

Natürliche Kosmetik

DER GARTEN LIEFERT GESUNDE ZUTATEN
FÜR SEIFEN, SALBEN UND CO.

PFLANZEN-
WISSENSCHAFTLERIN
ELISABETH TEUFNER
AUS ATZENBRUGG
WEISS: „NATUR
MACHT SCHÖN –
GANZ OHNE KÜNST-
LICHE ZUSÄTZE.“

keitscremes genutzt. Alkohol in Form von Kräutertinkturen bringt wertvolle Inhaltsstoffe in die Kosmetik und konserviert auf natürliche Art und Weise.

Wertvolle Inhaltsstoffe aus der Natur

Öle und Wasser kann man mit Hilfe von verschiedensten Produkten aus der Natur mit wertvollen Inhaltsstoffen anreichern. Ob eine Ringelblumensalbe für kleine Verletzungen, ein klärendes Gesichtswasser mit Salbei, eine Blüten-Schüttellotion oder ein Sanddornölauszug – die Auswahl an Kräutern, Blüten und Wildpflanzen ist vielfältig und für jede und jeden findet sich die richtige Pflanze. Apfel etwa spendet Feuchtigkeit, Karotte unterstützt die Hautregeneration, Rosskastanie stärkt die Venen und Schafgarbe wirkt blutstillend und hautberuhigend.

Für die Herstellung eigener Kosmetik-Produkte wird lediglich eine normale Küchenausstattung benötigt: Gläser mit Schraubverschluss, Messer, Schneidbrett, ein feines Sieb, kleine Töpfe, Löffel und zur Desinfektion hochprozentigen Alkohol. Da für die natürliche Kosmetik keine Konservierungsmittel genutzt werden, stehen die Hygiene und das saubere Arbeiten an oberster Stelle. Unkomplizierte und einfache Rezepte eignen sich besonders gut, um kleine Mengen, die schnell verbraucht sind, herzustellen.

der wie auch Erwachsene einfach mit Bio-Rohstoffen aus Küche und Garten, ohne chemische Vorkenntnisse und spezielle Inhaltsstoffe, umsetzbar. Verwurzelt im Ur-Wissen der Natur fördert die natürliche Kosmetik die Hautgesundheit.

Für selbst hergestellte Kosmetik benötigt man wenige, dafür nur natürliche Rohstoffe, wie zum Beispiel Wasser, Pfefferminze und Natron. Blitzschnell ist aus diesen Zutaten ein erfrischendes Deodorant ohne bedenkliche Inhaltsstoffe gemischt. Bienenwachs, hochwertige, kaltgepresste regionale Öle und Pflanzenwasser werden für Heilsalben und Feuchtig-

Natürliche, selbstgemachte Kosmetik ist eine 100 Prozent naturbelassene, lebendige und wirksame biologische Hautpflege auf Basis von Nahrungsmitteln, frischen Kräutern sowie biologischen Naturprodukten. Sie ist nährend, vollwertig und sanft zur Haut. Das Rühren von eigenen Kosmetikprodukten ist sowohl für Kin-



ELISABETH TEUFNER Gründerin der wild.wuchs.Natur-Akademie

Elisabeth Teufner war von klein auf ein Naturkind und liebte es draußen in der Natur zu sein. Nach ihrem Studium der Agrar- und Pflanzenwissenschaften absolvierte sie zahlreiche Ausbildungen in den Bereichen Wildkräuter, Kosmetik und Ernährung. 2016 gründete sie ihre eigene Bildungsinstitution „wild.wuchs.Natur-Akademie“, wo sie Aus- und Weiterbildungen in diesem Bereich anbietet.

© Andreas Kirschbaum



SANDDORN

Der Sanddorn ist bei uns heimisch und wächst wild. Aber auch im Garten ist er ein dekoratives Wildobstgehölz. Wichtig: die Beeren wachsen nur auf weiblichen Pflanzen, ein männlicher Strauch ist Voraussetzung zur Befruchtung. Die orangen Beeren des Sanddorns sind durch ihren hohen Vitamin C-Gehalt ein heimisches Superfood, aber auch ein echtes Wundermittel für selbst gemachte Kosmetik. Sie schützen die Haut vor freien Radikalen und sind eine Wohltat an sonnenreichen Tagen. Sanddorn enthält sehr viele Antioxidantien, darunter Carotine, die zellregenerierend und zellschützend wirken. Er ist genau das Richtige für reife, aber auch für irritierte und strapazierte Haut. Sanddorn wirkt vitalisierend, immunstärkend und kräftigend. Geerntet werden die gut ausgereiften Beeren Mitte August bis Oktober.

