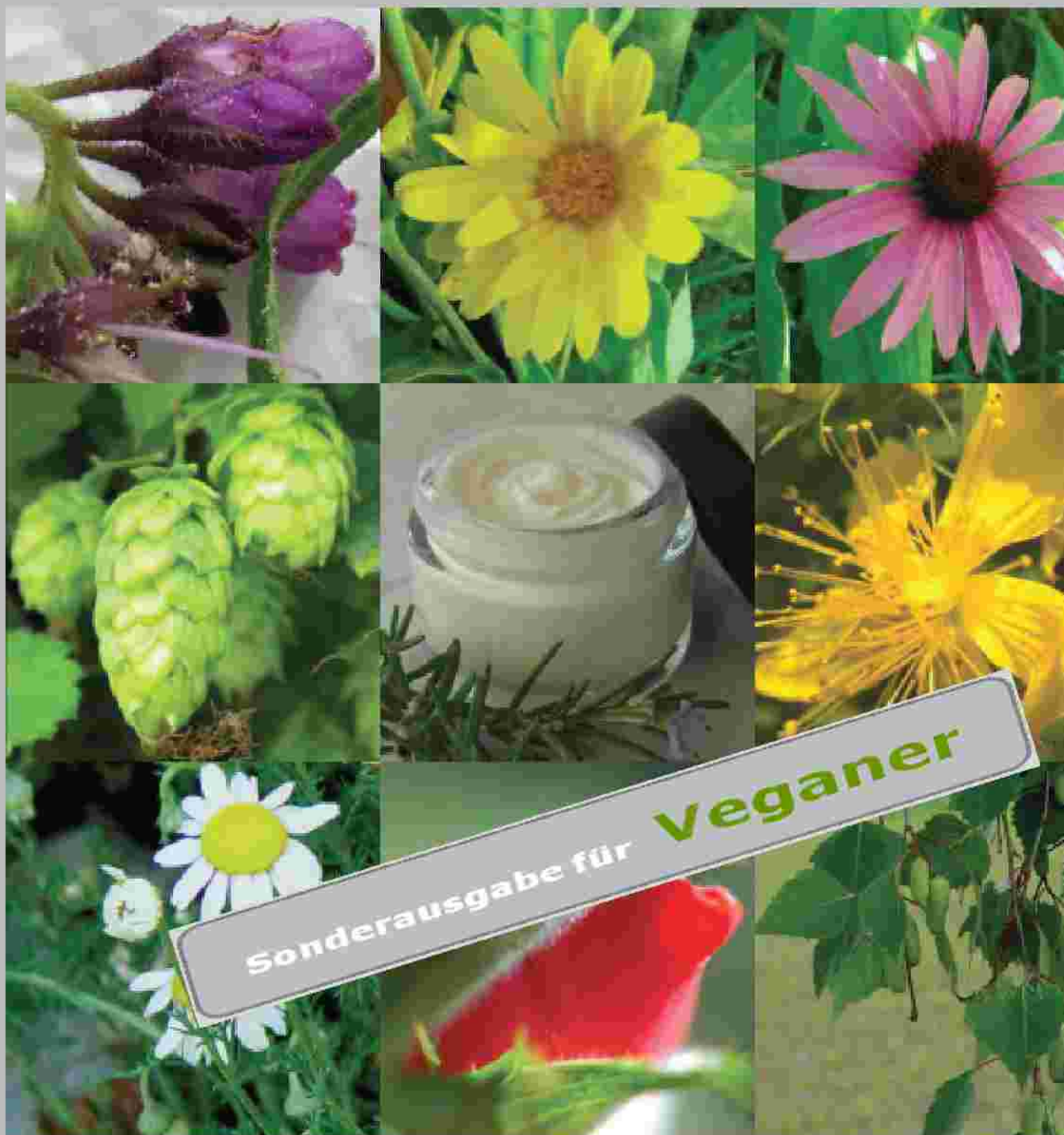


# Pflanzenpower

für Haut und Haar

*Grundlagen und Rezepte*



Sonderausgabe für **Veganer**

Andrée Rechsteiner-Lattion



# Pflanzenpower

**für Haut und Haar**

Grundlagen und Rezepte

Andrée Rechsteiner-Lattion

1. Sonderauflage als e-book für Veganer, September 2013  
ISBN 978-3-9523930-3-1

Fotos: Conny Vannier-Griesemer  
Andrée Rechsteiner-Lattion

© Copyright und Bezugsquelle

Andrée Rechsteiner-Lattion  
Breitackerstr. 7, CH-8542 Wiesendangen  
herbamirapraxis@hotmail.com  
www.herbamira.ch

# Vorwort

Eine vegane Lebensweise ist nicht nur ein Trend! Mittlerweile belegen zahlreiche Studien, dass vegan lebende Erwachsene mit einer sorgfältig ausgewählten Ernährung auch ohne tierische Nahrungsmittel gesünder leben!

