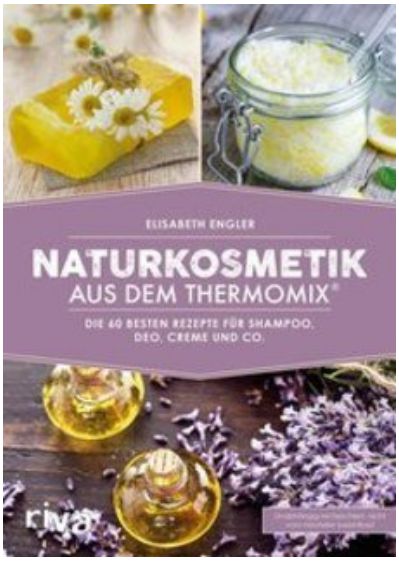
Elisabeth Engler
Naturkosmetik aus dem Thermomix®

Extrait du livre

Naturkosmetik aus dem Thermomix®
de Elisabeth Engler
Éditeur : mvg



https://www.editions-narayana.fr/b23729

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

ELISABETH ENGLER

NATURKOSMETIK AUS DEM THERMOMIX®

ÜBER 70 REZEPTE FÜR SHAMPOO, DEO, CREME UND CO.

riva

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

spätestens durch das Experimentieren und die Rezeptentwicklung für meine Bücher *Die besten Hausmittel selbst gemacht aus dem Thermomix®* und *Gewürze aus dem Thermomix®* hat sich für mich gezeigt, wie viel mehr der »Wunderknabe« Thermomix® kann als einfach nur kochen.

Ein weiterer großartiger Einsatzbereich offenbart sich hier bei der Eigenproduktion von Kosmetik und Schönheitsmittelchen. Musste ich früher immer mit dem Thermometer, diversen Milchaufschäumern (die im entscheidenden Moment den Geist aufgaben) und anderen Gerätschaften hantieren, erledigt der Thermomix® jetzt alles in einem.

Einfach fantastisch, wie simpel es sein kann, seine Pflegemittel selbst herzustellen! Das geht nun so fix, dass man immer mehr Lust bekommt, weiter zu experimentieren.

Vor allem aber werden Sie sicher schnell feststellen, wie viel Gutes Sie Ihrer Haut mit dieser frischen und naturreinen Kosmetik tun. Denn ab jetzt können Sie das Wort Pflege neu definieren. Trockene, fahle, müde Haut? Vorbei! Schuppige, raue Stellen? Nie wieder! Unreinheiten, Falten? Kaum noch sichtbar! Und das alles durch Produkte, die im Handumdrehen zusammengemischt sind. Mehr kann man doch wirklich kaum verlangen, oder? Nun aber los mit dem Schmökern, Aussuchen, dem Plündern von Kühlschrank und Vorratskammer und natürlich dem Mixen …

Ganz viel Spaß und noch mehr Erfolg – für eine schöne und gesunde Haut.
Das wünscht Ihnen

Ihre
Elisabeth Engler

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®

1. Mixtopf und Deckel nach dem Kochen von Zuckerhaltigem oder Öligem immer sofort auswaschen. Das alles klebt nämlich furchtbar, wenn man es eintrocknen lässt. Außerdem können Säuren, zum Beispiel von Essig, die Dichtungen beschädigen, wenn sie sehr lange im Mixtopf bleiben.
2. Beim Pulverisieren von Kräutern oder Blüten verteilt sich das feine Pulver in der Regel überall im Mixtopf. Mit einem Spatel lässt es sich nur schlecht nach unten schieben, vor allem bei kleineren Mengen. Da hilft am besten ein Küchenpinsel, mit dem Sie auch Reste aus dem Mixtopfdeckel mitnehmen können. Unter den Messbecher noch ein Küchenpapiertuch stecken, dann kommt der feine Staub nicht durch. Vor dem Öffnen des Mixtopfes immer kurz warten, bis der Staub sich gelegt hat.
3. Die eingebaute Waage ist beim Abwiegen von Kleinstmengen nicht immer genau, zum Beispiel zur Herstellung von Cremes empfehle ich daher eine externe Digitalwaage (mit 1-Gramm-Schritten).
4. Gekochtes lässt sich direkt aus dem Mixtopf gut ausgießen. Doch sehr Heißes oder Kochendes sollten Sie nur durch einen (hitzefesten) Trichter in Flaschen abfüllen – so vermeiden Sie schmerzhafte Verbrennungen und lästiges Kleckern!
5. Der Messbecher misst gefüllt 100 Milliliter, halb gefüllt (Markierung) 50 Milliliter Inhalt. Er wurde in vielen Rezepten daher als Hilfe zum Abmessen verwendet – das geht in der Regel schneller als das Abwiegen.
6. Muss Dickflüssiges im Mixtopf mithilfe eines Spatels nach unten geschoben werden, kann es sein, dass dies mit einem biegsamen Spatel, etwa aus Silikon, besser gelingt als mit dem starren Originalspatel.
7. Wer sehr oft Kosmetik oder auch Reinigungsmittel im Thermomix® zubereitet, sollte über die Anschaffung eines Zweit-Mixtopfes nachdenken, der ausschließlich dafür verwendet wird. Denn ätherische und auch fette Öle bekommt man (sowohl das Fett als auch den Geruch) nur mit sehr gründlicher Reinigung wieder weg, was auf die Dauer nervig sein kann.
8. Nach dem Anrühren von Cremes 700 g Wasser in den Mixtopf einwiegen, ein paar Tropfen Spülmittel zufügen und **10 Min./80 °C/Stufe 3/mit MB** laufen lassen, dann ist der Mixtopf in der Regel sauber. Für die Weiterbenutzung für Lebensmittel aber immer noch mal auf Fettreste und auf Gerüche kontrollieren!
9. Bevor man Naturkosmetik herstellt, muss der Mixtopf unbedingt sehr gründlich gereinigt worden sein. Eventuelle Speisereste von Teig oder auch Hackfleisch, die sich leicht unter dem Messer ansammeln können, verunreinigen sonst die schönen Cremes und Lotionen.
10. Beim Schmelzen von festen Bestandteilen wie Bienenwachs, Lanolin, Eucerin oder Kakaobutter darauf achten, dass nichts davon auf dem Messer im Mixtopf liegen bleibt, sonst können sie nicht gleichmäßig schmelzen.
11. Cremedosen erst zuschrauben, wenn die Creme völlig abgekühlt und erstarrt ist, da sonst Schwitzwasser entsteht, welches zu Schimmelbildung bzw. Bakterienverunreinigung führen kann.

