# Manfred Neuhold
# Ganzheitliche Naturkosmetik aus Blüten und Kräutern

Leseprobe

Ganzheitliche Naturkosmetik aus Blüten und Kräutern
von Manfred Neuhold
Herausgeber: Stocker Verlag

https://www.narayana-verlag.de/b33547

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

# Inhalt

Unsere Haut ..... 7

Unter die Haut geschaut ..... 9

Aufbau der Haut ..... 9

Die Oberhaut ..... 9

Die Lederhaut ..... 13

Das Unterhautgewebe ..... 19

Hauttypen ..... 20

Die Haut – unser Lebensabschnittspartner ..... 25

Die pubertäre Haut ..... 26

Die erwachsene Haut ..... 28

Die reife Haut ..... 29

Die Haut und ihre Netzwerke ..... 33

Haut, Leber und Darm ..... 36

Haut und Hormone ..... 39

Haut und Seele ..... 43

Pflege der Haut ..... 45

Waschen, duschen, baden ..... 47

Der Haut Gutes tun ..... 49

Die Haut füttern ..... 53

Gesichtsmassagen ..... 54

Garten und Wiese als Kosmetikladen ..... 63

Herstellung und Zusatzstoffe ..... 89

Alkohol ..... 91

Aloe-vera-Gel ..... 92

Bienenwachs ..... 94

Bienenhonig ..... 95

Konservierungsmittel ..... 96
Lanolin, Wollwachs ..... 96
Öle ..... 97
Propolis ..... 101
Weihrauch ..... 106
Ätherische Öle ..... 110

Blütenessenzen ..... 119

Selber machen! ..... 137
Trocknen ..... 137
Tinktur – der alkoholische Auszug ..... 139
Der Ölauszug ..... 141
Infus – der wässrige Auszug ..... 144
Cremen ..... 144
Fett- und Nährcremen ..... 162
Salben ..... 165
Reinigungscremen und Peeling ..... 172
Bodylotions ..... 177
Tonics ..... 184

Speziell für den Mann ..... 193
Rasierseife ..... 194
Rasierwasser ..... 197
Rasiercreme ..... 201
Bartöl ..... 202
Bartbalsam, Bartpomade und Bartwichse ..... 205

# Aloe-vera-Gel

Die Aloe vera ist eine beliebte und weit verbreitete Topfpflanze, im Sommer auch in Gärten und auf Terrassen. Sie sieht zwar aus wie ein Kaktus, gehört aber zu den Affodillgewächsen. Ursprünglich stammt sie aus den Wüstengegenden Afrikas und der arabischen Halbinsel. Sie braucht deshalb im Freien einen warmen und windgeschützten Standort. Wasser braucht sie nur sehr wenig. Verfärben sich im Verlauf des Sommers die Blattspitzen braun oder die ganzen Blätter ins Rötliche, so ist das natürlich und keine Mangelerscheinung.

Die Aloe vera ist nicht nur eine sehr dekorative Pflanze. Sie liefert uns auch das Aloe-vera-Gel, das man entweder teuer kaufen oder selbst auf einfache Weise aus den dickfleischigen Blättern gewinnen kann.

Sobald die Pflanze groß genug ist und etwa zehn Blätter hat, kann man einzelne Blätter abschneiden. Man wählt immer die ältesten, also größten Blätter. Ein Blatt wird ganz unten an der Basis mit einem scharfen Messer angeritzt und dann vorsichtig zur anderen Seite hin abgedreht. So ist die Verletzung der Pflanze minimal. Nach dem Abschneiden legt man das Blatt auf ein Stück Küchenkrepp und lässt den gelben Saft vollständig ablaufen. Er enthält den reizenden Wirkstoff Alain und ist für kosmetische Zwecke unerwünscht.