Wer diesen alternativen Lebensstil bevorzugt, muss auch bei der Körperpflege sorgfältig auswählen, denn viele Produkte enthalten tierische Rohstoffe. Auch Bio- oder Naturkosmetik vom Reformhaus muss genau unter die Lupe genommen werden, denn „bio“ oder „Natur“ bedeutet nicht zwingend auch vegan – doch das ist gar nicht so einfach! Deklarationen mit den internationalen INCI-Bezeichnungen überfordern die meisten Konsumenten und Konsumentinnen. Der einfachste Weg ist, wenn Sie sich die alltäglichen Pflegeprodukte selber rühren, dann können Sie selber entscheiden, was Sie auf Ihre Haut schmieren wollen. Dabei geht es aber nicht nur um tierisch oder nicht tierisch, sondern auch darum, möglichst naturnahe Rohstoffe zu wählen. Vegane Industriekosmetik mit einer Menge an Zusatzstoffen sind für mich – wie auch Fertigprodukte oder Designerfood aus dem Supermarkt – mit einer echten veganen Lebensweise nicht zu vereinbaren.

Mit diesem Buch erhalten Sie Grundkenntnisse für das Herstellen von sanften Pflegeprodukten für Ihre persönlichen Hautbedürfnisse. Sie werden staunen, wie unkompliziert und schnell die Rezepturen umzusetzen sind. Selbsthergestellte Kosmetikprodukte können sich sehen lassen und stehen den industriell hergestellten Produkten in keiner Weise nach. Die Produkte decken die Haut nicht einfach mit Fett und Feuchtigkeit zu, sondern unterstützen den Hautstoffwechsel und geben ein gepflegtes Hautgefühl.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen aber auch zeigen, wie Sie die Kraft unserer heimischen Pflanzen in die Crèmes und Seifen einbringen können. Seit etlichen Jahren befasse ich mich als Naturheilpraktikerin und Lehrerin mit Heilpflanzen und bin immer wieder beeindruckt, was für Potential in unserer Natur steckt.

Begleiten Sie mich in die Welt der Pflanzen und lassen Sie sich von ihr und den Rezepten verzaubern und inspirieren! Bestimmt begeistert auch Sie das kreative Arbeiten mit den unterschiedlichsten und fein duftenden Substanzen und es wird Ihnen viel Freude und Spass machen!

Andrée Rechsteiner



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Grundlagen.....	9
Die Haut als Spiegel der Seele?.....	11
Vorteile der selbstgemachten Kosmetik.....	13
Geräte und Zubehör.....	16
Abkürzungen im Rezeptteil.....	16
Rohstoffe.....	17
Pflanzenauszüge und Verarbeitung.....	53
Regeln für die Crèmeherstellung.....	60
Regeln für die Gelherstellung.....	61
Rezepte.....	63
Körperreinigung.....	65
Körperpflege.....	79
Gesichtspflege.....	94
Lippenpflege.....	108
Haarpflege.....	115
Hausapotheke.....	131
Anhang.....	155
Einkauf.....	157
Weiterbildung.....	158
Weiterführende Literatur.....	161
Indexverzeichnis.....	163







# Grundlagen



## Die Haut als Spiegel der Seele?

Kriegen Sie auch Pickel, wenn Sie sich nicht wohl fühlen oder Probleme mit der Verdauung haben? Juckt es Sie, wenn Sie wütend sind und aus der Haut fahren könnten? Oder zeigt sich immer der gleiche Hautausschlag, wenn Sie im Stress sind?