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Grundlagen der Kosmetikherstellung

Mit den folgenden Rezepten stellen wir in unserer Küche zum einen ausgesprochen hochwertige und frische, zum anderen so gut wie nicht konservierte Kosmetik her. So gut wie, denn in manchen Produkten sind Alkohol, Salz, Zucker oder Vitamin E enthalten, die neben ihrer kosmetischen auch eine gewisse konservierende Wirkung haben, aber eben keine künstlichen Konservierungsstoffe sind.

Besonders wichtig ist daher, sauber zu arbeiten, mit sauberen Gerätschaften und sauberen Behältnissen, in die wir unsere Kosmetik dann abfüllen. Dabei spielt aber auch die Frische der verwendeten Zutaten eine wichtige Rolle, denn mit alten oder älteren Komponenten kann man keine Kosmetik herstellen, die länger haltbar ist.

Nun sind wir es natürlich gewohnt, dass unsere Hautpflegemittel, oder zumindest das, was wir – bis jetzt – darunter verstanden haben, monatelang geöffnet im warmen Bad, oft sogar in vollem Sonnenlicht, herumstehen und wir sie dennoch bedenkenlos benutzen können, Konsistenz und Geruch meistens unverändert sind. Das ist durchaus praktisch, das gebe ich gerne zu. Doch überlegen Sie einmal, wie das eigentlich zustande kommen kann. Bei jedem Griff mit dem Finger in den Cremepott trägt man Bakterien hinein, trotzdem wird auch nach Monaten noch damit gecremt. Was glauben Sie denn, wie das funktionieren kann? Nur durch eine, na ja, sprechen wir es ruhig aus, Unmenge an Konservierungsmitteln und Antioxidantien können diese Eigenschaften erhalten bleiben. Natürlich gibt es Kosmetikprodukte, die nicht viel davon benötigen, wie zum Beispiel Badesalz oder Rasierwasser, doch für sämtliche öl- und auch wasserhaltigen Mittel kann das kaum gelten. Auch handelsübliche Naturkosmetik – wobei der Begriff an sich noch nicht gesetzlich definiert ist und der Verbraucher dadurch auch keinen Standard erwarten kann – muss konserviert werden. Und wie die schöne, ansprechende Farbe in herrlich riechende Rosencreme kommt, ist uns auch meist nicht wirklich wichtig. Erst, wenn die trockene Haut immer trockener wird, sensible Haut kaum noch »Pflegeprodukte« ertragen mag und Allergien sowie Unverträglichkeiten zu- und manchmal auch überhandnehmen, besinnen wir uns und suchen nach passenden Alternativen. Ich nehme mich davon nicht aus. Solange man keine Probleme hat, schlägt man oft den scheinbar einfacheren Weg ein. Doch wenn es dann losgeht mit unansehnlichen und/oder juckenden Ausschlägen, hat man ein Problem. Und nicht immer findet sich dafür eine medizinische Lösung. Dann besinnt man sich gerne auf die Natur und die natürlichen Zutaten und nimmt ihre heilenden Kräfte in Anspruch.

Doch wie viel besser wäre es, es erst gar nicht so weit kommen zu lassen? Lieber vorher schon Gutes für die Haut als unser größtes Organ tun und somit auch für die Gesundheit.

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Ich habe mich bemüht, viele möglichst einfache und zugleich wirksame Pflegeprodukte zusammenzustellen, die Sie auch ohne Vorkenntnisse selbst anrühren können.

Viele Zutaten stammen aus der Küche. Somit können Reste dann zum Kochen verwendet werden, was den Geldbeutel schont und es ermöglicht, immer wieder frisch einzukaufen. Ans Herz legen möchte ich Ihnen besonders die schnell gemixten Frischkosmetikmasken (ab S. 53). Wenden Sie diese wie eine Kur an und genießen Sie die entspannenden und regenerierende Wirkungen von Avocado, Zitrone, Banane, Apfel, Gurke, Quark, Joghurt und so weiter. Die Masken sind so günstig, dass Sie sich ruhig Hals und Dekolleté damit einstreichen und gleich mitpflegen können. Fältchen werden gemildert oder ihrer Entstehung wird vorgebeugt, Unreinheiten werden bekämpft und Trockenheit wird ausgeglichen. Eine regelmäßige Anwendung ist dabei aber sehr wichtig!

