept 05), Balm (→ Rezept 07) oder eine Creme (→ Rezept 08) in die noch feuchte Haut einmassieren.
- Da der Scrub Wasser enthält, ist er maximal eine Woche haltbar. Wenn Sie die Haltbarkeit erhöhen möchten, lassen Sie das Rosenwasser weg und rühren das Pulver jedes Mal frisch mit Wasser oder Hydrolat an.
- Der Scrub ist auch als Maske anzuwenden, dazu einfach nach dem Auftragen etwas länger einwirken lassen.

# BEZUGSQUELLEN

ALOE-VERA-GEL	Reformhaus, Apotheke, Webshops
ÄTHERISCHE ÖLE	Größere Biomärkte mit Kosmetikabteilung, Reformhäuser, Apotheke, Webshops
BIENENWACHS UND PFLANZLICHE WACHSE	Apotheke, lokaler Imker, Webshops. Pflanzliche Alternativen (Candelilla, Beeren, Jojoba, Carnauba etc): Webshops
BITTERSALZ	Apotheke
GLYZERIN	Apotheke, Webshops
HYDROLATE	Teilweise in Biomärkten mit Kosmetikabteilung, manche Apotheken, Webshops
KOKOSÖL	Biomarkt, Supermarkt, Reformhaus, Webshops
LAMECREME	Webshops
LEUCIDAL LIQUID SF	Webshops
LYSOLECITHIN	Webshops
NATRON	Drogerie, Supermarkt, Apotheke
PFLANZENÖLE UND PFLANZENBUTTERN	Biomärkte mit Kosmetikabteilung, Reformhaus oder Apotheke, Webshops
TONERDEN	Apotheke, Reformhaus, Webshops
VITAMIN E	Als Kapsel in Reformhaus, Drogerie oder Apotheke, Webshops
95%IGER WEINGEIST	Apotheke, Webshops
ZITRONENSÄURE	Webshops, Drogerie

## EMPFEHLENSWERTE WEBSHOPS

[dragonspice.de](https://dragonspice.de)

[manske-shop.com](https://manske-shop.com)

[aliacura.dea](https://aliacura.dea)

[naturkosmetik-werkstatt.at](https://naturkosmetik-werkstatt.at)

Das Rundum-Sorglos-Paket  
zur Naturkosmetik:

# The Glow BOX



## Dieses Begleitbuch bietet Ihnen:

- > hilfreiches Grundlagenwissen zur Naturkosmetik, zum Aufbau der Haut, zu den verschiedenen Hauttypen und zur richtigen, typgerechten Pflegeroutine
- > wichtige Tipps zu Einkauf und Lagerung der Rohstoffe, zum nötigen Equipment sowie zum Anrühren und Abfüllen der eigenen Pflegeprodukte
- > die Bezugsquellen der wichtigsten Rohstoffe sowie die vier praktischsten Utensilien auf einen Blick