



Natürlich schön mit dem Thermomix



DIY-Pflege zum Verwöhnen

SIE MÖCHTEN GERNE KOSMETIK, DER SIE VER-
TRAUEN KÖNNEN, AUS HOCHWERTIGEN ROH-
STOFFEN, NATURBELASSEN UND OHNE ZUSÄTZE?
DANN MACHEN SIE SICH DIE PFLEGEPRODUKTE
EINFACH SELBST – MIT DEM THERMOMIX!

Schönheitspflege – das ist für die meisten von uns heute mehr als nur das Auftragen teurer Cremes und Kosmetika aus der Drogerie. Dazu gehören vor allem auch Momente, in denen wir entspannen und die Alltagshektik vergessen. Kleine Auszeiten, in denen wir uns Gutes tun, uns verwöhnen, mit Pflegeprodukten, deren Inhaltsstoffe wir kennen und die möglichst natürlich sind.

NATUR PUR – SELBST GEMIXT

Was also liegt näher, als diese Kosmetikprodukte selbst herzustellen? Denn bei Do-it-yourself-Pflege entscheiden wir selbst, was wir unserer Haut zuführen: reine,

natürliche Rohstoffe, deren Herkunft uns bekannt ist, Kosmetik, die ganz ohne Konservierungsstoffe, Mineralöle und chemische Substanzen auskommt und auf die pflegenden Wirkstoffe der Natur vertraut. Mit nur wenigen Zutaten können Sie Cremes, Masken und Badezusätze herstellen, die Ihre Haut geschmeidig machen und zum Strahlen bringen, während Sie entspannen.

Babypflege – für die Kleinsten nur das Beste

Mit selbst gemachten, natürlichen Pflegeprodukten können Sie sich selbst, aber auch die ganze Familie verwöhnen. Vor allem bei den Kleinsten ist es wichtig, dass die

zarte Babyhaut nur mit qualitativ hochwertigen Ölen ohne künstliche Zusätze in Berührung kommt, die keine Reizungen verursachen. Wenn Sie die Öle und Salben für Ihr Baby mit Zutaten aus biologischem Anbau anrühren, sind Sie in jedem Fall auf der sicheren Seite. Im Rezeptteil finden Sie eine Auswahl an milden Babypflegeprodukten, die Ihrem Baby gut tun – ob Sie es mit einem pflegenden Öl sanft massieren oder ihm bei einer Erkältung mit einer Kräutersalbe Linderung verschaffen.

Hausmittel helfen auf natürliche Weise

Natürlich können wir die Wirkstoffe von Pflanzen auch zur



inneren Anwendung nutzen. Seit Urzeiten vertrauen die Menschen auf die Heilkräfte der Natur. Und vielleicht kennen Sie selbst noch das ein oder andere Hausmittel aus der Kindheit, das Ihnen, wenn Sie krank im Bett lagen, Linderung verschafft hat. Selbst gemachte Hausmittel können bei der Genesung helfen und Beschwerden lindern, so dass in vielen Fällen, etwa bei Erkältungen, auf Medikamente verzichtet werden kann – auch wenn sie natürlich bei ernsthaften Erkrankungen den Gang zum Hausarzt nicht ersetzen können. Probieren Sie die Rezepte für die verschiedenen Säfte, Salben und Tinkturen aus, sie sind wirklich ganz einfach umzusetzen und,

wie Sie sehen werden, wunderbar wohltuend!

THERMOMIX FÜR KÜCHE UND BAD – PASST DAS?