Wie lange ist frische Naturkosmetik haltbar?

In der Regel sagt man, dass diejenige Zutat, die am kürzesten haltbar ist, bestimmt, wie lange das Produkt verwendet werden kann. Beispiel Milchcreme: Sie besteht aus Milch, Pflanzenöl und Stärke. Die Milch hat die kürzeste Haltbarkeit von z. B. 5 Tagen, also ist auch die Creme höchstens 5 Tage haltbar (ohne weitere Konservierung und im Kühlschrank).

Einige Produkte enthalten entweder die Haltbarkeit verlängernden Alkohol, Salz, Zucker, Natron, oder man setzt etwas Vitamin E hinzu, das sowohl konservierend als auch gleichzeitig hautpflegend wirkt.

Ein Problem sind die fetten Öle, die der Haut Gutes tun (siehe Beschreibung S. 13), aber auch relativ bald ranzig und damit unbrauchbar werden. Daher empfiehlt es sich, immer möglichst frische Zutaten und Öle zu nehmen und die Mischungen, sobald sie zusammengerührt sind, auch zügig aufzubrauchen.

Frischkosmetikmasken sollten Sie entweder sofort komplett verwenden oder Reste davon in einem sauberen Schraubglas maximal 1–3 Tage im Kühlschrank lagern.

Wer allergisch auf einen der verwendeten Bestandteile reagiert, lässt diesen einfach weg oder ersetzt ihn eventuell.

Das bereits erwähnte gut geheizte Bad und die Fensterbank sind keine Option zur Lagerung frischer Naturkosmetik! Denn die muss grundsätzlich entweder kühl und dunkel oder sogar im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bitte beachten Sie die Hinweise bei den jeweiligen Rezepten.

Öle ebenso wie Fluidlotionen und Flüssigkeiten sind in einer Flasche oder einem Spender gut untergebracht, es soll möglichst wenig Luft darankommen. Festere Cremes und Körperbutter werden in desinfizierte oder mit Alkohol ausgeriebene, trockene Salbendosen abgefüllt.

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Die Entnahme erfolgt dann mithilfe eines sauberen Spatels oder eines kleinen Löffels. Da die Cremes im Kühlschrank relativ fest werden, kann man sie einige Minuten vor der Verwendung herausnehmen, sodass sie etwas weicher und angenehmer zu verteilen sind. Danach wieder in den Kühlschrank geben.

Bitte die selbst produzierten Schätzchen sofort beschriften! Spätestens wenn mehrere der Eigenproduktionen Ihren Kühlschrank bevölkern (das sind nämlich Rudeltiere, die bleiben selten allein), weiß man nicht mehr, welche Creme man in der Hand hat. Auch das Herstelldatum und eventuell ein Haltbarkeitsdatum (besonders, wenn Sie etwas davon verschenken wollen) sind wichtig und sollten sofort nach dem Anrühren angebracht werden.

Es mag ja ungewohnt sein, die Hautpflege in der Küche vor dem Kühlschrank stehend zu verrichten, man gewöhnt sich aber schnell daran. Ihre Haut dankt es Ihnen auf jeden Fall mit dem berühmten Glow – einem strahlenden, rosigen Aussehen.

Konservierungsmöglichkeiten

Grundsätzlich gilt wie bereits gesagt: Unsere DIY-Naturkosmetik ist so lange haltbar, wie die Zutaten es sind, also bestimmt diejenige Komponente, deren Haltbarkeit am geringsten ist, die jeweilige Dauer. Die Lagerung im Kühlschrank beziehungsweise an einem kühlen und zumeist dunklen Ort vorausgesetzt, das wird jedoch bei jedem Rezept angegeben. Die Gefäße, in die die Pflegeprodukte abgefüllt werden, müssen unbedingt sehr sauber sein. Daher sollten sie gründlich gereinigt sein. Am besten vorher kochend heiß fettfrei auswaschen, trocknen und Cremedosen und -deckel sowie Kunststoffflaschen, die nicht so heiß gespült werden können, mit etwas hochprozentigem Alkohol ausreiben und trocknen lassen. Bei Veränderungen, die Sie an Ihrer Pflege feststellen (Duft, Farbe, Konsistenz), muss das Produkt entsorgt werden. Manchmal kann es auch passieren, dass Sie etwas plötzlich nicht mehr vertragen. Das kann daran liegen, dass sich eine Unverträglichkeit herausgebildet hat oder dass das Produkt zwar äußerlich unverändert ist, sich aber dennoch Keime und unsichtbare Bakterien gebildet haben. Auch dann bitte nicht mehr weiterverwenden.