Nach dem Ablaufen des Saftes schneidet man das Blatt der Länge nach durch und löst das farblose Gel mit einem Löffel aus der Blattschale. Aus einem einzigen Blatt können bis zu 300 Gramm Gel gewonnen werden! Man kann es frisch verwenden – als Zusatz zu Cremen, Salben oder Lotionen –, aber auch einfrieren. Außerdem kann man durch Ansatz in Alkohol eine Aloe-vera-Tinktur herstellen und diese als Zusatz zu Tonics, Gesichtswässern und Lotionen verwenden.

**Die Gewinnung des Aloe-vera-Gels – Schritt für Schritt**

- **1** Eines der größten Blätter wird an der Basis mit einem scharfen Messer angeritzt …
- **2** … und dann vorsichtig zur anderen Seite hin abgedreht.
- **3** Man legt das Blatt auf ein Stück Küchenkrepp und lässt den gelben Saft vollständig ablaufen.
- **4** Dann schneidet man das Blatt der Länge nach durch …
- **5** … und löst das Gel mit einem Löffel aus der Blattschale.
- **6** Das Gel kann man frisch verwenden oder einfrieren.

## Die Gewinnung des Aloe-vera-Gels – Schritt für Schritt

## Die Wirkung des Aloe-vera-Gels

Die Aloe vera ist eine seit Jahrtausenden genutzte Heil- und Kosmetikpflanze. Schon die Ägypter des Alten Reichs stellten die Pflanze in diesem Zusammenhang bildlich dar. Das Gel aus den Blättern wirkt stark entzündungshemmend und antibakteriell. Das Bündel der im Gel enthaltenen Wirkstoffe fördert die Zellteilung und kann die Geweberegenerierung um ein Vielfaches beschleunigen. Die Aloe vera ist deshalb eine regelrechte „Erste-Hilfe-Pflanze“ bei Sonnenbrand, Brand- und Schnittwunden sowie Verätzungen durch Chemikalien.

In der Kosmetik ist das Gel aus den Blättern eine wertvolle Zutat zu Cremen und Lotionen, die nicht nur pflegt, sondern Akne, entzündliche Irritationen der Haut und Schädigungen durch Umwelteinflüsse heilen kann. Die Förderung der Zellerneuerung kann auch kleine Falten und Narben lindern und sogar zum Verschwinden bringen. Das Aloe-vera-Gel bringt Schwellungen rasch zum Abklingen und hat zudem die Eigenschaft, die Poren der Haut zu öffnen, wodurch auch andere Wirkstoffe besser in die Haut eindringen können. Zu guter Letzt besitzt das Aloe-vera-Gel auch noch einen natürlichen Lichtschutzfaktor. Dieser kann die etwa durch die Verwendung von Johanniskraut gesteigerte Lichtempfindlichkeit der Haut mildern.

## Bienenwachs

In der Heilkunde war das Bienenwachs über viele Jahrhunderte hinweg die wichtigste Grundlage für alle Salben. Und das mit gutem Grund, denn Bienenwachs dient nicht nur als Konsistenzgeber und Trägermaterial für Wirkstoffe, es enthält auch selbst antiseptisch und antibakteriell wirksame Substanzen.

Als Konsistenzgeber für heilkosmetische Cremen und Salben ist Bienenwachs die allererste Wahl und allen anderen, wie beispielsweise Kakaobutter oder Cetylalkohol, unbedingt vorzuziehen. Erdölprodukte, wie Vaseline oder Paraffin, kommen ohnehin nicht in Frage.

Bienenwachs neigt nicht dazu, ranzig zu werden. Es hat im Gegenteil sogar eine leicht konservierende und zudem noch emulgierende Wirkung. Sein dezenter Eigengeruch ist eine Bereicherung für jede Creme. Bienenwachs erhält man in seiner natürlichen gelblichen Färbung in Apotheken, Drogerien, oft auch in

Geschäften für Bastelbedarf und natürlich direkt beim Imker in Form von Plättchen oder kleinen Blöcken. Es gibt auch gebleichtes weißes Wachs. Das sollte man für heilkosmetische Produkte aber nicht verwenden, auch wenn es als Konsistenzgeber durchaus seinen Zweck erfüllt.

Die Inhaltsstoffe des gelben, natürlichen Bienenwachses sorgen für sich genommen schon für eine weiche und glatte Haut. Etwas Vorsicht ist bei bestehenden Pollenallergien angebracht. Bienenwachs enthält meist Spuren von Propolis und eine sehr geringe Mange an Pollen. Auch wenn diese Menge wahrscheinlich zu gering ist, um allergische Reaktionen auszulösen, sollte man im Verdachtsfall die Creme oder Salbe auf einer kleinen Hautfläche an der Innenseite eines Unterarms testen.

Im Fall einer allergischen Reaktion – oder wenn Sie vegane Kosmetikprodukte herstellen und deshalb auf die Gaben der Bienen verzichten wollen – stellt das Beerenwachs eine Alternative zum Bienenwachs dar. Die weißlichen Plättchen werden aus den Fruchtschalen des chinesischen Lacksumachs gewonnen. Es hat einen Schmelzpunkt von 52 Grad Celsius, also etwa zehn Grad niedriger als Bienenwachs, und schmilzt entsprechend schneller.

## Bienenhonig

Der pH-Wert des Bienenhonigs entspricht jenem des Säureschutzmantels gesunder Haut. Außerdem enthält Bienenhonig reiche Mengen an Mineralien, Vitaminen, Enzymen und pflanzlichen Aromastoffen. Er ist nicht nur gut aufs Butterbrot, er ist auch ein wertvolles Pflegemittel für die Haut. Honig wirkt pflegend und straffend bei empfindlicher und unreiner Haut, hemmt das Bakterien- und Pilzwachstum bei spröder und rissiger Haut und ist in Verbindung mit einer Waschlotion ein gutes Mittel gegen Pickel und Mitesser. Honig kann auch in Masken, Gesichtswässern, Salben und Cremen verwendet werden.

Zu beachten ist, dass Honig niemals zu stark erwärmt werden darf. Immer nur in lauwarmem Wasser auflösen! Unter die Creme oder Lotion darf man Honig erst dann rühren, wenn diese bereits auf unter 40 Grad Celsius abgekühlt ist. Wird Honig zu stark erwärmt, verliert er nämlich den Großteil seiner Wirkstoffe und ist nur noch süß und sonst nichts.

Honig auf der Haut regt die Lymphbildung an. So kommt es zu einem vorteilhaften Synergismus zwischen der körpereigenen Abwehr und den bakterienfeindlichen Stoffen des Honigs. Zudem fördert der Invertzucker des Honigs die Zellosmose, wodurch Giftstoffe beschleunigt aus den Zellen entfernt werden. Auch wenn er bei den Rezepten nicht gesondert angeführt ist: Honig passt fast überall dazu.

## Bartöl für feines Barthaar

**Zutaten:**
- 50 ml gutes Pflanzenöl
- 10 Tropfen ätherisches Bergamotteöl
- 5 Tropfen ätherisches Vanilleöl

**Ätherisches Öl:**
z. B. Eukalyptus, Sandelholz

**Blütenessenz:**
z. B. Löwenzahn, Nachtkerze

Alle Zutaten in ein passendes Fläschchen füllen und miteinander verschütteln.

Feines Barthaar kann schnell fettig aussehen. Deshalb sollte man als Trägeröl ein sehr leichtes Pflanzenöl verwenden. Ideal ist Jojobaöl, das rasch einzieht und auch die Haut unter dem Bart langanhaltend vor Austrocknung schützt. Das ätherische Öl der Bergamotte liefert Nähr- und Pflegestoffe, jenes der Vanille verleiht dem Duft Tiefe und Wärme.

## Bartöl für borstiges Barthaar

**Zutaten:**
- 50 ml Olivenöl
- 5 Tropfen ätherisches Rosmarinöl
- 5 Tropfen ätherisches Lemongrasöl
- 5 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl

**Ätherisches Öl:**
z. B. Zedernholz, Wacholder

**Blütenessenz:**
z. B. Ahorn, Königskerze

Alle Zutaten in ein passendes Fläschchen füllen und miteinander verschütteln.

Ein borstiger Bart ist oft nur schwer in Form zu bringen. Mit diesem Bartöl sollte es aber gelingen. Das Olivenöl hält trockenes Haar und trockene Haut elastisch und wirkt zudem entzündungshemmend, etwa bei eingewachsenen Haaren unter dem Vollbart. Das ätherische Rosmarinöl regt die Durchblutung an und regelt die Talgbildung. Auch das wirkt eingewachsenen Barthaaren entgegen. Ätherisches Lemongras- und Pfefferminzöl wirken antibakteriell und verleihen dem Ganzen einen frischen Duft.

## Bartöl gegen Schuppen und Juckreiz

**Zutaten:**
- 40 ml Mandelöl
- 10 ml Hanfsamenöl
- 5 Tropfen ätherisches Zedernöl
- 5 Tropfen ätherisches Orangenöl
- 5 Tropfen ätherisches Patchouliöl

**Ätherisches Öl:**
z. B. Bitterorange, Karotte

**Blütenessenz:**
z. B. Apfelbaum, Heckenrose

Alle Zutaten in ein passendes Fläschchen füllen und gut miteinander verschütteln.

Dieses Bartöl gegen Schuppen und Juckreiz ist auch für im Wachstum befindliches Barthaar geeignet. Gerade frisch nachwachsender Bart sorgt häufig für Juckreiz. Das Mandelöl unterstützt die Zellerneuerung und macht das Barthaar weich und geschmeidig, das Hanfsamenöl wirkt nachhaltig pflegend und entzündungshemmend. Ätherisches Zedern- und Orangenöl wirkt antibakteriell und ätherisches Patchouliöl antifungal. Alle drei miteinander verleihen dem Bartöl eine Mischung aus fruchtig-frischen und holzigen Duftnoten.

## Bartbalsam, Bartpomade und Bartwichse

Für Form und Halt, Pflege und Duft des Barts können außer dem Bartöl auch Bartpomade und Bartbalsam sorgen. Die festere Bartpomade sorgt dafür, dass auch ein wild wuchernder Vollbart in Form kommt und genügend Halt und Festigkeit für den ganzen Tag bekommt. Außerdem pflegt sie den Bart und die darunterliegende Gesichtshaut und spendet die nötige Feuchtigkeit.

Der weichere Bartbalsam entspricht in seiner Funktion weitgehend jener des Bartöls und wird diesem vor allem bei kurzen Bärten oft vorgezogen. Die pflegenden Faktoren stehen im Vordergrund, Form und Halt ergeben sich bei einem kurzen Bart meist von selbst.

Bartpomade und Bartbalsam sind in ähnlicher Weise zu verwenden wie Bartöl. Man nimmt eine etwa haselnussgroße Menge aus dem Tiegel, verreibt sie zwischen den Händen und arbeitet sie gleichmäßig in den Bart ein. Wer einen längeren Vollbart in Form bringen will, kann das anschließend mit einem Kamm und eventuell etwas Wärme aus einem Haartrockner tun. Und wer einen Oberlippenbart trägt, kann diesen mit Hilfe der Bartpomade schön aufzwirbeln. Für diesen Zweck ist allerdings die Bartwichse, eine noch festere Art der Bartpomade, besonders gut geeignet.

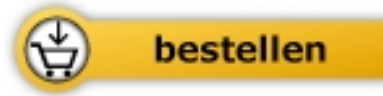
Weil auch diese Pflegeprodukte lange einwirken und eine entsprechende Tiefenwirkung entfalten können, finden Sie bei den folgenden Grundrezepten beispielhafte Empfehlungen für die zusätzliche Zugabe von ätherischen Ölen und Blütenessenzen.

Manfred Neuhold

Ganzheitliche Naturkosmetik aus Blüten und Kräutern

Schönheit und Wohlbefinden für Körper und Psyche

210 Seiten, geb.
erschienen 2025




Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de