Und damit das Selberrühren und Erwärmen der Zutaten nicht zu lange dauert, holen Sie sich einfach Hilfe von Ihrem bewährten Küchenassistenten – dem Thermomix. Erweitern Sie den Aufgabenbereich Ihres Lieblingsküchengeräts und gestalten Sie damit Ihren Alltag noch ein bisschen angenehmer und bequemer. Mit dem Thermomix ist es so einfach, natürliche Pflegezutaten zu vermengen, zu mixen oder zu erwärmen und hochwertige Naturkosmetik herzustellen. Die

Vorgehensweise ist im Grunde die gleiche wie bei der Zubereitung von Speisen – nur geht alles noch schneller: Sie benötigen lediglich ein paar wenige Zutaten, den Mixtopf mit dem Schneidemesser, und schon kann's losgehen mit dem Anrühren Ihrer DIY-Naturpflege. Im Handumdrehen sind die Naturkosmetika fertig. Sie brauchen die fertig gerührten Produkte dann nur noch in geeignete Behälter – Fläschchen, Sticks oder Tiegel – umzufüllen.

Da Sie für die Herstellung Ihrer Pflege nur natürliche Zutaten ohne chemische Zusätze verwenden, brauchen Sie wegen der anschließenden Reinigung des Thermomix keine Bedenken zu haben.

*»Ihre selbstgerührten Lieblingscremes werden auch Freunde
und Familie begeistern!«*

Einige der Fette, Öle, Früchte und Kräuter kennt der Thermomix ja bereits aus Ihrer Küche. Und was die ätherischen Öle oder Wachse angeht: Sie können unbesorgt sein, im Mixtopf werden keinerlei Düfte oder auch Kosmetikreste hängenbleiben. Der Topf lässt sich völlig problemlos und absolut rückstandsfrei wieder reinigen, so dass er sofort wieder bereit ist zum Kochen, Rühren, Mixen und Garen.

Wie sich der Thermomix fast ohne Ihr Zutun selbst reinigt, erfahren Sie auf Seite 20.

Selbst gemachte Geschenke aus dem Thermomix

Ihre selbst gerührten Lieblingscremes und Badezusätze sind übrigens auch ein tolles Geschenk, das Freunde und Familie begeistern wird! Im Anschluss an den Rezeptteil finden Sie ein paar Anregungen für hübsche Etiketten, mit denen Sie Ihre Fläschchen und Tiegel verzieren können.

Doch bevor Sie nun anfangen mit dem Erwärmen und Rühren, sollten Sie zunächst herausfinden, welche Hautpflege zu Ihnen passt.

NATURKOSMETIK FÜR IHRE BEDÜRFNISSE

Wir widmen unserer Haut bei der täglichen Pflege viel Zeit, damit sie gesund, schön und geschmeidig zart ist. Und das ist auch gut so. Denn die Haut ist für unseren Körper wie ein schützender Mantel, bewahrt ihn vor schädlichen Umwelteinflüssen, vor Überhitzung, Kälte und Austrocknung. Gleichzeitig speichert sie Fett und Wasser und erneuert sich regelmäßig selbst. Die Haut besteht aus drei Schichten, die jeweils unterschiedliche Funktionen erfüllen: Die Oberschicht schützt uns vor Giften und Krankheitserregern, die darunter liegende Lederhaut sorgt für Elastizität, während die Unterhaut eine Art Wasser- und Wärmespeicher ist. Durch einen gesunden Lebensstil, viel Bewegung und die

richtige Pflege sorgen wir dafür, dass die Haut gesund und elastisch bleibt. Doch welche Pflege ist für unseren Hauttyp die richtige?

Die verschiedenen Hauttypen und ihre Pflege

Man unterscheidet zwischen fünf verschiedenen Hauttypen: normaler Haut, fettiger Haut, Mischhaut, trockener und sensibler Haut. Die Pflege sollten Sie immer auf Ihren individuellen Hauttyp abstimmen. **Normale Haut** ist feinporig, fühlt sich glatt und geschmeidig an und zeigt einen matten Schimmer. Die tägliche Pflege ist ganz unproblematisch: Morgens und abends reicht hier eine leichte, nicht zu reichhaltige Reinigung aus. Anschließend können Sie eine feuchtigkeitsspendende Creme auftragen.