Wer eine längere Haltbarkeit wünscht, kann sein Produkt natürlich auch konservieren:

Biokons Neo

Parabenfrei, hergestellt aus natürlichen Duftstoffen, hat einen etwas starken, rosenähnlichen Geruch, funktioniert im pH-Bereich 4–8. Hemmt Ausbreitung und Wachstum von Bakterien und Pilzsporen. 10 Tropfen auf 100 ml Endprodukt verlängern die Haltbarkeit um ca. vier Monate, 20 Tropfen auf 100 ml um ca. 8 Monate. Erhältlich zum Beispiel über www.Dragonspice.de

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Vitamin E (Tocopherol)

Als Lebensmittel zugelassen, verhindert es das Ranzigwerden von Öl, wenn es gleich nach dem Öffnen der Flasche hinzugefügt wird, besonders von Ölen mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Auch für Cremes mit einem hohen Ölanteil geeignet.

Außerdem pflegt es die Haut, besonders schuppige und trockene, und soll auch bei Narben helfen.

Als Konservierer in der Konzentration von 2 Prozent einsetzen (2 ml auf 100 ml), nur für die Hautwirkung reicht 1 Prozent (1 ml auf 100 ml) aus. Bitte nur natürliches Vitamin E kaufen.

In den hier angegebenen Rezepten wird Vitamin E vor allem wegen der hervorragenden Wirkung auf die Haut verwendet.

Rokonsal BSB-N

Ein ecozertifizierter, BDIH-konformer und für Naturkosmetik zugelassener Konservierungsstoff für Emulsionen, Duschgele und Shampoos. 5–10 Tropfen auf 50 g Endprodukt reichen für eine Haltbarkeit von 3–6 Monaten aus. Rokonsal ist geruchsneutral und wird gut vertragen, der pH-Wert des zu konservierenden Produktes sollte nicht über 5,4 liegen.

Basisöle und fette Öle

Für die Cremes und Lotionen, die in diesem Buch angegeben werden, benötigen wir gute Öle, die Wirkstoffe auch in die tieferen Hautschichten schleusen können. Dafür sind auch ganz normale Speiseöle geeignet, die nicht nur den Vorteil haben, recht preisgünstig zu sein, sondern deren Reste dann in der Küche verarbeitet werden können. Sie werden überrascht sein, wie gut sogar eine ganz einfache Creme aus Milch und Sonnenblumen- oder Distelöl (je nach Hauttyp) sein kann! Geöffnete Ölflaschen sollten kühl und dunkel gelagert werden; die meisten Öle gehören in den Kühlschrank, um ihre Oxidation zu verzögern.

Aprikosenkernöl

Gewonnen aus der im Stein liegenden Mandel, leicht bis stark rückfettend, pflegt und schützt. Hoher Anteil an Linolsäure, regeneriert angegriffene Haut, spendet Feuchtigkeit und wird auch von empfindlicher Haut und Babyhaut gut vertragen. Dringt in die tieferen Hautschichten ein und soll eine aufpolsternde Wirkung haben.

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Arganöl

Vorwiegend für die trockene, reife und angegriffene Haut und zur Nagel- sowie Haarpflege. Wird aber auch für fettige und unreine Haut verwendet, da es nicht komedogen wirkt (verstopft nicht die Poren, gegen Mitesser) und die Haut repariert. Sehr pflegend, schützt die Hautbarrieren, feuchtigkeitsspendend. Oxidiert schnell, geöffnete Flasche im Kühlschrank lagern.

Avocadoöl

Leicht bis stark rückfettend, spendet Feuchtigkeit, pflegt und schützt, gut geeignet für rissige Hautstellen zum Beispiel an den Füßen. Leicht entzündungshemmend, auch bei gereizter Haut mit Ekzemneigung und Unreinheiten geeignet. Kalt gepresstes Avocadoöl wird schnell ranzig und färbt Cremes stark grün, daher empfiehlt sich für das Gesicht in Tagescremes eher helles raffiniertes Öl.

Cupuacubutter

Eine vegane Basis für hochwertige Cremes, auch als Lanolinersatz geeignet, da sie bis zu 240 Prozent mehr Wasser in der Haut binden soll. Aus dem Verwandten des Kakaostrauches, dem Cupuacu-Baum, der in Südamerika beheimatet ist, wird ein festes Fett gewonnen, das besonders rückfettend und schützend, feuchtigkeitsbindend und faltenreduzierend sein soll, antibakteriell wirken, beschädigte und trockene Haut regenerieren und freie Radikale binden soll. Außerdem hat es einen leichten natürlichen Sonnenschutz. Es wird sowohl für hochwertige kosmetische Produkte als auch in der Lebensmittelherstellung verwendet. Die Butter ist ein reines Pflanzenprodukt und daher auch für Veganer geeignet. Konsistenz und Farbe sind ähnlich der Shea-oder Mangobutter, wobei Cupuacubutter von den meisten als angenehmer empfunden wird. Der Geruch ist relativ neutral. Leider hat sie auch ihren Preis.

Distelöl

Befeuchtend, beruhigt, antientzündlich, regenerierend, für fettige und unreine Haut, aber auch für trockene Haut als zusätzliches Öl geeignet. Es hat einen sehr hohen Anteil von bis zu 75 Prozent an essenziellen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und ist ein relativ preisgünstiges Basisöl.