„Das geht mir unter die Haut“, „ich könnte aus der Haut fahren“, „ich fühle mich in meiner Haut wohl“, „ich habe eine dicke Haut“, „ich bin zu dünnhäutig“, „vor Neid erblassen“ – das sind alltägliche Redewendungen, die sehr viel Wahres in sich bergen. Schon der Volksmund weiss, welche intensive Beziehung zwischen unserer äusseren Hülle und der Psyche und dem Befinden besteht. Fühlen wir uns gesund oder sind wir zufrieden mit unserem Leben, so zeigt sich das meist auch durch eine gut durchblutete und rosige Haut. Quälen uns hingegen Sorgen und Kummer oder sind wir übernächtigt und im Stress, so ist die Haut fahl, grau und schlaff. Dann nützen auch alle teuren Crèmes und Wasserchen nichts. Das Wechselspiel von Körper und Seele zeigt sich eben besonders deutlich auf unserer Haut. Ein Blick in den Spiegel und wir wissen wie es um uns steht!

Die Haut ist das flächengrösste Organ unseres Körpers, aber auch eines der sensibelsten. Über sie stehen wir mit allem, was uns umgibt, direkt in Verbindung. Über die Haut atmen wir, nehmen Stoffe auf und geben Stoffe ab. Die Haut enthält ausserdem ein Netzwerk von Nerven und energetischen Lebensbahnen, die fortwährend senden und empfangen. Die Haut fühlt Berührungen, Zärtlichkeit, Lust, Schmerz, Kälte und vieles mehr. Sie leitet die Sinneseindrücke von aussen nach innen weiter. Umgekehrt können wir über unsere Haut auch Gefühle ausdrücken. Neurodermitis und Psoriasis sind klassische Beispiele für die engen Wechselwirkungen. Bei diesen Erkrankungen werden vor allem in psychischen Stresssituationen starke Schübe ausgelöst.

Aber auch Organstörungen zeigen sich auf der Haut. Sind Leber und Niere beispielsweise überlastet, so wird die Haut zunehmend als drittes Ausscheidungsorgan eingesetzt und der Organismus lagert Abfallprodukte im Hautgewebe ab, welche schliesslich zu Hautreizungen und Unreinheiten führen können.

# Hautsache

---

Unzulänglichkeiten und Stress im Alltag, emotionale und psychische Konflikte, die wir nicht verarbeiten können, schlagen uns auf den Magen und rauben uns den gesunden Appetit oder bringen uns um den erholsamen und regenerierenden Schlaf. Dies alles widerspiegelt sich auf unserer Haut – Hautveränderungen vermitteln wortlose Botschaften. Also doch: Die Haut ist ein Spiegel unserer Seele und unseres Wohlbefindens!

Zu diesem Thema sind bereits eine Reihe von Büchern geschrieben worden, die zeigen, wie viel Wahrheit und Bedeutung dahinter steckt.

Ernährung, Stress, Zufriedenheit oder Freude, die Haut zeigt, wie wir uns fühlen und reagiert auf die Lebensgewohnheiten eines Menschen. Eine positive Lebenseinstellung, harmonische Beziehungen und eine gesunde Lebensführung ist deshalb die beste Voraussetzung für eine gesunde, schöne und strahlende Haut von innen. Dazu gehört auch eine vitalstoffreiche, möglichst natürliche und unveränderte Nahrung mit genügend Flüssigkeit, damit die Haut von innen ausreichend ernährt werden kann. Von aussen muss die Haut geschützt und gepflegt werden. Verwenden wir dazu Produkte aus möglichst naturnahen Stoffen, welche die Haut atmen und leben lassen!

Sie lebt, sie fühlt und sie atmet. Feinste und zarteste Reize nimmt sie wahr. Sie ist höchst sensibel aber auch stark und widerstandsfähig und trotz grossen Belastungen. Sie schützt, wärmt oder kühlt. Sie spiegelt die Seele und kann sich wunderbar anfühlen. Die Haut ist ein Meisterwerk. Sie gilt es zu schützen und zu nähren!

