

**Sandra Ann Paul**

# **Das Meine Kosmetik Arbeitsbuch**

**Sanfte Kosmetik zum Selbermachen**

**Ausführliche Anleitungen  
Rezepte für jede Lebenslage  
Tipps und Tricks  
Rohstoffverzeichnis  
Schutzhülle für die Rezepte  
Persönlicher Registrierungscode  
Aktualisierungs-Newsletter**

**- Ein dynamisches Arbeitsbuch mit  
Raum für individuelle Ergänzungen und Kommentare -**

**[www.meinekosmetik.de](http://www.meinekosmetik.de)**

Das Meine Kosmetik Arbeitsbuch  
Hrsg.: Sandra Ann Paul

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise ausschließlich mit Genehmigung der Autorin

© Sandra Ann Paul

[www.meinekosmetik.de](http://www.meinekosmetik.de)

1. Auflage 2012

Ringordner: Wagner GmbH, Altenstadt

Printed in Germany

# Inhaltsverzeichnis

## **A: Einleitung**

- I. Vorwort
- II. Warum Kosmetik Selber herstellen?
- III. Die ersten Schritte
  - 1. Zubehör
  - 2. Herstellung

## **B: Rezepte**

- I. Hautpflege
  - 1. Cremes, Salben und mehr
  - 2. Reinigung, Masken, Peelings, Deo und mehr
  - 3. Sonnen-Kosmetik
- II. Haar- und Körperpflege
  - 1. Haarpflege
  - 2. Baden und Duschen
- III. Schminke, Make Up und weitere dekorative Kosmetik
- IV. Geschenkideen
- V. Problemhaut

## **C: Tipps & Programme**

- I. Tipps und Tricks
- II. Tipps für Schulen, Jugendprogramme und Erwachsenenurse
- III. „Die schönen Römerinnen“
- IV. Pflegeprogramme

## **D: Rohstoffe**

- I. Allgemeiner Überblick über die Rohstoffe
- II. Spezielle Rohstoffe
- III. Rohstofflexikon
  - 1. Alkohole und Blütenwasser
  - 2. Emulgatoren, Gelbildner und Wachse
  - 3. Basis- und Wirkstofföle
  - 4. Ätherische und naturidentische Öle, Parfumöle
  - 5. Pflanzenextrakte und Kräuter
  - 6. Zusatz- und Wirkstoffe, Konservierungsstoffe
  - 7. Tenside, Seifen, Wascherde
  - 8. Pigmente und Farben
  - 9. Waschnüsse und Zubehör

## Vorwort

In den letzten Jahren ist eine nahezu unüberschaubare Anzahl von Büchern auf den Markt gekommen, die sich mit dem Selbermachen von Kosmetik, verschiedenen Heilpflanzen und anderen Gesundheitstipps beschäftigen. Da fällt die Auswahl schwer.

So kommt es, dass viele, die sich für dieses Thema interessieren, mit der Zeit einen nahezu unerschöpflichen Fundus an Wissen in Form von Zeitschriften, Büchern und Nachschlagewerken anhäufen. 2 laufende Buch-Meter kommen da schnell zusammen. Mit den Jahren sind diese zumeist nur an einigen wenigen Stellen abgenutzt und gebraucht. Im Versuch, die Übersicht zu bewahren, werden sie mit Eselsohren oder mehr oder weniger schönen Lesezeichen zur schnellen Auffindbarkeit der jeweilig wichtigen Seiten versehen. Die übrigen Seiten bleiben meist nach einmaligem Überfliegen jungfräulich.

Genau so sieht zumindest mein Bücherschrank aus.

Warum? Jeder sucht sich bei der Beschäftigung mit einem Thema genau die Dinge heraus, die für sie oder ihn ganz persönlich von Interesse sind. Das, was in einem Buch für den einen höchst interessant ist, ist für den anderen vollkommen unwichtig.

Meistens entstehen so lose Blattsammlungen, Kladden, Hefter, ganze Bücherregale oder was auch immer, in dem die Lieblingsstellen und vor allem Lieblingsrezepte, stehen. Und trotzdem braucht man immer wieder ein Buch, um eine Einzelheit nachzuschlagen.

In all den Jahren habe ich nicht das praktische Hilfsmittel gefunden, welches ich zum Herstellen meiner eigenen Kosmetik gerne gehabt hätte. Aus diesen Gedanken heraus ist das vorliegende Werk entstanden.

Und wer einmal mit dem Selbermachen von Kosmetik beginnt, ist diesem schönen - und auch nützlichen - Hobby schnell verfallen. Es gibt keine natürlichere Naturkosmetik, als die selbst gemachte Kosmetik! Das Mischen, Messen, Rühren, Schütteln, Probieren und Experimentieren lässt einen so bald nicht mehr los.