Jojobaöl

Kein Öl, sondern ein Wachs, auch für empfindliche Haut gut geeignet. Ein geruchsneutrales, stabiles Basisöl, das schnell einzieht und leicht trockene Haut weich macht, mit Feuchtigkeit versorgt, Entzündungen bekämpft und eine antioxidative Wirkung haben soll.

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Kokosöl

Glättet, kühlt, zieht schnell, aber nicht tief ein. Wirkt leicht antientzündlich, feuchtigkeitsspendend und beruhigt gereizte Haut. Das Öl klebt nicht, ist auch ungekühlt lange haltbar und flüssig ab 23–24 °C. Gut geeignet für Sonnenkosmetik und die Haarpflege. Auch als raffiniertes Öl oder geruchsneutralisiert erhältlich. Die Rede ist hier vom sogenannten »Virgin Oil«, das kalt bis zimmerwarm noch fest ist und fein nach Kokos duftet. Es eignet sich hervorragend für die Kosmetikherstellung, da es wärmestabil (es wird auch beim Kochen bis zu 200 °C verwendet) und im Vergleich relativ preiswert ist. Reine Kokossalben sollten bei wärmeren Temperaturen im Sommer im Kühlschrank lagern, wodurch sie recht fest werden. Dies kann man verhindern, indem man Bienenwachs darin schmilzt, dann bleibt die Salbe auch außerhalb vom Kühlschrank stabil und »schmierfähig«. Da Kokosöl eine antibakterielle, antivirale und desodorierende Wirkung hat, wird es gerne für natürliche Deos verwendet.

Kaufen Sie Lebensmittelqualität (bio) – nicht benötigte Mengen wandern in Kochtopf und Pfanne.

Mandelöl (Süßmandelöl)

Sehr beliebtes Basisöl für zarte Haut. Leicht bis stark rückfettend, pflegt und schützt, ist für trockene, spröde, schuppige Haut geeignet, wird aber auch für alle Hauttypen eingesetzt, sogar für die empfindliche Babyhaut zu empfehlen. Wird gerne mit ätherischen Ölen zur hautpflegenden Massage oder als wertvolles Badeöl gemischt. Es oxidiert leider recht schnell und reagiert auf Sauerstoff und Licht, daher kühl aufbewahren und eventuell nach dem Öffnen mit Vitamin E schützen.

Mangobutter

Die feste Mangobutter wird aus den Kernen der Frucht gepresst und dient zugleich als Basisöl wie auch als Konsistenzgeber (siehe S. 18). Sie wirkt rückfettend und schützend, spendet der normalen und fettigen Haut Feuchtigkeit und macht die Haut zart. Sie macht ein etwas weniger fettiges Hautgefühl und ersetzt daher oft die ähnlich wirksame Sheabutter.

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Olivenöl

Leicht bis stark rückfettend, feuchtigkeitsspendend, pflegend und schützend. Für trockene und empfindliche Haut sowie Babyhaut zu empfehlen.

Es dauert etwas, bis das Öl ganz einzieht, wobei ein pflegender Film auf der Haut stehen bleibt. Olivenöl eignet sich sehr gut als Auszugsöl für Blüten- und Kräuteröle. Man lagert es lichtgeschützt und kühl, aber nicht im Kühlschrank.

Rizinusöl

Spendet Feuchtigkeit, enthält viel hautschützendes Vitamin E und essenzielle Fettsäuren. Rizinusöl wird gelegentlich als stark abführendes Heilmittel verwendet. In der Hautpflege eignet es sich für die reife und trockene Haut, die Haar- und Nagelpflege. Es fördert die Zellregeneration, mildert Falten, Narben und Schwangerschaftsstreifen. Besonders gut wirkt Rizinusöl auch bei der Hautreinigung, denn es zieht Schmutzpartikel von der Haut. Allerdings ist die Konsistenz eher klebrig, sodass es ungern solo verwendet wird, weil es dann als nicht sehr angenehm auf der Haut empfunden wird und schlecht einzieht. Lichtgeschützt aufbewahren.

Sheabutter (Karitébutter)

Wird gewonnen aus der Sheanuss, den Fruchtsamen der Früchte des Karitébaumes. Sheabutter hat eine feste Konsistenz und wird entweder pur verwendet oder mit anderen Ölen und Fetten gemischt. Sie dient dann auch als gehaltvoller Konsistenzgeber. Leicht bis stark rückfettend, schützend, pflegend, für die trockene und empfindliche Haut sowie bei Neurodermitis und Schuppenflechte anwendbar. Soll den Alterungsprozess der Haut verlangsamen, zieht gut ein und hinterlässt ein gepflegtes Gefühl auf der Haut. Wird gerne zu »Sheasahne« aufgeschlagen und ist eher geruchsneutral.

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Sonnenblumenöl

Leicht bis stark rückfettend und feuchtigkeitsspendend. Es pflegt und schützt, befeuchtet und regeneriert die Hautbarriere. Für eher trockene und strapazierte Haut geeignet. Sonnenblumenöl ist reich an Vitaminen und feuchtigkeitserhaltendem Glyzerin.

Für die Hautpflege wird kalt gepresste Bioqualität empfohlen, die man auch beim Discounter erstehen kann. Vor Sonnenlicht geschützt und kühl aufbewahren. Wird gerne als preiswertes Auszugsöl für Blüten und Kräuter verwendet.