## Vorteile der selbstgemachten Kosmetik

- ♣ Man weiss was drin ist! Sie entscheiden, was in Ihrer Naturkosmetika in Zukunft drin steckt. Sind für Sie Farbstoffe oder synthetische Duftöle notwendig? Muss eine Crème unbedingt zwei Jahre haltbar sein? Stört es Sie, wenn ein Produkt vor Gebrauch geschüttelt werden muss? Die Rohstoffbeschreibungen in diesem Buch geben Klarheit und Transparenz, damit Sie selber entscheiden können, welche Inhaltsstoffe Sie verwenden oder auf welche Sie verzichten möchten.
- ♣ Es werden keine tierischen Rohstoffe verwendet.
- ♣ Es werden keine Derivate aus Erdöl wie Paraffin oder Vaseline verwendet, obwohl sie sehr billig sind und nie ranzig werden. Aber diese Stoffe bilden einen undurchlässigen Film auf der Haut, behindern die Hautatmung und die natürlichen Hautfunktionen. Es werden deshalb für alle Produkte nur pflanzliche Öle und Fette verwendet.
- ♣ Auf umstrittene Stabilisatoren, Emulgatoren, Konservierungsmittel und viele Hilfsstoffe wie beispielsweise Silikone kann verzichtet werden. Alle Hilfsstoffe sind PEG-frei. Grundsätzlich werden nur notwendige, haut- und umweltfreundliche Rohstoffe verwendet. Viele Substanzen haben zudem auch Lebensmittelqualität.
- ♣ Für Duschgel, Shampoo, Handseife usw. habe ich das mildeste Tensid Rewoteric ausgewählt, weil es universell eingesetzt werden kann, gut schäumt, nicht so stark entfettet und somit die Haut weniger austrocknet und reizt. Die Rezepturen sind mild und für häufiges Hände- oder Haarewaschen geeignet.
- ♣ Konservierungsmittel werden nur wenn nötig eingesetzt. Die meisten Produkte können ohne hergestellt werden. Füllen Sie die Emulsionen in Fläschchen ab, dann reicht die Beigabe von wenig Alkohol oft aus. Lieben Sie aber trotzdem Crèmes im Töpfchen, die Sie nicht immer mit einem Spatel entnehmen möchten, so ist es fast unumgänglich, zu konservieren.

# Vorteile

---

Hier müssen Kompromisse eingegangen werden, denn eine verschimmelte Crème möchte niemand.

Die naturidentischen Konservierungsmittel Sorbinsäure und Benzooesäure sind schwieriger in der Anwendung und können zudem allergen wirken. Auch ätherische Öle reichen für das Haltbarmachen nicht aus. Ich verwende deshalb eine chemische Mischung aus Phenoxyethanol und Ethylhexylglycerin, die hautfreundlich ist. Man erreicht dadurch bei angebrochenen Emulsionen eine Haltbarkeit von mindestens 3 Monaten. Entscheiden Sie selber, wie Sie konservieren möchten und was für Sie stimmt!

Wichtig für die Haltbarkeit ist auch die Sauberkeit bei der Zubereitung. Achten Sie auf saubere Hände, Küchenwäsche und Geräte. Denken Sie daran, dass selbstgemachte Produkte zum Brauchen sind!

- ♣ Es werden möglichst viele natürliche Rohstoffe wie Frischpflanzen, Pflanzenöle, Extrakte, ätherische Öle und Pflanzenfette eingesetzt. Nutzen Sie die Heilkraft der Natur! Haben Sie einen Garten, so reservieren Sie dort ein schönes Plätzchen für verschiedene Pflanzen, die Sie in Ihre Crèmes und Seifen einarbeiten können. Auf den folgenden Seiten wird Ihnen Schritt für Schritt gezeigt, wie Sie das praktisch umsetzen können. Haben Sie diese Möglichkeit nicht oder keine Zeit dazu, so sind alle Hauptpflanzen auch im Handel oder in der Drogerie in Form von Tees, Tinkturen oder Extrakten erhältlich. Achten Sie aber beim Einkauf darauf, dass die Pflanzen aus ökologischem und kontrolliert biologischem Anbau oder aus Wildsammlungen stammen.
- ♣ Für Problemhaut und Allergiker besteht die Chance, sich eine gut verträgliche Pflegelinie selber herzustellen. Neigen Sie zu Allergien, dann sollten Sie anfangs möglichst wenig Rohstoffe verwenden und vor allem keine Duftstoffe. Denken Sie daran, auch pflanzliche Stoffe können Hautirritationen auslösen, weil sie sehr hautaktiv sind. Gönnen Sie aber der Haut erst einmal Zeit sich anzupassen, denn Umstellungsprozesse sind normal.

## Geräte und Zubehör

Zum Arbeiten braucht man folgendes Arbeitsmaterial:

- § Digitalwaage, 1 g genau
- § 1 Pfanne für Wasserbad
- § Bechergläser mit Skala, von Vorteil 250 ml, 100 ml und 50 ml (sind speziell hitzebeständige Gläser, im Notfall eignen sich auch Einmachgläser)
- § 1-2 Glasstäbe zum Rühren von Emulsionen und Fettmassen (oder im Notfall Einweg-Holzspiesschen)
- § Ev. Minimixer oder elektrischer Milchschaumer
- § 1 Spatel
- § 1 Messlöffel (2,5 ml)
- § Teelöffel
- § Küchenpapier
- § Alkohol (Isopropylalkohol) zum Reinigen
- § Dosen und Flaschen zum Abfüllen

Alle Geräte sind im Fachhandel erhältlich. Bezugsquellen siehe Anhang.