Fettige Haut ist eher großporig. Dieser Hauttyp neigt zu Mitessern und Pickeln. Wenn Sie zu fettiger Haut neigen, macht sich im Laufe eines Tages ein deutlich sichtba-



rer Glanz auf Ihrer Gesichtshaut bemerkbar.

Zur Pflege reinigen Sie Ihr Gesicht zweimal täglich gründlich. Tragen Sie anschließend eine feuchtigkeitsspendende Creme auf. Verwöhnen Sie sich und Ihre Haut einmal pro Woche mit einer reinigenden Maske.

Mischhaut Haben Sie im Gesicht leicht glänzende Stellen im Stirn-Nasen- und Kinnbereich, ansonsten aber eher trockene, feinporige Haut? Dann sind Sie, wie so viele, der Mischhaut-Typ. Eine milde Gesichtsreinigung zweimal am Tag reicht bei Ihnen aus. Versorgen Sie Ihre Gesichtszonen anschließend nach ihren Bedürfnissen.

Trockene Haut ist generell eher feinporig, fühlt sich bisweilen leicht rau an und neigt zu Trockenheitsfältchen. Nach dem Waschen kommt es oftmals zu Spannungsgefühlen. Daher sollten Sie darauf achten, die Haut mit reichhaltiger Pflege zu versorgen, um den Schutzmantel zu stabilisieren. Ver-

wöhnen Sie sich zusätzlich einmal wöchentlich mit einer feuchtigkeitsspendenden Maske.

Sensible Haut ist, ähnlich wie die trockene Haut, eher feinporig. Sie reagiert schnell gereizt auf Umwelteinflüsse oder chemische Wirkstoffe von Pflegeprodukten, was sich an Rötungen bemerkbar machen kann.

Achten Sie bei sensibler Haut darauf, dass Ihre Reinigungs- und Pflegeprodukte keine Fruchtsäuren enthalten. Eine milde Creme zweimal am Tag, beruhigt.

Wichtig für alle Hauttypen:

Bitte testen Sie die Produkte vor der ersten Anwendung auf einer kleinen Hautstelle, da auch selbst gemachte Naturkosmetik Unverträglichkeiten auslösen kann. Wenden Sie die Produkte nicht bei offenen Hautstellen an.

So bleibt Ihre Haut strahlend schön

Wir können einiges tun, um die jugendliche Frische unserer Haut

lange zu bewahren. Neben der Pflege spielen auch Ernährung und individuelle Lebensgewohnheiten eine große Rolle. Hier ein paar Tipps, wie Sie Ihrer Haut regelmäßig Gutes tun können:

- Reinigen Sie Ihre Haut morgens und abends mit einer sanften Reinigungsmilch – nicht öfter. Meist reicht morgens auch einfach warmes Wasser aus. Zu häufiges Waschen greift den Säureschutzmantel der Haut an und macht sie trocken und empfindlich. Tragen Sie nach der Reinigung immer eine für Ihren Hauttyp passende Pflege auf.
- Gönnen Sie sich regelmäßig eine Gesichtsmaske, die auf Ihren Hauttyp abgestimmt ist. Masken entspannen und pflegen Ihre Haut und sorgen für angenehme kleine Auszeiten im Alltag. Gönnen Sie sich dazu ein wenig Muße, hören Sie Ihre Lieblingsmusik oder träumen Sie vom nächsten Urlaub ...
- Machen Sie regelmäßig ein Peeling: bei sensibler und trockener Haut alle fünf Wochen, wenn Sie

*»Viele Zutaten für die DIY-Produkte finden Sie bei sich
zu Hause im Kühlschrank.«*

zu fettiger Haut neigen, alle drei Wochen. Durch die Schleifpartikel werden Hautschüppchen entfernt und die Durchblutung der Haut wird angeregt. Bitte beachten: Peelings immer nur sanft auftragen, niemals rubbeln und nicht bei offenen Stellen anwenden.