Wiesenschaumkrautöl

Hergestellt aus den Samen der Sumpfblume, ist dieses Öl besonders oxidationsstabil und ersetzt daher gelegentlich das Jojobaöl. Es macht die Haut seidig glatt und nicht fettend und besteht vor allem aus langkettigen ungesättigten Fettsäuren. Es spendet Feuchtigkeit und ist auch für sehr empfindliche Haut und für die Pflege der Augenpartie einsetzbar.

Wildrosenöl (Wildrosenkernöl, Hagebuttenkernöl)

Für trockene, schuppige und spröde Haut und trockenes Haar. Das Öl mildert Pigmentflecken und Narbenbildung. Es wirkt aufbauend, steigert angeblich die Collagenproduktion, die Zellregeneration und füllt die Feuchtigkeitsspeicher der Haut wieder auf. Es ist lichtempfindlich und oxidiert schnell. Kann auch zur Pflege der Aknehaut, vorbeugend gegen Schwangerschaftsstreifen, Narben und Cellulitis verwendet werden.

Raffiniert oder kalt gepresst?

Grundsätzlich enthalten kalt gepresste Öle die ganze Vielfalt an Inhaltsstoffen des Ölguts und sind, besonders in Bioqualität, prinzipiell immer vorzuziehen. Neben dem zumeist höheren Kostenfaktor haben sie aber auch Nachteile: Zum einen sind manche Öle in ihrer natürlichen Form dunkler, was für den Einsatz in Gesichtscremes unangenehm sein kann (Beispiel Avocadoöl), vor allem aber sind sie wesentlich kürzer haltbar als raffinierte Öle. Hitzeunbeständige Stoffe werden nämlich bei der Raffination extrahiert und das Öl anschließend gefiltert. Farbe, teilweise auch Geruch und ein Teil der Wirkstoffe werden somit entfernt. Manche Öle, besonders aus entfernten Ländern, werden sowieso nur raffiniert exportiert und sind somit bei uns gar nicht kalt gepresst erhältlich. Gerade in kleineren Mengen, die man anrührt und bald aufbraucht,

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

sind kalt gepresste Öle sicherlich sinnvoll, jedoch ist der Kaufpreis eben von Kleinmengen auch besonders hoch. Letztlich muss jeder für sich selbst entscheiden, welche Form des Öls er lieber verwendet.

Konsistenzgeber

Öle sind bekanntlich flüssig. Um sie in eine Creme zu verwandeln, also eine feste oder cremige Konsistenz zu erhalten, benötigen wir einen der hier aufgeführten Konsistenzgeber. Man verflüssigt diesen erst, fügt anschließend das oder die Öle sowie nach Wunsch weitere Inhaltsstoffe hinzu und bekommt nach dem Erkalten dann eine cremige Masse.

Ist die Creme zu fest geworden, wurde zu viel Konsistenzgeber verwendet. Das Empfinden dafür ist individuell unterschiedlich. Daher bietet sich, ähnlich wie beim Marmelade-Einkochen, ein Konsistent-Test an: Vor dem Einfüllen in Salbengläschen einen Tropfen der Creme auf einen kühlen Teller geben. Ist die Creme zu fest, kann man noch etwas Öl hinzufügen. Ist sie dagegen zu weich, kann man nur dann einen Konsistenzgeber nachträglich zugeben, wenn keine Wasserphase verwendet wird. Bitte aber daran denken, dass die Cremes zumeist im Kühlschrank gelagert werden, wo sie ohnehin noch fester werden!

Konsistenzgeber müssen nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, ein dunkler (bei Kakaobutter auch etwas kühler) Ort reicht aus.

Beerenwachs

Ein rückfettender und leicht emulgierender Konsistenzgeber aus den Schalen des Lacksumach. Wegen seiner feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften wird es gerne auch für die Haarkosmetik, Lippenpflegeprodukte und leichte Emulsionen verwendet. Schmelzpunkt 50–55 °C.

Bienenwachs

Besonders gut zur Haut und fein duftend ist das naturbelassene, also ungebleichte Wachs. Es färbt zwar gelblich, enthält aber im Gegensatz zu gebleichtem Wachs noch alle nützlichen Wirkstoffe, die dieses Bienenerzeugnis in unsere Naturkosmetik schleusen kann. Es pflegt die Haut durch einen leichten Schutzfilm. Für Veganer ist Bienenwachs als tierisches Produkt keine Option und kann durch Kakaobutter oder Sheabutter ersetzt werden. Bienenwachs eignet sich für Personen mit Bienenallergie meist nicht (evtl. einen Allergietest machen).

Das Wachs kauft man praktischerweise in Form von kleinen Pastillen, die bei 60–65 °C schmelzen. Bitte darauf achten, dass sie nicht auf dem Messer des Mixtopfs liegen bleiben.

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Candelillawachs (E902)

Ist ebenfalls ein veganer Ersatz für Bienenwachs und wird in der Lebensmittelindustrie zum Beispiel als dünne Beschichtung von Früchten benutzt, damit diese ansehnlicher sind und schön glänzend unseren Appetit wecken. Es wird unverdaut wieder ausgeschieden. In Cremes und Salben wird es gut vertragen und bildet eine dünne Schutzschicht auf der Haut. Der Schmelzpunkt von Candelillawachs liegt je nach Hersteller zwischen 65 und 80 °C.