## Abkürzungen im Rezeptteil

TL	Teelöffel, mittlere Grösse
EL	Esslöffel
ML	Messlöffel mit 2,5 ml Inhalt
ev.	eventuell
ca.	ungefähr
Tr.	Tropfen
ml	Milliliter
Tabl.	Tabletten
entmin.	entmineralisiert
inkl.	inklusive

## Rohstoffe

Bei der Beschreibung der verwendeten Rohstoffe habe ich bewusst die INCI-Bezeichnungen (Internationale Nomenklatur für kosmetische Inhaltsstoffe) aufgeführt. Möchten Sie noch mehr über bestimmte Substanzen erfahren, so haben Sie die Möglichkeit, in Fachlexiken oder im Internet weiter zu recherchieren.

### Pflanzliche Fette und Öle

Pflanzenöl	Herkunft und Eigenschaften	Geeignet für ...
<b>Aprikosenkernöl</b>	Aus den Kernen von Aprikosen durch Pressen oder Extraktion. Pflegend, gutes Einziehen, leicht verteilbar, aktiviert Hautfunktionen, regenerierend, gibt besonders softige Crèmes. INCI: Prunus armeniaca	Emulsionen für alle Hauttypen, speziell für Mischhaut, eher trockene, alternde, rissig, und empfindliche Haut, Babypflege.
<b>Avocadoöl</b>	Aus dem Fruchtfleisch reifer Avocados durch Pressung. Immer raffiniert, natürlicher Lichtschutzfaktor 3-4, vitaminreich, sehr fett, stabil, regenerierend, dringt tief in die Haut ein, bindet Feuchtigkeit, glättend, beruhigend, verfeinert Poren, glänzt etwas auf der Haut. INCI: Persea americana/gratissima	Emulsionen für sehr trockene, alternde und empfindliche Haut, Massageöl.



<p><b>Boretsch-samenöl</b></p>	<p>Aus den Samen durch Kaltpressung. Hoher Anteil an Gamma-Linolensäure, sehr entzündungshemmend, reguliert Talgproduktion, hautregenerierend, straffend, nur 10 % einsetzen, sonst wirkt es austrocknend, sehr teuer, nicht stabil, kühl lagern, nicht erhitzen.</p> <p>INCI: Borago officinalis</p>	<p>Emulsionen und Hautöle für Neurodermitits, Ekzeme, trockene, irritierte, sensible und alternende Haut.</p>
<p><b>Carnaubawachs</b></p>	<p>Hartes Wachs aus den Blättern der brasilianischen Palme Copernica cerifera Martius. Konsistenzgeber, gibt Stabilität auch über 45°C, schmilzt zwischen 82-86°C, in gelb oder weiss (gebleicht) erhältlich, auch als Lebensmittelzusatzstoff zugelassen.</p> <p>INCI: Cera Carnauba</p>	<p>Lippenpflegestifte, Lipgloss, Nagelpoliermittel.</p>
<p><b>Distelöl</b></p>	<p>Safloröl. Aus den Samen der Färberdistel durch Kalt- oder Warmpressung. Reich an Vitaminen und ungesättigter Linolsäure, leicht, nicht filmbildend oder fettend, zieht schnell ein, nicht so stabil, von Vorteil mit Traubenkernöl mischen.</p> <p>INCI: Carthamus tinctorius</p>	<p>Emulsionen für normale bis fette Haut oder Mischhaut mit öliger Tendenz und Neigung zu Entzündungen, Massageöl.</p>