Sanddorn-Ölansatz

Zutaten: 1 Teil Sanddornbeeren, 2 Teile Olivenöl

Vorab müssen alle Arbeitsgeräte, Gläser und Behälter mit Alkohol desinfiziert werden. Dann püriert man mit einem Pürierstab oder einem Mixer die Sanddornfrüchte und filtert die Mischung durch ein Feinsieb. Die übrig gebliebenen Samen und Kerne werden in ein Schraubglas gefüllt. Als nächstes wird das Olivenöl vorsichtig auf ca. 40 Grad erhitzt über die Samen und Kerne im Glas gegossen. Den Ansatz lässt man circa 14 Tage an einem kühlen, nicht zu hellen Ort stehen. Danach wird alles durch ein Feinsieb filtriert und das Öl in Flaschen abgefüllt. Der Ölansatz kann als Körperöl genutzt werden oder zu Creme, Schüttellotion oder Salbe weiterverarbeitet werden.

Luxus-Feuchtigkeitspflege mit Sanddorn

Zutaten: 200 ml Sanddorn-Ölansatz, 40 ml Rosendrolat, 2 bis 5 Tropfen ätherisches Lavendel- oder Orangenöl

Alle Arbeitsgeräte, Gläser und Behälter werden vor der Zubereitung mit Alkohol desinfiziert. Rosendrolat wird in eine Pumpflasche gefüllt, dann kommen die übrigen Zutaten dazu. Vor Gebrauch ist die Pflege zu schütteln. Nach dem Duschen trägt

man sie auf die noch feuchte Haut auf. Sie wirkt hautregenerierend, zieht schnell ein und beruhigt sonnenstrapazierte Haut.

Angenehm fühlt sich die Haut nach Verwendung der Feuchtigkeitscreme mit Sanddorn an.





NACHHALTIG UND PERSÖNLICH

Nicht nur zu Weihnachten eignet sich Selbstgemachtes als Geschenk. Auch als Geburtstags- oder Gastgeschenk kommen kleine, schön verpackte Präsente immer sehr gut an – das verleiht ihnen eine ganz persönliche Note. Die Freude ist dann nicht nur beim Überreichen groß, sondern auch dann, wenn man das Geschenk verwendet.

Wärmender Hand- und Fußbalsam

Der wärmende Hand- und Fußbalsam riecht nicht nur himmlisch, sondern er ist auch ruckzuck hergestellt.

Zutaten: 1/4 Apfel, 1 TL Ingwerpulver gerieben oder frischer, geraspelter Ingwer (1 EL), 1 TL Zimt, 100 ml Basisöl (etwa Olivenöl, Sesamöl, Johanniskraut-Ölauszug mit Olivenöl, Haselnussöl, Hanföl), 10 g Bienenwachs, 3–5 Tropfen ätherisches Orangen-, Ingwer- oder Vanilleöl, Tiegel oder kleine Schraubgläser

So funktioniert's: Zuerst wird das Öl in einem Topf erwärmt. Gleich danach wird der Apfel gerieben und zusammen mit den restlichen Gewürzen, mit Ausnahme vom Zimt, ins Öl dazugegeben. Anschließend rasten die Zutaten etwa eine halbe Stunde bei geringer Hitze. Im Anschluss muss das Öl-Gemisch durch ein Feinsieb filtriert werden. Zu dem Öl-Gemisch kommt nun das Bienenwachs dazu, welches nur noch geschmolzen werden muss. Wenn die Salbe etwas abgekühlt ist, dann können die ätherischen Öle untergerührt werden. Die letzten 5 Min. Zimt dazugeben. Zum Abschluss den Balsam in kleine Tiegel umfüllen.

Haltbarkeit: Mit Ingwerpulver hält der Balsam etwa 3 bis 6 Monate. Mit frischem Ingwer etwa 2 bis 4 Monate.

Anwendung: Den wärmenden Balsam einfach auf die kalten Hände oder Füße auftragen und gut einmassieren. Der Balsam wärmt und pflegt gleichzeitig Hände und Füße.

Selbst gemachte Geschenke aus der Natur



Lippenbalsam

Bei trockenen und rissigen Lippen ist ein Lippenbalsam wohltuend und pflegend. Selbst gemacht kommt er komplett ohne Zusatzstoffe aus.

Zutaten: 90 g Olivenöl, 30 g Bienenwachs, 1 EL Honig, 1/2 EL Bio-Orangenschale, zerkleinert, Tiegel oder kleine Schraubgläser

So funktioniert's: Olivenöl erwärmen und die Orangenschale für eine halbe Stunde mitziehen lassen. Schale entfernen und das klein geriebene Bienenwachs im Kokosöl schmelzen. Zum Abschluss den Honig unterrühren und in kleine (ausgekochte oder mit Alkohol desinfizierte) Tiegel abfüllen.

Erkältungsbadesalz mit Tannennadeln

Nach einem langen Spaziergang in der Kälte ist ein heißes Bad eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Zutaten: Schüssel, 100 g Natron (aus dem Supermarkt), 1 Handvoll Tannennadeln, Messer oder Mörser oder Kaffeemühle, ein verschließbares Glas

So funktioniert's: Tannennadeln von den Zweigen runterzupfen und klein schneiden. Mit Natron vermischen und in Gläser abfüllen. Alternativ kann man die Nadeln mit einer Kaffeemühle mit Natron gemeinsam mixen. Dann entsteht ein schönes grünes Badesalz. Abfüllen und etikettieren. Jetzt ist das Badesalz schon fertig!

Anwendung: Von der Mischung gibt man 1 bis 3 Esslöffel Basen-Badesalz in die volle Badewanne. Wenn das Wasser leicht milchig ist, dann ist es die ideale Menge. Das Wasser sollte nicht mehr als 38 Grad haben und die Badezeit zwischen 15 und 20 Minuten liegen, damit der Kreislauf nicht überstrapaziert wird.

Badepralinen

Badepralinen im Badewasser machen die Haut weich und schenken ihr Feuchtigkeit.

Zutaten (für circa 24 Stück): 110 g Kakaobutter, 150 g Natron, 75 g Zitronensäure, 165 g Maisstärke, 3 Tropfen ätherisches Lavendelöl, 2 g getrocknete Rosen- oder Lavendelblüten

So funktioniert's: Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Kakaobutter im Wasserbad schmelzen lassen, die Schüssel vom Topf nehmen. Maisstärke und Natron einrühren und gut vermischen, dann die ätherischen Öle zu der Masse geben und gut vermengen. Die Konsistenz soll wie ein feuchter Sand sein. Kugeln formen oder in Silikonformen drücken und fest werden lassen.

Anwendung: Ein bis zwei Badepralinen ins warme Badewasser geben und maximal 15 bis 20 Minuten genießen. Danach abbrausen und sanft abtrocknen.



Massagekerze

Eine entspannende Massage tut richtig gut, wenn es draußen kalt und windig ist.

Zutaten: 50 g Johanniskraut-Ölauszug oder anderes Basisöl (etwa Oliven-, Sonnenblumen- oder Rapsöl) nach Wahl, 5 g Bienenwachs, je 5 Tropfen ätherisches Ingwer- und Orangenöl, Docht, Schraubglas, circa 50 ml, Wäscheklammer oder Stäbchen zum Fixieren

So funktioniert's: Olivenöl mit Bienenwachs vorsichtig schmelzen lassen, dann abkühlen lassen, bis sich eine Schicht bildet. Dann die ätherischen Öle dazugeben und vermischen. In einem Schraubglas den Docht fixieren und mit der Öl-Wachs-Mischung den Boden bedecken. Wenn die Masse fest geworden ist, auffüllen.

Anwendung: Kerze entzünden und maximal vier Minuten brennen lassen. Das Wachs auf die Handfläche gießen und gut einmassieren.