## Dynamisches Arbeitsbuch?

„Dynamisches Arbeitsbuch“ soll keine kreative Wortneuschöpfung sein. Im Gegensatz zu einem gebundenen Buch habe ich eine andere Form gewählt, die ihren Zweck optimal erfüllen soll.

„Arbeitsbuch“, weil dieses Buch dazu gedacht ist, damit zu arbeiten. Wäre es nur zum Lesen gedacht, wäre es wie üblich ganz normal gebunden. Sämtliche Seiten wären voll geschrieben, es gäbe einen „vernünftigen“ Index. Man könnte sich zurücklehnen, lesen und Wissen anhäufen. Das alles geht auch mit diesem Arbeitsbuch und ist natürlich sehr erstrebenswert, aber nicht alleiniger Sinn und Zweck dieses Leitfadens.

„Dynamisch“, weil sich dieses Arbeitsbuch verändern soll!

- ❁ Selbstverständlich dient es dazu, die Grundlagen des Selbermachens von Kosmetik zu vermitteln.
- ❁ Aber es soll sich mit der Zeit auch zu einem ganz individuellen Handbuch entwickeln. Von mir kommt lediglich der äußere Rahmen, die Hilfestellung. Das Übrige erschließt sich nach und nach durch eigene Randbemerkungen, Änderungen und Hinweise, die auf den großzügig angelegten Freiflächen ihren Platz finden können.
- ❁ Eigene Rezepte und Ideen können problemlos dazu geheftet werden und ergänzen die eigene, individuelle Sammlung.
- ❁ Wer schon öfters selber mit Rezepten aus Büchern gerührt hat, wird es zu schätzen wissen, aber auch jeder Anfänger: Es ist so einfach, wenn man eine Seite aus dem Ordner neben sich legen kann, um das Rezept zum Rühren zu verwenden. Kein platzraubendes Buch mehr. Keine Beschwerden, damit es nicht zusammenklappt, keine Umstände.

Außerdem liegt jedem Arbeitsbuch eine Hülle bei, in die das je-

weilige Rezept zum Schutz gelegt werden kann. Und wenn die Seite doch einmal verschmutzt, oder etwas darüber läuft? Kein Problem:

☼ Alle Seiten sind als PDF Datei zum erneuten Ausdruck erhältlich.

☼ Das Arbeitsbuch wird im Laufe der Zeit erweitert und umfangreicher werden. „Besitzer der 1. Stunde“ werden also auf dem Laufenden gehalten:

Es wird einen regelmäßigen Newsletter für neue Rezepte und sonstige Aktualisierungen geben.

☼ Anregungen und Kritik, sowie Hinweise auf den Fehlerteufel können mir sehr gerne per Mail ([echo@meinekosmetik.de](mailto:echo@meinekosmetik.de)) geschickt werden. Ich bemühe mich, alles in meine Arbeit einfließen zu lassen.

Dieses Arbeitsbuch ist aus der Internetseite [www.meinekosmetik.de](http://www.meinekosmetik.de) entstanden. Die vielen Kundenanfragen haben mich dazu bewogen, die gesammelten Werke endlich in gedruckter Form zusammen zu fassen und zu überarbeiten. Aus diesem Grunde ist es mir ein großes Anliegen, dass dieses Buch genau so dynamisch, wie die Internetseite bleibt.

Es kommt immer wieder vor, dass ein Rezept ergänzt werden muss, ein Rohstoff einer weiteren Erklärung oder eines Hinweises bedarf, oder ein Teil ganz einfach überarbeitet werden sollte. Dies geschieht auf der Internetseite sehr häufig - auch auf Grund von Anregungen der Besucher und Besucherinnen, die sich die Mühe machen, mich auf bestimmte Punkte hinzuweisen. Daher ist die Internetseite auch ein wenig ein „großes Miteinander“. - Und ich würde mich sehr freuen, wenn es auch mit diesem Arbeitsbuch so sein würde.

Ihre Sandra Ann Paul

## Aufbau

Die meisten Rezepte und Rohstoffe sind auf eine gesonderte Seite gedruckt, sofern es sich nicht um zusammenhängende, sehr leichte Rezepte, wie z.B. die Masken handelt. Dies erleichtert das zusammenhängende Herausnehmen und bietet genügend Raum für eigene Bemerkungen und Ergänzungen. Es befinden sich daher einige Freiflächen in diesem Arbeitsbuch.

Es geht hier nicht darum, möglichst viel Papier in Umlauf zu bringen, sondern darum, ein neuartiges, vernünftiges Werkzeug für alle zur Verfügung zu stellen, die Kosmetik selber machen möchten.

Das Format der einzelnen Blätter ist Din A5 und nur einmal gelocht, so dass passende Seiten einfach und kostengünstig hergestellt werden können, indem Din A4 Blätter halbiert und mit einem handelsüblichen Locher gelocht werden.