<p><b>Hagebutten-samenöl</b> (Wildrosenöl)</p>	<p>Aus den Samen der Hagebutte durch Kaltpressung. Beugt Hautalterung vor, beruhigend, entzündungshemmend, zellerneuernd, reguliert Talgproduktion, spreitet langsam, teuer, kühl lagern.</p> <p>INCI: Rosa canina</p>	<p>Emulsionen und Hautöle für Altersflecken, unreine Haut, trockene, risige Haut, für Narbenpflege, Ekzeme, Psoriasis, Verbrennungen.</p>
<p><b>Hanfsamenöl</b></p>	<p>Aus den Samen des Hanfs durch Pressung. Sehr nährend, enthält viel Linol- und Linolensäuren, spreitet langsam, dringt aber tief in die Haut ein, zellerneuernd, macht die Haut und das Haar spürbar weicher und geschmeidiger, grüne Farbe, arteigener Geruch, kühl lagern.</p> <p>INCI: Cannabis sativa</p>	<p>Emulsionen für spröde trockene, alternde Haut, Neurodermitis, nach Verletzungen, um Narbenbildung vorzubeugen, auch für trockenes Haar und für Lippenpflege.</p>
<p><b>Jojobaöl</b></p>	<p>Aus den Fruchtsamen des Jojobastrauches durch Pressung. Ist ein flüssiges Wachs, unter ca. 10°C wird es fest, feuchtigkeitsspendend, hautzellregenerierend, entzündungshemmend, zieht tief ein, spreitet langsam, hinterlässt einen feinen Wachsfilm, nicht fettend, reizmildernd, sehr lange haltbar, sehr hoch erhitzbar, SF 4.</p> <p>INCI: Buxus/Simondsia chinensis</p>	<p>Emulsionen und Hautöle für alle Hauttypen, insbesondere für trockene, empfindliche, schuppige Haut, Augenpflege, Akne, Ekzeme, für trockene Lippen, Sonnenbrand.</p>

**Wirksstoffe und Hilfsstoffe**

Wirksstoff	Herkunft und Wirkung	Verwendung
<p><b>Alkohol</b></p>	<p>Es können verschiedene Alkohole verwendet werden zum Beispiel:</p> <p>Trinkalkohol 96 % (Ethanol), reiner Weingeist, natürlich durch Gärung aus Biomasse gewonnen, teuer.</p> <p>ARO-Alkohol 96 %, mit Rosmarinöl vergällt, technisch gewonnen, Eigengeruch, preisgünstig.</p> <p>INCI: Alcohol (denaturated)</p>	<p>Konservierung, Desinfektion, Gesichtswasser.</p> <p>Dosierung für Konservierung: 5 % der Wassermenge, z.B. auf 80 ml Wasser 4 g Alkohol = 4 ML</p>
<p><b>Aloe vera Gel</b></p>	<p>Aus den Blättern der Wüstenpflanze. Verdünnt 1:1, nennt sich Gel, ist aber eine wässrige Lösung, entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral, feuchtigkeitsspendend, unterstützt die Elastizität der Haut, beschleunigt die Wundheilung und Geweberegeneration, schmerzlindernd, adstringierend, weichmachend.</p> <p>INCI : Aloe Barbadensis, Aqua, Potassium sorbate</p>	<p>Gels, Tonic, Emulsionen für feuchtigkeitsarme, rissige, juckende oder gerötete Haut, bei Allergien, Hautkrankheiten wie Psoriasis, Ekzeme, Insektenstichen, für trockenes und stumpfes Haar, Aftersunprodukte.</p> <p>Dosierung: bis 70 % je nach Rezeptur</p>

## Heilpflanzen für äussere Anwendungen

Die Heilkräfte unserer Pflanzen können auch für die Haut und das Haar genutzt werden. Sie unterstützen eine gesunde Haut auf natürliche Weise.

Anschliessend eine Auswahl bewährter Hautpflanzen, welche als wässrige, ölige oder alkoholische Auszüge genutzt werden können.

	<b>Wirkung</b>	<b>Einsatzmöglichkeiten</b>
<b>Arnika blü t e n</b> (Arnica montana)	Entzündungshemmend, antiseptisch und antimykotisch, erwärmend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, Korbblütlerallergien möglich.	Schwellungsschmerz bei stumpfen Sportverletzungen, rheumatische Erkrankungen, Venenleiden, Neuralgien, Insektenstiche, Verbrennungen.
<b>Augentrostkraut</b> (Euphrasia officinalis)	Entzündungshemmend, schmerzlindernd, porenverengend, feuchtigkeitsregulierend.	Grobporige Haut, Augen-, Bindehaut- und Lidrandentzündungen.
<b>Ballonrebenkraut</b> (Cardiospermum halicacabum)	Juckreizstillend, entzündungshemmend, cortisonähnlich. Nur als Spagyrik erhältlich.	Akute, allergische und entzündliche Hautausschläge, Neurodermitis, Psoriasis, Juckreiz, Sonnenallergie, Verbrennungen.
<b>Birke nblät t e r</b> (Betula pendula)	Durchblutungsfördernd, desinfizierend, porenverengend, Birkensaft fördert den Haarwuchs.	Schuppen und Haarverlust, unreine und fette Haut mit grossen Poren.

# Pflanzenauszüge

## Alkoholische Auszüge: Tinkturen

- § Bei diesen Auszügen lösen sich alkohol-, fett- und wasserlösliche Wirkstoffe der Pflanzen
- § Haltbarkeit: Mehrere Jahre

Frische Kräuter

ausschütteln, damit vorhandene Insekten entfernt werden, eventuell waschen und mit Haushaltpapier trocken tupfen, in ein sauberes Glasgefäß (z.B. Konfitüreglas), ganz mit Pflanzen auffüllen (bei Wurzeln nur zur Hälfte)

Alkohol  
z.B. Wodka, Gin, Obstler  
(Tinkturen sind auch zum Einnehmen)

darüber giessen, so dass die Kräuter bedeckt sind, verschliessen und 10 bis 20 Tage an einem warmen Platz ziehen lassen, ab und zu vorsichtig durchschütteln, durch einen Kaffeefilter abfiltrieren, Rückstand gut auspressen, in eine dunkle Flasche füllen und anschreiben

- ♣ Empfohlen wird bei weichen Pflanzenteilen und Blüten 30-55 %iger Alkohol, bei Wurzeln und harten Teilen 55-70 %iger Alkohol
- ♣ Tinkturen können auch mit getrockneten Kräutern hergestellt werden

Verwendungsmöglichkeiten der Tinkturen:

- § In niedriger Dosierung in Emulsionen und Salben
- § Gesichtswasser, Gels, Shampoos, Haarpflegeprodukte
- § Umschläge (5-10 mal mit Wasser verdünnen)
- § Teilbäder
- § Gurgelwasser (10 mal verdünnen)



Rezepte

## Körperreinigung

### Dusch- und Waschgel

- § 250 ml
- § Geeignet zum Duschen, Händewaschen, Gesichtsreinigung für fette bis normale Haut
- § Haltbarkeit: Mindestens 4 Monate bei Zimmertemperatur

130 ml entmin. Wasser	ev. erwärmen
80 ml Rewoteric	beigeben, verrühren
1-2 TL Mandelöl oder anderes Pflanzenöl	
ca. 10 Tr. ätherisches Öl oder Lebensmittelaroma	beigeben, und unterrühren
ev. einige Tr. Lebensmittelfarbe	
ev. 1 TL Zitronensäure 50 %	
ca. 3-5 TL Verdicker Antil	nach und nach langsam bis zur gewünschten Dicke unterrüh- ren, in Flasche abfüllen

- ♣ Bei empfindlicher Haut ist Zitronensäure für einen leicht sauren pH-Wert zu empfehlen
- ♣ Anstelle des Verdickers mit 1-2 TL Tragantpulver eindicken, stehen lassen, bis sich die Knöllchen gelöst haben. Die Stabilität besteht aber nur einige Wochen
- ♣ Wird das Waschgel auch als Handseife benützt, kann die Rezeptur etwas dünner hergestellt und in einen Dispenser abgefüllt werden
- ♣ Mit 25 Tr. Konservierungsmittel erreicht man eine Haltbarkeit von über 1 Jahr
- ♣ Etwas Granulat, Zucker oder Salz in eine Portion Waschgel geben und es entsteht ein Peelinggel

# Körperreinigung

---

## Handseifenschaum

- § 120 ml (für 150 ml-Flasche)
- § Diese sehr sparsame Handseife wird in eine spezielle Flasche (Foamerflasche) abgefüllt, welche einen schönen Schaum mit Hilfe von Luft erzeugen kann; die Flasche wird nicht ganz gefüllt
- § Haltbarkeit: Mindestens 4 Monate bei Zimmertemperatur

80 ml entmin. Wasser	ev. leicht erwärmen
40 ml Rewoteric	beigeben, verrühren
2 TL Aloe vera Gel	
ev. 1-4 Tr. ätherisches Öl oder Lebensmittelaroma	beigeben und unterrühren, in Foamerflasche abfüllen
ev. 1 Tr. Lebensmittelfarbe	
ev. ¼ TL Zitronensäure 50 %	

- ♣ Bei empfindlicher Haut ist Zitronensäure für einen leicht sauren pH-Wert zu empfehlen
- ♣ Auch geeignet für die Gesichtereinigung von fetter bis normaler Haut
- ♣ Mit 12 Tr. Konservierungsmittel erhöht sich die Haltbarkeit auf mindestens 1 Jahr
- ♣ Der Seifenschaum ist auch für die Reinigung der Brillengläser sehr gut geeignet



## Rosen-Handcrème

§ 70ml

§ Duftet fein nach Rosen und pflegt trockene Hände

§ Haltbarkeit: Im Topf mindestens 3 Monate, in der Tube mindestens 6 Monate bei Zimmertemperatur

15 g Mandelöl

5 g Tegocare

2 g Rosenwachs

im Wasserbad in einem Becherglas langsam erhitzen und schmelzen, von der Herdplatte wegstellen

2 g Mangobutter

½ ML Vitamin E-Acetat

beigeben, in der Restwärme schmelzen, verrühren

40 g Rosenhydrolat

in einem separaten Becherglas direkt auf der Herdplatte erhitzen und heiss auf die Fettmasse giessen, sofort gut rühren, bis die Crème emulgiert

½ ML D-Panthenol

12 Tr. Konservierungsmittel

unter die lauwarme Crème rühren, in sauberes Töpfchen (mit Alkohol reinigen, inkl. Deckel) abfüllen

- ♣ Noch heiss ohne Wirkstoffe in eine saubere Tube (mit Alkohol reinigen, inkl. Deckel) abfüllen, abkühlen, D-Panthenol und 6 Tr. (reichen!) Konservierungsstoffe in die lauwarme Crème geben und sorgfältig mit dem Glasstab verrühren
- ♣ Mandelöl durch Jojoba- oder Aprikosenkernöl ersetzen
- ♣ Die Verteilbarkeit der Crème kann mit 5-6 Tr. Squalan erhöht werden

## Gesichtswasser mit Tinkturen oder Extrakten

- § 120–150 ml
- § Entfernt Seifenrückstände, wirkt je nach Pflanzenwahl ausgleichend, erfrischend, adstringierend, beruhigend oder entzündungshemmend
- § Nach der Gesichtereinigung wenig Gesichtswasser auf einen befeuchteten Wattebausch geben und damit Gesicht sanft abreiben
- § Haltbarkeit: Mindestens 6 Monate bei Zimmertemperatur

100 ml entmin. Wasser ev. 1 TL D-Panthenol	verrühren
10 ml Tinktur oder Extrakt nach Wahl ev. 1-2 Tr. ätherisches Öl nach Hauttyp	separat zusammen verrühren, zum Wasser geben
ev. 20 ml Aloe vera Gel	beigeben, in Flasche abfüllen

- ♣ Für unreine Haut wird Cistrosen-, Lavendel-, Salbei-, Hamamelis-, Sonnenhut-, Thymian- oder Kamillenextrakt sowie 3 Tr. ätherisches Teebaumöl
- ♣ Für Mischhaut wird Hamamelis-, Lavendel-, Malven-, Orangenblüten-, Melissen-, Ringelblumen-, Kamillen- und Rosenextrakt empfohlen
- ♣ Für trockene Haut wird Kamillen-, Lavendel-, Lindenblüten-, Malven-, Melissen-, Orangenblüten-, Ringelblumen oder Rosenextrakt empfohlen; Aloe vera Gel beigeben
- ♣ Bei sehr empfindlicher Haut auf ätherische Öle verzichten



# Anhang

## Einkauf „Harmonie mit der Natur“

Bei folgenden Bezugsquellen sind Qualitätsprodukte erhältlich:

Rohstoffe und Zubehör

Heilpflanzen-Atelier  
Margrit Schneider  
Fabrikstr. 9, CH-8505 Pfyn  
079 641 08 43  
info@heilpflanzen-atelier.ch  
www.heilpflanzen-atelier.ch

Pflanzensetzlinge  
aus biologischem Anbau

Stiftung Wildstaudengärtnerei Höfli  
Im Berg, CH-8537 Nussbaumen  
052 745 10 48  
wildstauden@stift-hoefli.ch  
www.stift-hoefli.ch

Tee-Kräuter aus biologischem Anbau

Chrüter-Drogerie Egger  
Unterstadt 28  
CH-8201 Schaffhausen  
052 624 50 30  
egger@swissworld.com  
www.chrueter-drogerie.ch

Naturhaarfarben

Coiffur El Benna  
Neunfornerstrasse 12  
8468 Waltalingen  
052 745 25 06  
www.coiffure-elbenna.ch