● Tanken Sie Sauerstoff – frische Luft und viel Bewegung sorgen für eine optimale Durchblutung der Haut. Machen Sie Spaziergänge oder gehen Sie joggen. Licht (wenn es keine starke Sonneneinstrahlung ist), frische Luft und viel Bewegung sorgen für einen strahlenden Teint und gute Laune!

● Schlafen Sie ausreichend, denn nachts erholt sich Ihre Haut und die Zellteilung wird angekurbelt. Achten Sie darauf, dass Sie in einem gut gelüfteten und nicht überheizten Raum schlafen.

● Ernähren Sie sich gesund. Verzichten Sie auf Nikotin und möglichst auch auf Alkohol und reduzieren Sie Ihren Koffeinkonsum. Nehmen Sie ausreichend Vi-

tamine, also viel frisches Obst und Gemüse, zu sich und trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter, am besten Wasser oder Kräutertee. Denn Hautpflege ist nicht nur die Creme, die Sie täglich auftragen, sondern auch die Nahrung, die Sie Ihrem Körper geben!

DIE ZUTATEN FÜR DIE KOSMETIKPRODUKTE

Keine Sorge, Sie brauchen keinen ganzen Schrank voller Zutaten, wenn Sie Ihre Kosmetik selber machen möchten. Für die Basis reichen erst einmal Kokosöl, Olivenöl, Meersalz, ein ätherisches Öl (mit einem Duft Ihrer Wahl), Bienenwachs und Kakaobutter. Und für viele Rohstoffe müssen Sie nicht einmal das Haus verlassen – die finden Sie im Kühlschrank oder in der Vorratskammer.

Wo Sie die nötigen Inhaltsstoffe bekommen

Die meisten der Zutaten erhalten Sie in der Apotheke, aber auch im

Reformhaus oder Bioladen werden Sie fündig, wenn Sie Basisöle, ätherische Öle oder Kräuter besorgen möchten. Frische Produkte finden Sie im Bioladen, auf dem Wochenmarkt oder auch in der Bioabteilung Ihres Supermarktes. Achten Sie darauf, dass sie aus kontrolliert biologischer Erzeugung stammen. Und wenn die Zeit knapp ist, können Sie natürlich sämtliche Zutaten auch bequem online erwerben. Eine zuverlässige Online-Bezugsquelle finden Sie auf Seite 95 dieses Buches.

Wie verträglich sind die Produkte?

Die Zutaten sind hochwertig und in der Regel alle gut verträglich, jedoch sollten vor allem Allergiker, wie bereits erwähnt, immer erst auf einer kleinen Hautstelle testen, wie die Haut auf die Inhaltsstoffe reagiert.

Bei der Zubereitung der Produkte werden weder Alkohol noch irgendwelche Emulgatoren



verwendet. Da ich bei Zusammenstellung meiner Rezepte generell auch auf Getreide- und Milchprodukte verzichte, können Sie also, wenn Sie unter einer Gluten- oder Laktoseunverträglichkeit leiden, völlig unbesorgt sein.

Welche Rohstoffe bei den Rezepten im Wesentlichen verwendet werden und welche Eigenschaften diese haben, erfahren Sie im Folgenden.

Ätherische Öle regen die Sinne an

Ätherische Öle werden aus Blüten, Blättern, Harzen, Wurzeln oder Früchten gewonnen. Diese intensiv duftenden pflanzlichen Wirkstoffe sind hoch konzentriert und haben eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Sie regen unsere Sinne an, wecken angenehme Erinnerungen, entspannen oder bringen neue Energie. Und nicht zuletzt besitzen sie häufig eine sanfte Heilkraft, die nicht nur in der Aromatherapie genutzt wird, sondern auch in vielen be-

währten Hausmitteln Anwendung findet. Naturkosmetika können mit verschiedensten ätherischen Ölen veredelt werden – je nach Ihren individuellen Vorlieben. Das können Blütenöle wie Lavendel, Wildrose oder Jasmin sein, von Bäumen stammende Öle mit eher herb-würzigem Aroma, etwa Sandelholz, Eukalyptus, Teebaum oder Zedernholz, duftende Öle aus exotischen Pflanzen wie Weihrauch, Ylang-Ylang und Patchouli, oder auch Öle, die aus Heil- und Küchenkräutern gewonnen werden, wie Thymian, Rosmarin oder Salbei.

Aufgrund ihrer hohen Konzentration sollten Sie ätherische Öle mit Vorsicht einsetzen. Tragen Sie ein solches Öl nur verdünnt und nie direkt auf die Haut auf. Für Gesichtspflegeprodukte verwenden Sie bitte maximal 10 Tropfen pro 100 ml des Pflegeprodukts, für Produkte zur Körperpflege maximal 20 Tropfen pro 100 ml. Stark reizende Öle (wie Zimt oder

Teebaumöl) sollten Sie besonders sparsam verwenden. Achten Sie bei Ölen darauf, dass die Fläschchen immer fest verschlossen sind, und bewahren Sie sie an einem dunklen Ort auf.

Basisöle – Balsam für die Haut

Basisöle sind rein pflanzliche Produkte und bilden die Grundlage für Do-it-yourself-Naturkosmetik. Öle steigern die Feuchtaufnahme der Haut, pflegen und schützen sie vor Wind und Wetter. Die wichtigsten Basisöle möchte ich Ihnen kurz vorstellen:

Aprikosenkernöl ist ideal, wenn Sie empfindliche Haut haben. Vor allem trockene Haut profitiert von diesem Öl, da es Feuchtigkeit speichert und gut einzieht. Das aus Kernen der Aprikose gewonnene Öl hat vielfältige Eigenschaften, vor allem hilft es aufgrund seines Gehalts an Panthonsäure, das Gewebe zu festigen, und den Hautstoffwechsel anzuregen.

»Basisöle bilden die Grundlage für selbstgemachte Kosmetik.«

Avocadoöl spendet viel Feuchtigkeit und ist besonders für die Pflege trockener und rissiger Haut geeignet. Wegen des hohen Gehalts an Palmitoleinsäure ist das Öl selbst für die Pflege sehr empfindlicher Haut zu empfehlen. Avocadoöl wirkt leicht konsistenzgebend und verhilft somit zu mehr Festigkeit in Emulsionen.

Das Öl ist außerdem entzündungshemmend und daher auch sehr gut geeignet, wenn Sie unreine Haut haben sollten. Hilft auch bei Schuppenflechte und Neurodermitis.

Johanniskrautöl wirkt durchblutungsfördernd, heilend und hautstraffend. Da der rote Farbstoff in dem Öl die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht, sollten Sie jedoch nach der Anwendung längere Aufenthalte in der Sonne vermeiden. Produkte mit Johanniskrautöl eignen sich besonders gut, wenn Sie raue, trockene oder empfindliche Haut haben.

Jojobaöl wirkt antiallergen und ist damit ein ideales Basisöl für alle Hauttypen. Es reguliert durch seine hervorragende Tiefenwirkung den Feuchtigkeitshaushalt der Haut und macht diese glatt und geschmeidig. Jojobaöl festigt außerdem das Bindegewebe und wirkt Faltenbildung entgegen.

Kokosöl ist ein wahres Multitalent: Es sorgt für zarte, weiche Haut und glänzendes Haar, es bekämpft unreine Haut, verleiht einen frischen Teint. Bei gestresser Haut wirkt Kokosöl kühlend und beruhigend. Dafür sorgen verschiedene Mineralien wie Zink, Eisen und Magnesium, essenzielle Fettsäuren sowie die Vitamine B, C und E. Kokosöl besitzt bei Zimmertemperatur eine feste Konsistenz und muss zur Herstellung von Pflegeprodukten erwärmt werden.

Mandelöl ist eines der wertvollsten Basisöle, das in der Natur-

kosmetik Verwendung findet. Es eignet sich für jeden Hauttyp und kann sogar zur Säuglingspflege genutzt werden. Durch seine beruhigende Wirkung ist es ideal, wenn Sie sensible Haut haben. Mandelöl sollte licht- und sauerstoffgeschützt aufbewahrt werden, da es sehr leicht ranzig wird.

Olivenöl zieht nur langsam in die Haut ein und hinterlässt einen leichten, pflegenden Film auf der Hautoberfläche. Somit ist das reichhaltige Öl gut geeignet für eher trockene, spröde Haut. Olivenöl ist sehr reich an hautschützenden Antioxidantien und Vitamin E.

Sesamöl ist ein ideales Massageöl, da es die Durchblutung fördert und dadurch angenehm wärmt. Gleichzeitig unterstützt es die Regeneration der Haut. Wenn Ihre Haut zu Trockenheit neigt, sind Pflegeprodukte mit Sesamöl besonders geeignet, da es gut ein-



zieht und einen sanften Schutzfilm hinterlässt. Vitamin A und E sowie verschiedene Antioxidantien beugen zudem der Hautalterung vor.

Für Kosmetik zum Anfassen – Konsistenzgeber

Wenn Ihr Pflegeprodukt nicht flüssig, sondern etwas fester sein soll, zum Beispiel, weil Sie eine Massagebutter im Thermomix anrühren möchten, benötigen Sie einen Konsistenzgeber.

Bienenwachs ist ideal, wenn Sie zu trockener, gereizter oder auch spröder Haut neigen, denn es bildet einen feinen Schutzfilm, der vor Witterungseinflüssen schützt. Daher ist Bienenwachs vor allem auch ein beliebter Bestandteil von pflegendem Lippenbalsam. Ein hoher Gehalt an Vitaminen, Mineralien, Fettsäuren und Mikronährstoffen sorgt für eine gute Feuchtigkeitsspeicherung und unterstützt den Regenerationsprozess der Haut.

Carnaubawachs ist eine vegane Alternative zu Bienenwachs. Es wird aus der in Brasilien beheimateten Carnaubapalme gewonnen. Da das Wachs frei von Duftstoffen ist, ist es besonders geeignet, wenn Sie Allergiker sind. In Pflegeprodukten reduziert es durch sein sehr gutes Ölbindevermögen das fettige Gefühl auf der Haut. Ein weiterer Pluspunkt: Produkte mit Carnaubawachs bleiben auch bei sommerlichen Temperaturen formstabil.

Kakaobutter wird aus den Kernen der Kakaobohne gewonnen und riecht angenehm nach Schokolade. Diese Pflanzenbutter pflegt und nährt sehr trockene, rissige Haut. Sie macht selbst gereizte und reifere Haut zart und samtig und zieht schnell ein. Kakaobutter besteht zu einem großen Teil aus ungesättigten Fettsäuren und enthält Vitamin K und E sowie natürliche Antioxidantien, die der Hautalterung entgegenwirken.

Mangobutter stammt aus den Kernen der Mangofrucht und ist ein nahezu universeller Konsistenzgeber. Sie ist für normale bis fettige Haut verwendbar. Als Feuchtigkeitsspender ist sie wunderbar cremig, zieht gut ein und macht Ihre Haut schön geschmeidig. Da Mangobutter sich auf der Haut leichter und »feuchter« anfühlt als Sheabutter, wird sie gerne auch als Ersatz für diese genutzt.

Sheabutter wird auch aus Fruchtsamen gewonnen, und zwar aus der Sheanuss, die sich in der Beerenfrucht des Karitébaums befindet. Sie kann sowohl pur auf die Haut aufgetragen als auch als Konsistenzgeber verwendet werden und macht Ihre Haut herrlich weich. Sheabutter ist überaus reich an Nährstoffen und hilft aufgrund ihrer schützenden Wirkung selbst bei Neurodermitis oder Schuppenflechte.