Kakaobutter

Wird aus den Kakaobohnen gewonnen, schmilzt etwa bei 29–34 °C und ist darunter fest. Man bekommt es oft im Lebensmittelhandel bei den Backwaren. Kühl und dunkel lagern.

Besonders hilfreich ist Kakaobutter bei trockener, rissiger Haut, sie soll schützend und rückfettend sein, Falten mildern und Schwangerschaftsstreifen vorbeugen. Wasseranteile nimmt sie fast nicht auf, daher müssen Emulgatoren verwendet werden, wenn man Cremes mit einem Wasseranteil auf Kakaobutterbasis herstellen will. Praktisch sind Kakaobutterpastillen bzw. -drops. Beim Zugeben müssen Sie darauf achten, dass sie nicht auf dem Messer des Mixtopfs liegen bleiben (bei kleineren Mengen bis zu 200 g Öl). Kakaobutter riecht leicht nach Kakao.

Mimosenwachs

Dieser vegane Konsistenzgeber wird aus den Blüten der Silberakazie hergestellt, enthält einen hohen Anteil an Phytosterolen und bekämpft damit die Austrocknung reifer und trockener Haut. Auch Nebenerscheinungen wie Juckreiz, Brennen, raue und schuppige Haut werden gebessert und die Haut mit einem sanft duftenden Schutzmantel gepflegt. Die Konsistenz von Cremes wird durch die Verwendung von Mimosenwachs stabiler. Der Schmelzpunkt liegt bei 60–65 °C.

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Rosenwachs

Intensiv duftender, sehr pflegender und schützender Konsistenzgeber, entsteht bei der Herstellung von Rosenabsolue. Das Wachs wird für Lippenstifte und -balsame, Körperbutter und Pflegecremes verwendet. Der Schmelzpunkt liegt bei 60–65 °C.

Ätherische Öle

Ätherische Öle werden als Essenz der Pflanze bezeichnet. In der Regel werden sie durch Destillation der Blüten, Blätter, Stängel, Wurzeln oder Rinde gewonnen und riechen sehr intensiv. Jedes Öl trägt die Wirkstoffe »seiner« Pflanze geballt in sich, weshalb die Öle in der Naturheilkunde zum Beispiel im Rahmen der Aromatherapie eingesetzt werden. Auch die Parfumindustrie schätzt sie sehr, doch werden sie immer öfter aus Kostengründen durch synthetisch hergestellte Aromen ersetzt. Ein Duft- oder Parfumöl ist also nicht unbedingt ein zu 100 Prozent naturreines ätherisches, sondern meist sogar ein synthetisch hergestelltes Öl! Am besten eignen sich ätherische Öle aus Bioproduktion, doch die haben natürlich auch ihren Preis.

Für Kinder unter etwa drei Jahren sollten ätherische Öle bis auf das Lavendel fein in Bioqualität tabu sein und größere Kinder nur maximal die halbe Erwachsenenration erhalten. Auch in der Schwangerschaft und Stillzeit sind ätherische Öle mit Vorsicht zu genießen; so kann zum Beispiel Rosmarinöl für Wehen verantwortlich sein. Bitte daher nur in Absprache mit Ihrem Arzt verwenden.

Wer zu Allergien und Hautreaktionen neigt, sollte ebenfalls mit dem Einsatz von ätherischen Ölen aufpassen und sie im Zweifelsfall lieber weglassen. Pflanzenölauszüge (Mazerate) dagegen können meistens bedenkenlos eingesetzt werden, sofern gegen die entsprechende Pflanze keine Allergie vorliegt (z. B. Kreuzblütlerallergie), da sie nur einen Bruchteil an ätherischem Öl enthalten.

Ansonsten gilt: Niemals pur auf die Haut auftragen und nicht in die Augen bringen! Eine Verdünnung von 1–2 Prozent gilt für Erwachsene (ohne Allergien) in der Regel als unbedenklich, wobei das für viele sogar schon zu stark riecht.

Für die genauere Wirkung und Inhaltsstoffe der einzelnen ätherischen Öle gibt es diverse Fachliteratur. Hier darauf näher einzugehen, würde den Umfang dieses Buches sprengen.

Übrigens: Zitrusöle wie Zitronen-, Bergamotte-, Orangen-, Grapefruit- oder Mandarinenöl erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut und können daher im Sonnenlicht zu Hautverfärbungen führen. Daher bitte mit diesen bewusst umgehen.

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Haltbar sind ätherische Öle relativ lange, wobei hier wieder die Zitrusöle eine Ausnahme bilden: Sie sollten innerhalb von 8–12 Monaten nach Öffnen der Flasche aufgebraucht werden. Lieber also etwas kleinere Größen einkaufen.

Wo bekommt man gute ätherische Öle?

Achten Sie auf den Hersteller und die Deklarationen auf dem Etikett. Kaufen Sie nur »100 % naturreine« ätherische Öle. Apotheken, Drogerien und Internetdrogerien bieten die verschiedensten Produkte an. Am besten testet man selbst, welches Öl einem angenehm ist, was bei einem Versand leider nicht möglich ist. Oder Sie finden einen vertrauenswürdigen Hersteller. Pur riechen die Öle sehr konzentriert und intensiv, die Verdünnung macht den Unterschied ebenso wie die Kombination mit anderen Ölen.