## Gliederung und Seitennummern

Bei einem Nachschlagewerk wie diesem, das immer erweitert und verändert wird, macht ein fortlaufender Index mit Seitenzahlen wenig Sinn. Daher ist diese Arbeitsmappe nach Themen sortiert. Suchen wir also z.B. Emulsan, lesen wir, dass es sich dabei um einen Emulgator handelt. Dann brauchen wir nur im Rohstofflexikon (Kapitel D III) bei den Emulgatoren nachzuschlagen und finden schnell auch Emulsan.

Das ist zwar etwas mühsamer, trägt aber gleichzeitig dazu bei, die Rohstoffe und ihre Wirkung kennen zu lernen. Außerdem kann jeder so seine eigenen Wirkstoffe, Rezepte und Anmerkungen dazwischen heften, ohne dass es zu unübersichtlich wird.

Innerhalb der einzelnen Bereiche habe ich die Seiten dieser Ausgabe mit Seitenzahlen versehen, damit die Rezepte besser zu finden sind. Unter den jeweiligen Inhaltsverzeichnissen ist genügend Platz, damit die individuellen Erweiterungen dort eingetragen und an das Ende des entsprechenden Kapitels geheftet werden können.

Die Alternative wären ständige Ergänzungslieferungen, die immer wieder einsortiert werden müssten. Aus eigener Erfahrung weiß ich aber sehr genau, dass solche Lieferungen sich gerne in irgendeiner Ecke stapeln, weil einfach die Zeit (und Muße) fehlt, alles auf den neuesten Stand zu bringen. Völlig entnervt kauft man dann irgendwann oft wieder das neue Grundwerk oder belässt es beim Alten. Und dies möchte ich gerne mit diesem einfachen, alphabetischen, nach Gruppen geordneten System vermeiden.

### Registrierung

Alle, die „Das Kosmetik Selbermachen Arbeitsbuch“ erworben haben, können sich registrieren lassen und einige Vorteile genießen.

Ihren persönlichen Registrierungscode finden Sie auf dem letzten Blatt im Ordner.

Schreiben Sie einfach eine Mail mit Ihrem Namen und dem Registrierungscode an: [registrierung@meinekosmetik.de](mailto:registrierung@meinekosmetik.de)

Vorteile:

1. Automatischer Versand der Aktualisierungen im PDF Format zum Selber-Ausdrucken.
2. Der Versand per Post in gedruckter Form erfolgt nach vorheriger Absprache gegen eine Gebühr von 3,00 EUR, sofern etwas anfällt.
3. Registrierte Arbeitsbuchinhaber erhalten beim 1. Kauf von Rohstoffen im Meine Kosmetik Shop ([www.meinekosmetik.de](http://www.meinekosmetik.de)) einen Rabatt i.H.v. 5 % auf den Warenwert!

### Online Versand

Sämtliche in diesem Arbeitsbuch erwähnten Rohstoffe können im Onlineshop unter [www.meinekosmetik.de](http://www.meinekosmetik.de) bestellt werden. Bitte erkundigen Sie sich dort nach dem Warenangebot und den Lieferbedingungen.



## Warum Gramm und Tropfen und keine ml?

Da die Rohstoffe sehr unterschiedlich viel wiegen, ist es sehr sinnvoll, eine einheitliche Maßeinheit für alle zu verwenden. Aus diesem Grunde werden alle flüssigen Rohstoffe in Gramm angegeben.

1 g Öl ist z.B. wesentlich weniger, als 1 ml Wasser, weil Öl leichter ist, als Wasser. Aber Öl ist sehr schwierig in ml abzumessen, da die Messgeräte schwer zu säubern sind und so wenige ml, wie für die Rezepte benötigt werden, kaum messbar sind.

Trockene Zutaten werden je nach Menge in Gramm oder Messlöffeln angegeben.

## Abkürzungen:

Messl.: Messlöffel, 2,5 ml

Teel.: Teelöffel

Essl.: Esslöffel

Msp.: Messerspitze

## Geschenkideen

Selbstgemachte Geschenke - ob nun zu Weihnachten, Ostern oder zu anderen Anlässen, wie Geburtstagen, Familienfeiern oder einfach nur so - haben immer ihren besonderen Reiz. Oftmals steckt sehr viel Mühe in solchen Geschenken, obwohl sie leider meist nicht wirklich zu gebrauchen sind.

Ganz anders ist da selbstgemachte Kosmetik, da diese Produkte aufgebraucht werden können. Zudem können sie ganz auf die zu beschenkende Person abgestimmt werden, wodurch solche Geschenke sehr persönlich werden können.

Wer noch ein passendes Weihnachtsgeschenk, oder etwas für den Adventskalender sucht, kann eine hübsche Kleinigkeit leicht selber machen. Wie das geht, finden Sie unter den Grundrezept für die Badewürfel. Aber auch der Osterhase kann z.B. lustige Badeeier verstecken.

Natürlich eignet sich jede selbstgemachte Kosmetik als Geschenk. Im Folgenden sind einfache Rezepte aufgeführt, die auch Anfänger schnell und ohne viel Zubehör herstellen können. Und wer weiß? Vielleicht findet auf diese Weise noch der eine oder andere Gefallen am Rühren.

Geschenkideen .....	1
1001 Pflegende Bade-Duft-Würfel .....	3
Grundrezept .....	3
Lavendelwürfel .....	4
Rosenwürfel .....	4
Kräuter-Erkältungswürfel .....	5
Überraschungswürfel .....	5
Bunte Würfel .....	6
Ostereier Bade"würfel" .....	7
Adventswürfel .....	8
Honigwürfel .....	8
Seifenflocken formen .....	9
Zubehör .....	9
Grundrezept .....	9
Varianten .....	10

Badeöle .....	11
Grundrezept Badeöl.....	11
Duftöle.....	12
Honigöl .....	12
Aftershave Balsam.....	12
Glitzerndes Festigergel.....	13
Kräuter .....	14
Kräuter-Badesalz .....	14
Kräutersäckchen.....	14
Badesalzsäckchen.....	14

## 1001 Pflegende Bade-Duft-Würfel

Badewürfel sind schnell und einfach mit wenigen Zutaten herzustellen. Sie lösen sich nur langsam auf, so dass der Duft viel länger als bei anderen Badezusätzen erhalten bleibt. Am Ende des Bades schwimmen Rosenblüten oder andere Überraschungen, die in die Würfel eingearbeitet wurden, im Badewasser und machen das Badevergnügen perfekt.

### Grundrezept

Dieses Grundrezept ist für sich genommen schon sehr wohltuend. Ätherische Öle und andere Zusätze machen daraus ein himmlisches Vergnügen. Kakaobutter und Öle pflegen die Haut und hinterlassen ein samtweiches Hautgefühl nach dem Baden. Ein späteres Eincremen ist oft nicht erforderlich. Für die Verbindung des Öls mit dem Wasser sorgt Fluid Lecithin Super als Emulgator.

- 80 g **Kakaobutter**
- 40 - 60 g **Pflanzenöl nach Wahl**  
(z.B. Mandel-, Distel-, Avocado- oder Olivenöl)
- 15 ml **Fluid Lecithin Super**

Kakaobutter mit Öl im Wasserbad oder einem Becherglas auf der Herdplatte schmelzen (nicht über 65 °C!) und Fluid Lecithin Super unter ständigem Rühren hinzugeben. Masse in Eiswürfelbereiter geben und erkalten lassen. Am besten friert man sie kurz ein. Würfel herausdrücken und hübsch in Zellefanpapier oder Naturpapier mit Bast verpacken.

- 🌸 **Tipp:** Wie bei Eiswürfeln lassen sich die Badewürfel leichter entfernen, wenn man die Form nach dem Einfrieren von unten mit heißem Wasser abspült. Durch das Einfrieren bleiben die Würfel besser in Form und lösen sich besser.
- 🌸 **Tipp:** Statt in Eiswürfelbereiter kann man die Masse auch in einer Gefrierdose abkühlen lassen, die gerade so groß ist, dass die Höhe Masse darin ca. 1,5 - 2 cm beträgt. Nach dem Abkühlen vorsichtig lösen und in unterschiedliche Formen schneiden.
- 🌸 **Tipp:** Man kann auch mit Plätzchenausstechern schöne Formen ausstechen und den Rest wieder einschmelzen.

- ☼ Tipp: Den Würfel erst kurz vor dem Baden in das Badewasser geben. So entfaltet sich der Duft während des Bades und nicht vorher. Falls doch noch etwas Öl auf dem Wasser schwimmt, einfach mit ein paar rührenden Handbewegungen verteilen.

Ein Grundrezept ergibt ungefähr 20 Badewürfel 2 x 2 cm.

## Lavendelwürfel

### 1 Grundrezept Badewürfel

- 3 Essl. getrocknete **Lavendelblüten**  
20 Tr. ätherisches **Lavendelöl** (erst am Ende hinzugeben)

- ☼ Tipp: Diese Würfel wurden in 2 Etappen in kleine Eiswürfelbereiter gegossen und mit unterschiedlichen Mengen blauer Lebensmittelfarbe eingefärbt.

## Rosenwürfel

### 1 Grundrezept Badewürfel

- 3-4 Essl. getrocknete **Rosenblüten**  
20 Tr. ätherisches **Rosenöl**, naturidentisch,  
oder **Rosenholzöl** (erst am Ende hinzugeben)

- ☼ Tipp: Selbstverständlich kann man dieses Rezept auch mit echtem (sehr teuren) Rosenöl herstellen. Das naturidentische Rosenöl ist eine günstige Alternative.
- ☼ Tipp: Der Kontrast zwischen der Fettmasse und den Rosenblüten kommt besonders schön zur Geltung, wenn die gelbliche Rohmasse nicht eingefärbt wird.

## Kräuter-Erkältungswürfel

Dieses Rezept eignet sich besonders als Genesungsgeschenk für erkältete Menschen. Für Kinder sollte höchstens die halbe Menge ätherisches Öl verwendet werden.

- 1 **Grundrezept Badewürfel**
- 3 Essl. grüne **getrocknete Kräuter** nach Wahl
- 8 Tr. ätherisches **Rosmarinöl**
- 8 Tr. ätherisches **Lavendelöl**
- 4 Tr. ätherisches **Zitronenöl**
- 1 **Mentholkristall**
- evtl. 3 Tr. **grüne Lebensmittelfarbe**

🌸 Tipp: Für diese Würfel eignen sich auch Thymian-, Eukalyptusöl und andere bewährte Erkältungsöle. Bei Kindern ist mit solchen Ölen allerdings Vorsicht geboten.

## Überraschungswürfel

In die Badewürfel lassen sich kleine Überraschungen "einbauen". Z.B. kann man aus Orangenschalen Buchstaben ausschneiden, die den Namen der beschenkten Person ergeben. Kombiniert mit Rosenblüten ein sehr romantisches Geschenk.

Auch andere kleine Gegenstände können eingearbeitet werden, wobei man darauf achten sollte, dass sie nicht zu klein sind und an der Oberfläche schwimmen, weil sie sonst zu leicht übersehen werden könnten.

🌸 Tipp: Erst einen Teil der Masse in die Form füllen, kurz erkalten lassen und erst dann den Gegenstand hineinlegen, damit dieser nicht unten durchscheint. Dann mit der wieder erhitzten Masse auffüllen.

## Bunte Würfel

Diese Variante ist besonders für Kinder geeignet. Aber auch viele Erwachsene lieben bunte Farben.

Fettmasse des Grundrezeptes in 5 gleiche Teile teilen.

Dann aus folgenden Möglichkeiten wählen:

- \* einen Teil so lassen, wie er ist
- \* 3 Tr. **Karotten Öl** (verleiht dem Würfel eine schöne, orange Farbe und pflegt zusätzlich)
- \* 3 Tr. **gelbe Lebensmittelfarbe**
- \* 3 Tr. **blaue Lebensmittelfarbe** (Würfel wird je nach Öl Grün)
- \* 3 Tr. **grüne Lebensmittelfarbe**
- \* 1/2 bis 1 Messl. **Perlglanzpigment Silber**
- \* 1/2 bis 1 Messl. **Perlglanzpigment Gold**
- \* 1/2 bis 1 Messl. **Perlglanzpigment Himmelblau**
- \* 1/2 bis 1 Messl. **Perlglanzpigment Perlgrün**

🌸 Tipp: Marmorierung:

Besonders schön werden die bunten Würfel, wenn man die Farben nicht vollständig verrührt.

Dafür die Masse in einer Gefrierschüssel erkalten lassen. Farbe oder Pigmente an einige Stellen geben und diese dann mit einem Holzstäbchen oder einer Gabel in Mustern oder Kreisen verteilen, so dass sich eine Art Marmorierung ergibt. Auseinander geschnitten ergeben sich so sehr interessante und einzigartige Effekte. In kleinerem Umfang geht das natürlich auch in den Eiswürfelbehältern.

🌸 Tipp: Gleichmäßige Farbe

Wenn sich die Farbe gleichmäßig im Würfel verteilen soll, sollte mal die (wasserlöslichen) Lebensmittelfarbe zuvor mit dem Fluid Lecithin Super vermischen. So kann dieses seine emulgierende Wirkung bereits vorab entfalten, damit sich die Farbe mit der Fettmasse gut verbindet. Gut rühren, bis die Masse fast erkaltet ist und dann erst abfüllen.

Je weniger gerührt wird, je eher setzt sich die Farbe unten ab, was ebenfalls zu sehr schönen Effekten führt.

## Ostereier Bade"würfel"

Wie wäre es zur Abwechslung einmal mit Bade"würfeln" in Ostereier Form? Das geht ganz einfach:

- 10 halbe **Eierschalen** von kleinen weißen Eiern, eventuell bunt bemalt
- 1 **Grundrezept Badewürfel**

Farbe und Düfte nach Wahl, siehe die unten stehenden Abwandlungen

Nun wird die Badewürfel Masse nach Rezept hergestellt und anschließend in die gereinigten Eierhälften gefüllt.

Die Hälften können einzeln verschenkt, oder schön in einem Osternest angeordnet werden.

- 🌸 Tipp: Wer "echte" Eier verschenken möchte, kann die Eierhälfte zunächst mit ungefärbter Badewürfel Masse befüllen. Dann einen kleinen zuvor zurück behaltenen Teil mit etwas Karotten Öl oder roter Lebensmittelfarbe Orange einfärben. Einen kleinen Klecks auf die Mitte der Füllung geben, damit es aussieht, wie ein Eidotter. Täuschend echt, oder?
- 🌸 Tipp: Für dieses Rezept braucht man keine Eier auszublasen. Es reicht, wenn man die Schalen gekochter Frühstückseier sammelt und diese anschließend noch einmal vorsichtig mit kochendem Wasser reinigt. Die Schale kann vorsichtig in Form gebrochen werden.
- 🌸 Tipp: Zum Herauslösen des Bade-Eis kann man die Schale entweder abpellen. Bei Bedarf muss sie vorher im Wasser etwas angewärmt werden, damit sie sich besser löst. Je nach verwendeter Farbe zum Färben der Eierschale sollte dies nicht im Badewasser, sondern unter dem Wasserhahn erfolgen



## Adventswürfel

Dieses Rezept passt besonders in die Advents- und Weihnachtszeit. Ob als Kleinigkeit in den Adventskalender, als Wichtel-Geschenk oder Mitbringsel zur Adventszeit. Diese Würfel sind die passende Einstimmung auf die Festtage.

- 1 **Grundrezept Badewürfel**
- 1 Essl. - 2 **Zimtrinden Qullings**
- 1 Essl. - 2 **getrocknete Orangenschalen**
- 10 - 20 Tr. **äth. Weihnachtsöl oder Zitronenöl**

- 🌸 Tipp: Ersatzweise kann auch Zitronenöl oder das Lebensmittelaroma Butter-Vanille bzw. Bittermandel verwendet werden, welches man ansonsten zum Backen verwendet. So kann das verwendet werden, was ohnehin in vielen Küchen zu finden ist.
- 🌸 Tipp: Getrocknete Orangen- oder Zitronenschalen kann man auch selber herstellen, indem man die Schale von gegessenen Früchten klein schneidet und auf der Heizung 2-3 Tage trocknet.  
Wichtig: Unbedingt darauf achten, dass es sich um ungespritzte Früchte handelt!  
So sind auch den Mustern keine Grenzen gesetzt. Mit Plätzchenausstechern oder sonstigen Gegenständen lässt sich die Schale leicht in Form bringen.
- 🌸 Tipp: In etwas durchsichtigem Papier oder in Beutel abgepackt, mit einem Tannenzweig und anderem weihnachtlichen Schmuck dekoriert, sind die Adventswürfel eine tolle Kleinigkeit für den Adventskalender, das Wichtel-Geschenk oder auch zu Weihnachten.

## Honigwürfel

- 1 **Grundrezept Badewürfel**
- 2 Essl. **Honig**

## Seifenflocken formen

Das Formen von Seifenflocken ist auch etwas für die ganz Kleinen, da keine Verbrennungsfahr besteht, weil nur mit handwarmen Zutaten gearbeitet wird. Es kann kräftig rumgematscht werden, und hinterher sind die Hände trotzdem blitzblank. Aufgrund des zugesetzten Öls greift die Seife die Hände nicht an. Dem Ideenreichtum sind so keine Grenzen gesetzt.


### Zubehör

Die Seifenflocken werden nicht in den Bechergläsern verarbeitet, da die Mischung ziemlich fest wird und ordentlich durchgeknetet werden muss. Dazu eignen sich am Besten eine kleine, stabile Plastikschüssel und ein stabiler Esslöffel. Beides dürfte in jeder Küche zu finden sein. Größere Mengen können auch mit Knethaken verrührt werden.

### Grundrezept

- 5 geh. Essl. (ca. 50 g) **Seifenflocken**
- 1 Essl. warmes **Wasser**
- 1 Teel. **Öl**
- 3 Tr. **ätherisches Öl** für den Duft (z.B. Rosmarin, Lavendel, Zitrone oder Rose)
- 3-5 Tr. **Lebensmittelfarbe**

Zuerst die Seifenflocken mit dem warmen Wasser etwas anmischen und kurz danach das Öl zugeben. Sobald die Mischung anfängt, homogen zu werden, zügig das ätherische Öl und die Lebensmittelfarbe begeben. Alles gut vermischen, aufteilen, mit den Händen durchkneten und dann nach Herzenslust formen. Für den Gebrauch sollte die fertige Seife noch ca. 2 Wochen trocknen, damit sie sich nicht so schnell aufbraucht. Verschenkt werden kann sie natürlich schon früher.

 **Tipp:** Die pure Lebensmittelfarbe kann die Hände und vor allem auch die Kleidung einfärben, da es sich hierbei um ein Konzentrat handelt. Daher sollte der Erwachsene die Farbe unterrühren, bis sie sich halbwegs verteilt hat. So nehmen die Hände keine Farbe an und können leicht abgewaschen werden.

- ☼ **Tipp:** Sobald die Masse homogen wird, wird sie immer fester. Deswegen sollte sie zügig aufgeteilt und verarbeitet werden.
- ☼ **Hinweis:** Ein Rezept ergibt ca. 2 Seifenkugeln mit 3,5 cm Durchmesser im getrockneten Zustand. Jede Kugel hat so die perfekte Größe für kleine Kinderhände.

## Varianten

- \* Eine *Kräuterseife* entsteht, wenn statt Wasser Tee verwendet wird, oder Pflanzenextrakte hinzugesetzt werden.
- \* Auch in die Seifenflocken können *Kräuter oder Blüten* eingearbeitet werden. Mit z.B. Lavendelblüten und Lavendel lässt sich leicht eine erfrischende Lavendelseife herstellen; mit Rosenblüten und Rosenöl eine sinnliche Rosenseife. Dem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt.
- \* Die Seifen können auch mit Carotin- oder Sanddornfruchtfleischöl Orange gefärbt werden.
- \* Eine *Seifenkugel* (oder jede andere Form) *am Band* entsteht, wenn eine Kordel in die Seife eingearbeitet wird. So kann die Seife direkt in die Dusche gehängt werden, was nicht nur Kindern gefällt.
- \* *Seifenstifte* für die Badewanne entstehen, wenn Pigmente beigegeben und den Anteil an Lebensmittelfarbe erhöht wird. Hier sollte dann aber mit Handschuhen gearbeitet werden. Die Stifte sollten auch auf jeden Fall für mindestens 2 Wochen getrocknet werden, damit sie sich nicht sofort im Badewasser auflösen.
- \* Es können auch viele kleine Kugeln geformt werden, die mit auf die *Reise* genommen werden können.
- \* Sehr *edle* und *stylistische* Kugeln können mit Hilfe von Schokoladenraspeln; Kakaobutterchips, Vanille, getrockneten Früchten, Kaffee, etc. erstellt werden.

## Badeöle

Badeöle werden im kalten Zustand gerührt, wodurch die Herstellung besonders einfach wird. Abgefüllt in eine schöne Geschenkflasche ist dies fast mehr als nur eine Kleinigkeit zum Verschenken.

### Grundrezept Badeöl

Badeöle pflegen die Haut auf sehr natürliche Weise und sind besonders für trockene, schuppige Haut geeignet. Aber auch trockene Kinderhaut kann es danken, wenn ab und zu auf Tenside verzichtet wird und nur ein Öl verwendet wird.

- 80 ml **Pflanzenöl nach Wahl**  
(z.B. Mandel-, Distelöl-, Avocado- oder Olivenöl)
- 10 ml **Fluid Lecithin Super** oder **CM**
- 2,5 bis 5 ml **ätherische Öle nach Wahl**  
für den Duft oder die Wirkung
- ggfs. 10 Tr. **Lebensmittelfarbe**

Die Zutaten gut mit einem Rührgerät verrühren. Dabei das Mit Fluid Lecithin unter Rühren langsam in das Öl träufeln. ätherische Öle und ggfs. Farbe hinzufügen und in eine schöne Geschenkflasche füllen.

- 🌸 Tipp: Mit Fluid Lecithin CM werden die Öle leicht bräunlich, da dieser Rohstoff von sich aus braun ist. In diesem Falle ist ein Einfärben mit Lebensmittelfarben nicht möglich. Mit Fluid Lecithin Super ist dies problemlos möglich, solange kein dunkles Öl, wie z.B. Weizenkeimöl verwendet wird. Zudem ist die emulgierende Wirkung von Fluid Lecithin Super etwas besser.
- 🌸 Tipp: Nach der Verwendung eines solchen Öls sollte man die Badewannenränder immer gut mit warmem Wasser reinigen, damit sich keine Ölränder bilden.
- 🌸 Tipp: Trockene Haare können vor dem Waschen im Ölbad eingeweicht werden. Der leichte Film lässt sich anschließend problemlos heraus waschen und hat eine kräftigende Wirkung auf das Haar. Daher am besten keine scharfen Tenside, sondern ein selbst gemachtes Shampoo verwenden.

## Duftöle

Hier sind Ideen und Einsatzmöglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Ob Lavendelöl zur Entspannung, Rosenöl oder Rosenholzöl für ein sinnliches Badevergnügen oder Erkältungsöle für eine freie Nase.

Zum Verschenken eignet sich auch sehr gut ein neutrales Badeöl mit den entsprechenden ätherischen Ölen, die bei Bedarf dem jeweiligen Bad hinzugefügt werden.

Für ein Bad ca. 5 - 10 ml Badeöl mit ca. 10 - 20 Tr. ätherischem Öl vermischen und dann in das Bad geben.

## Honigöl

- 1 Grundrezept Badeöl
- 2 Essl. Honig

## Aftershave Balsam

Rezepte für Aftershave sind in der Rubrik „Reinigung und Masken“ (Kapitel B I 2) zu finden.

Ein selbstgemachtes Aftershave Balsam ist auch ein schönes Geschenk für Männer, denen eigentlich nichts mehr geschenkt werden kann, bzw. die schon alles haben. - Oder eben für solche, die der selbstgemachten Kosmetik skeptisch gegenüber stehen und doch lieber die alt bewährten Produkte verwenden. Einmal von der Wirksamkeit überzeugt, erschließen sich vielleicht nach und nach auch die anderen Produkte.

Besonders gut gelingt die Überraschung, wenn man sich an dem Lieblingsduft des Herrn „vergreift“ und einige Spritzer davon in das fertige Aftershave gibt. So hat es einen bekannten, professionellen Geruch und pflegt dabei noch die Haut so, wie es fast kein gekauftes Produkt kann.

## Glitzerndes Festigergel

Dieses Festigergel macht nicht nur im Töpfchen was her, sondern auch auf den Haaren. Perfekt für die festliche Frisur zu den Feiertagen oder für die Sylvesterparty. Aber auch durch das Jahr hinweg finden sich immer wieder Gelegenheiten, zu denen etwas Glitzer im Haar sehr gut passt.

1 Messl.	<b>Gelbildner PNC 400</b>
4-6 Messl.	<b>Festiger Pulver HF 64</b>
20 ml	<b>Kosmetisches Basiswasser</b>
1 Messl.	<b>D-Panthenol 75%</b>
2-3 Tr.	<b>Ätherisches Öl oder Parfumöl.</b>
80 ml	<b>frisch abgekochtes, erkaltetes Wasser</b>
1 Messl.	<b>Perlglanz Pigmente Gold oder Silber</b>

Festiger Pulver HF 64 und Gelbildner PNC 400 in Kosmetischem Basiswasser auflösen. Die übrigen Zutaten im Wasser verrühren, und diese Mischung unter sofortigem und ständigem Rühren in die Festigerlösung einarbeiten.

- ☼ Tipp: Die Menge des HF 64 hängt von dem gewünschten Halt ab. Ein guter, mittelfester Halt liegt bei ca. 5 Messl.
- ☼ Tipp: Man kann das HF 64 auch weglassen, wenn nur der Glitzereffekt gewünscht ist.
- ☼ Tipp: Statt Gelbildner PNC 400 kann auch Xanthan verwendet werden (ca. doppelte Menge). Allerdings wird das Gel mit Xanthan etwas milchiger bzw. schleimiger, was man aber auf dem Haar nicht mehr sieht.

## Kräuter

### Kräuter-Badesalz

Ein hochwertiges Badesalz lässt sich so einfach herstellen, dass sich die Frage stellt, warum es im Handel so sündhaft teuer ist.

- 100 g **Salzgranulat**
- 5 Tr. **ätherisches Öl**
- 1-2 Essl. **getrocknete Kräuter oder Blüten**

Folgende Öl-Kräutermischungen passen besonders gut zusammen; dem Ideenreichtum sind aber keine Grenzen gesetzt:

- \* **Rosenöl oder Rosenholzöl/Rosenblüten**
- \* **Lavendelöl/Lavendelblüten**
- \* **Zitronenöl/Jasminblüten oder Calendula/Ringelblumenblüten**  
(hier nur 2 Tr. Zitronenöl)
- \* **Menthol/Ginkoblätter**  
weil Ginko grün ist und selber keinen starken Eigenduft hat)

### Kräutersäckchen

Kräutersäckchen sind ganz einfach herzustellen und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit.

- 1 **Baumwollsäckchen** (klein oder groß)
- 30-250 g **getrocknete Kräuter**

Die Kräuter in die Säckchen geben, nett beschriften und fertig ist ein schönes, selbstgemachtes Geschenk.

### Badesalzsäckchen

Besonders schön ist ein Kräuter- oder Blütenbadesalz verpackt in einem kleinen Baumwollbeutel. Allerdings sollte das Salz innen noch einmal in einer Plastiktüte verpackt sein, damit die ätherischen Öle nicht so schnell verfliegen. Das Säckchen kann als Ganzes in die Wanne gegeben werden (so bleiben die Kräuter im Säckchen und landen nicht in der Wanne) oder es wird immer nur ein Teil entnommen.