Hydrolate

Hydrolate entstehen bei der Destillation der Pflanze zu ätherischem Öl. Gute Hydrolate riechen einfach herrlich. Sie wirken zwar sanfter als ätherische Öle, dafür sind sie aber verträglicher und können bereits für die empfindliche Kleinkinderhaut eingesetzt werden. In den hier aufgeführten Rezepten werden sie des Öfteren verwendet. Sie enthalten einen geringen Anteil des ätherischen Öls und sind hautpflegend und beruhigend.

Achten Sie beim Einkauf auf die Bezeichnung Hydrolat, denn einfache »Wässer« können auch nur ätherisches Öl gemischt mit destilliertem Wasser sein.

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Vegane Alternativen

Tierische Produkte wie Honig sind bei Veganern bekanntlich verpönt. Doch man kommt bei Bedarf auch ohne sie aus:

- **Honig** ersetzt man mit **Glyzerin** (pflanzlich, wenn nicht als Emulgator benutzt) oder Agavendicksaft (evtl. dunkel).
- **Bienenwachs** kann durch **Beerenwachs, Candelillawachs, Mimosenwachs** oder **Rosenwachs** (Schmelzpunkte beachten) ersetzt werden, eventuell auch durch **Kakaobutter** (die wird aber nicht so fest und ist nicht so temperaturstabil).
- Statt **Lanolin** wird **Cupuacubutter** oder **Sheabutter** verwendet, soll es zugleich als Emulgator dienen, dann eher **Avocadin®** (Nachteil hoher Schmelzpunkt) oder **Olivem®**. In diesem Buch wurde ausdrücklich auf Lanolin verzichtet, ich möchte es dennoch erwähnen.
- Anstelle von Milch können Sie einen ungesüßten **Pflanzendrink** aus Soja, Hafer oder Reis wählen.
- Sahne wird durch ungesüßte **pflanzliche Cuisine** aus Soja oder Kokos ersetzt.

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

GESICHTS-REINIGUNG

Egal bei welchem Wetter: Unser Gesicht ist niemals geschützt. Es ist Wind, Regen, Feuchtigkeit, Hitze und Kälte ausgesetzt und soll dennoch schön und rosig aussehen. Das wird zwar auch so bleiben, aber mit den selbst gerührten Schönheitsmittelchen wird es auf jeden Fall erst einmal so richtig verwöhnt. Damit Sie der Welt auch Ihr bestes Gesicht zeigen können!

Bevor wir mit der Pflege unserer geplagten Haut beginnen können, muss sie aber erst einmal gut und möglichst schonend gereinigt werden. Mit einem der hier aufgeführten Rezepte gelingt das gut. Mein Favorit: die Mandel-Reinigungscreme, sie sorgt für eine besonders weiche Haut.

© des Titels »Naturkosmetik aus dem Thermomix®« (978-3-86883-590-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Mandel-Reinigungscreme

Trockene und empfindliche Haut neigt dazu, mit Spannungen und Trockenheitsgefühl auf Peelings zu reagieren. Diese Peelingcreme kann da die Lösung sein: Sie reinigt von abgestorbenen Hautschüppchen, spendet Feuchtigkeit und regeneriert.

Anwendung:
Zwei- bis dreimal pro Woche auf der trockenen Gesichtshaut (oder auch großflächig auf dem Körper) verteilen und sanft abreiben. Reste mit einem angefeuchteten Tuch entfernen. Anschließend mit der gewohnten Pflege eincremen.
Man kann das Peeling auch 10 Min. lang als Maske einwirken lassen.

Haltbarkeit:
bis zu 3 Monate, kühl und dunkel lagern

Für 140 g
Zubereitung: 5 Min.
Rührdauer: 4 Min.
Abkühlen: 10–30 Min.

30 g Mandeln
30 g Bio-Kokosöl
50 g Sheabutter
30 g Arganöl

1. Mandeln im Mixtopf **10 Sek./Stufe 10/mit MB** mahlen, mit einem Küchenpinsel nach unten streifen.
2. Kokosöl, Sheabutter und Arganöl zugeben und **3 Min./45 °C/Stufe 1.5/ohne MB** schmelzen. Mischung in ein Glas abfüllen. Kurz bevor die Creme fest wird (je nach Außentemperatur zwischen 10 und 30 Min.) nochmals mit einem sauberen Löffelstiel durchmischen, damit sich das Mandelpulver besser in der Creme verteilt (sinkt sonst auf den Boden ab). Kühl aufbewahren.

Verwendet man statt Arganöl z. B. Distelöl, eignet es sich auch für eher fettige Haut (überschüssige Reste gründlich abnehmen).

Wer zusätzlich mit Entzündungen zu tun hat, kann in die Creme noch 20 Tropfen Propolistinktur einrühren, wenn alles geschmolzen ist (**1 Min./Stufe 3/mit MB**). Dann bitte nur auftragen und nicht reiben.

Elisabeth Engler

Naturkosmetik aus dem Thermomix®

Die 60 besten Rezepte für Shampoo, Deo, Creme und Co.

96 pages, broché
publication 2018

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr