

Das geheime Leben von Fertigungskosmetika!

Sich zu pflegen und schön zumachen, ist ein Jahrtausende altes Bedürfnis der Menschen. Schon die alten Ägypter, Griechen und Chinesen benutzen Salben, ätherische Öle und Farben, um sich zu "schmücken". Denn das ist die Bedeutung des griechischen "kosmein" von dem Kosmetik (= Körper- und Schönheitspflege) ableitet. Bei den alten Kulturen waren Körperpflege, Medizin und religiöse Riten eng miteinander verbunden. Heute geht es um das große Geld. Tausende Schillinge werden jährlich für suspekten Kosmetikartikel ausgegeben. Um die Umsätze auch weiterhin explodieren zu lassen, bringen die Hersteller ständig neue Produkte mit angeblich verblüffenden Wirkungen auf den Markt. Es ist besonders der massive Eingriff von Giftstoffen in der Kosmetik-Herstellung zu kritisieren. Der Konsument kommt heute mit etwa 4000 biologisch gefährlichen und giftigen Chemikalien mittels Kosmetikprodukten in Berührung, und das in einer Sparte, die Verjüngung, Gesundheit und Schönheit propagiert. Ob Formaldehyd, Dioxan oder irgendeinanderer von den Giftstoffen zur Sprache kommt, es ist letzten Endes immer wieder das gleiche Strickmuster, mit dem das Gift unter die Leute gebracht wird: Man nehme den Stoff, sage niemanden, woraus er besteht, erkläre ihn zum Luxusartikel, verpacke ihn schön und verkaufe ihn teuer. Den Preis ist bei vielen Produkten erst der Anreiz es zu kaufen, den was teuer ist, muß automatisch besser sein. Was für ein Trugschluß, mit dem die Chemieriesen gut leben können. Dabei liegen die Risiken klar auf der Hand. Gerade Tierversuch, eine reine Alibifunktion für den Hersteller ohne Sinn und Nutzen und grausamer Qualen für tausende Tiere, sagen über die Langzeitwirkung einer chemischen Substanz bzw. deren Kombinationswirkung mit anderen Stoffen nichts aus. Zudem gewinnt Wissenschaft und Forschung ständig neue Erkenntnisse. Formaldehyd, was vor wenigen Jahren als relativ harmloses Konservierungsmittel galt, steht heute in dringenden Verdacht krebserregend zu wirken. Darüber hinaus hat man festgestellt, dass Mineralöle, immerhin in 95% aller Produkte enthalten, die Hautporen verstopfen und verkleben können, und bei Überdosierung sogar die Hautatmung behindert, und wir in unser eigenen Haut ersticken. Mineralöle sind eben beliebt, sie sind billig, werden nie ranzig und werden deshalb bei den Herstellern sehr geschätzt. Das sie völlig nutzlos, ohne jede Wirkung und eben in zu hohen Dosen gefährlich sind, ist nicht so wichtig. Denn man kommt ja schließlich den Bedürfnissen des Konsumenten nach, er wünscht neutrale Produkte ohne jeglichen Eigengeruch. Ein Produkt, das nach Avocado oder Weizenkeim riechen würde, läßt sich nicht an jedermann verkaufen. Das aber Pflanzenöle eine Wohltat für die Haut wäre, bleibt unberücksichtigt. Antioxidanten und Betäubungsmittel krönen die unnatürliche Komposition dessen, was heute als Kosmetikprodukt verkauft wird.

Betäubungsmittel sind eine feine Erfindung, sie setzen nämlich dann ein, wenn eine Chemikalie auf der Haut eine unangenehme Reaktion verursachen würde. Bei verräterischen Stoffen, gibt man gleich Betäubungsmittel dazu, damit der Verbraucher nicht merkt, daß die Chemie sein Haut angreift und er das Produkt, zur Linderung des Schmerzes, sofort abwaschen würde. Diese Chance bekommt der Verbraucher nicht, denn er spürt ja jetzt nichts mehr.

Kosmetika, das bedeutet heute viel Einbildung, wenig Wirkung, aber im Verhältnis zur geringen Wirkung viele Risiken. Zum Glück sind Haut und Haare widerstandsfähiger als es den Anschein hat, denn sonst könnten sie nicht den oftmals erstaunlichen Belastungen standhalten, die viele kosmetischen Präparate ihnen zumuten. Nur auf Dauer wird sich die Haut auf irgendeine Art und Weise zur Wehr setzen. Früher oder später. Aber die Werbung macht's: mit vollmundigen Aussagen und der Propagierung falscher Schönheitsideale bekommt man fast jedes Produkt auf die Haut des Verbrauchers. Verkauft wird schon lange nicht die Creme, sondern Exklusivität, Schönheit, Gesundheit und Jugendlichkeit. Den Leitbildern, die uns die Kosmetikwerbung vorsetzt, eifern wir unbewußt nach. Makellose Gesichter, Traumfiguren und ausdrucksvolle Augen verursachen bei vielen Minderwertigkeitsgefühle, weil wir meinen, diesen Schönheiten nicht das Wasser reichen zu können. Deshalb greifen wir zur angepriesenen Creme um den Ideal ein Stückchen näher zu kommen. Derzeit werden mit großen Erfolg auch die Männer erobert. Denn auch der Mann von heute braucht viel Chemie auf seiner Haut. Werbeobjekt Nr. 1 bleiben jedoch die Frauen, mit Ihnen konnte und kann man viel Geld machen. Sie sind nun mal sehr eitel und Ihnen ist jedes Mittel recht um einen Tag jünger auszusehen. Es trifft zumindest für viele zu. Fast alle kosmetische Mittel enthalten problematische Inhaltsstoffe, die nicht nur die Haut sondern auch die Organe schädigen können. Denn viele Chemikalien lagern sich im Körper ab, irgendwann kommt es dann zum inneren Störfall und rätselhafte Erkrankungen entstehen. Doch das erfährt der Verbraucher nicht. Seit Juni letzten Jahres müssen zwar alle kosm. Artikel mit INCI-Bezeichnungen versehen sein. Das ist eine spezielle Sprache, die in ganz Europa verwendet wird. Der Laie versteht diese Sprache nicht. Mit etwas Mühe kann man es übersetzen, aber wer macht sich schon die Mühe. Den Durchschnittsverbraucher ist es leider auch egal, womit er sich pflegt. So haben die Hersteller leichtes Spiel und der steigende Umsatz gibt ihnen Recht, das man den Verbraucher einseifen kann, wie man will. Und welche bequeme Möglichkeiten der Gesetzgeber dem Produzenten einräumt, des Verbrauchers Gesundheit ganz legal zu ruinieren. Wie bringt man also Chemiegifte unter die Menschheit und entschließt der

gefürchteten Produzentenhaftung? Nichts leichter als das: Man hat ja den Tierversuch! Die meisten kosmetischen Hersteller geben vor, der Tierversuch diene dem Schutz des Verbrauchers. Tierversuche erfüllen eine Alibifunktion im Interesse des Herstellers, sie bewahren ihn vor langzeitigen Haftungsstrafen, ein rechtlich sehr angenehmer Zustand. Erst das Verbot der Tierversuche wird diese Hersteller zwingen, Verträglichkeit und Toxizität chemischer Keulen in unblutigen Alternativuntersuchungen zu prüfen. Was im Tierversuch als „verträglich“ unter die Menschheit gebracht wird, das halten als Alternative, die sensiblen Zell- und Gewebekulturen nicht aus: Im Toxizitätstest z.B. sterben diese schon bei minimalen Zusätzen!

Die größten Lügen - aufgetischt!

- Sind auch Sie der Meinung: Babypflegeprodukte sind besonders mild, dann sehen Sie die Welt noch mit Kinderaugen. Babypflegeprodukte enthalten weniger Wirkstoffe, mit Chemie wird hier genau so wenig gespart wie in anderen Kosmetikartikeln. Es ist nur unverantwortlich von den Herstellern schon Babyhaut mit soviel Chemie von Geburt an zu schädigen. Die Haut eines Babys ist zehnmal dünner als die eines Erwachsenen!

- Sind auch Sie der Meinung: daß es notwendig ist, eine Tagescreme und eine Nachtcreme zu verwenden, dann hat man Sie getäuscht. Es ist völlig unsinnig Cremes in Tageszeiten einzuteilen. Es ist völlig unsinnig zu glauben bei Nacht würde unsere Haut mehr Wirkstoffe aufnehmen als bei Tag. Nachts schwitzen wir noch mehr als bei Tag. Das wilde Gerücht rührt noch aus uralten Zeiten her, damals gaben sich die Frauen übelriechende Substanzen auf die Haut. So konnte man nicht unter die Leute, deshalb tat man das in der Nacht. Von daher stammt die Einteilung in Tages- und Nachtcremes. Sinnvoll dagegen Cremes für drinnen und draußen. Ein gelungener Akt der Werbeleute, man bekommt so statt einer Creme gleich zwei Cremes unter den Verbraucher.

- Sind auch Sie der Meinung: nur Shampoos die richtig toll schäumen, können auch gut reinigen, dann hat man sie wieder eingeseift. Die verwendeten Chemikalien sind sehr aggressiv und schäumen stark, daß sie besonders gut reinigen, ist Einbildung. Gerade wenn es sehr schäumen können Sie davon ausgehen, daß sie äußerst aggressiv zur Haut sind. Milde Zuckertenside wie Facetensid, schäumen nicht sehr stark, aber reinigen auf milde Art und Weise.

- Sind auch Sie der Meinung: eine selbstgemachte Creme kann nichts taugen. Dann sind sie falsch informiert. Ein Spitzenprodukt für die Haut, können Sie sich nur selbst zubereiten, das werden Sie niemals kaufen können. Denn es kann Ihnen als Kosmetik Selbstversorger niemand etwas vormachen

Was so drin und dran ist

- Sind auch sie der Meinung:

in einer selbstgemachte Creme wären viel zu viele Keime und deshalb abzulehnen. Ein keimfreies Produkt kann man auch nicht kaufen. Mit höchsten Mengen an Konservierungsmitteln werden Fertigosmetika beinahe keimfrei gemacht. Die keim- und bakterientötende Wirkung der Überdosis an Konservierungsmittel hört nicht in dem Augenblick auf, in dem die Produkte mit der Haut in Berührung kommen; sie wirken auf der Haut fort, greifen die natürliche Bakterienflora der Haut an und führen zu vielerlei unerwünschten Nebenwirkungen. Die Anzahl von Keimen in selbstgerührter Kosmetik ist völlig unschädlich und für die Haut keine Gefahr, aber die gigantischen Mengen an Chemie, sehr wohl. Was ist Ihnen lieber ein paar ungefährliche Keime oder ein Bottich voll mit Chemie. Bei reinlicher Arbeit gibt es keinen unerwünschten Keimwachstum, das konnte ich mit zahlreichen Tests feststellen.

- Sind auch Sie der Meinung:

gerade Pflegeprodukte aus der Apotheke sind das einzig wahre, dann hat Ihnen der weiße Arztkittel die Sicht versperrt. Es ist schon lang kein Geheimnis mehr, daß der Verbraucher mehr Vertrauen in eine Person hat, wenn sie einen weißen Arztkittel trägt. Das überträgt man auch auf Apothekenkosmetika. Der Verbraucher meint, sie sind besonders hautfreundlich, zwar teurer aber das nimmt man gern in Kauf. Nur ist es so, daß unter den Deckmantel Apotheke noch mehr Chemie in ein Produkt enthalten sein darf, als in anderen Kosmetikprodukten; wo viele Stoffe bereits auf der Verbotliste stehen. Das Arzneimittelgesetz sieht das offiziell vor. Da wird freizügig mit Cortison und anderer Chemie gehandelt. Über Wirkung und unerwünschte Nebenwirkung können Sie ja Ihren Arzt oder Apotheker fragen!

- Sind auch Sie der Meinung:

beim Kauf von Naturkosmetika können Sie sicher sein, daß wirklich nur Natur enthalten ist. Dann muß ich Sie wieder enttäuschen. Oft wird dem Produkt durch geschickte Werbung ein natürliches Gewand verpaßt. Es gibt nämlich keine Gesetzesvorlage, was alles in einer Naturkosmetik enthalten sein darf und was nicht, das legen sich die Hersteller selbst zurecht. Heute kann sich jeder Herstellung mit dem Wort "bio" oder "natur" schmücken. Nur wenn Sie kritisch die Inhaltsstoffe überprüfen, können Sie sich vergewissern. z. B. bewirbt Chanoine noch heute seine Produkte nur mit rein natürlichen Inhaltsstoffen, die in Wahrheit mit Chemie nur so trotzen.

Einige Beispiele aus dem Handel, die man von der Werbung her gut kennt. Aufgrund der INCI-Bezeichnungen habe ich die Inhaltsstoffe detailliert entschlüsselt:

Nivea soft

Werbeprosch: Herrlich, so frisch wie ein warmer Sommerregen!

INCI: Aqua, Paraffinum liquidum, Myristyl Alcohol, Glycerin, Butylene Glycol, Alcohol denat., Stearic Acid, Myristyl Myrsitate, Cera microcrystalline, Glyceryl Stearate, Hydrogenated Coco Glycerides, Dimethicone, Tocopherol Acetat, Polyglyceryl-2 Caprate, Sodium Carbomer, Lanolin Alcohol, Phenoxyethanol, Cetyl Phosphate, Methylparaben, Butylparaben, Etyhlparaben, Propylparaben, Parfum.

Übersetzung: Wasser, Erdöl, Stabilisator (künstlich), Glycerin, Lösungs- und Feuchthaltemittel (künstlich), chem. veränderter Alkohol, Stearinsäure, Ölkomponente (künstlich), microfines Wachs, Emulgator (künstlich), chem. verändertes Kokosglycerid (fettkomponente), Silikonöl (schwer abbaubar), Vitamin-E-Acetat, Emulgator (künstlich), Verdickungsmittel (künstlich), Wollwachsalkohol, Konservierungsmittel (hautirridierend), Emulgator (künstlich), Konservierungsmittel, Konservierungsmittel, Konservierungsmittel, Konservierungsmittel, Parfum;

Meine Meinung: Bei sovielen verschiedenen Konservierungsmittel läßt es mich kalt über den Rücken laufen, der in der Werbung angeblich warme Sommerregen, verwandelt sich in einen sauren Regen.

Oli of Olaz komplette

Werbeprosch: Gibt der Haut was sie braucht, um einfach schön auszusehen!

INCI: Aqua, Octyl Methoxycinnamate, Glycerin, Zinc Oxid, Isohexadecane, Isopropyl Palmitate, Tocopherol Acetate, Dimethicone, Dimethiconol, Sucrose, Polycottonseedate, Sucrose Polybenenate, Steareth-21, Steareth-2, Cetyl Alcohol, Stearyl Alcohol, Arachidyl Alcohol, Behenyl Alcohol, Polyacryl-amide, C13-14 Isoparaffin, Laureth-7, DEA-Oleth-3-Phosphate, Disodium EDTA, Parfum, DMDM Hydantoin, Iodopropynyl Butylcarbamate, BHT.

Übersetzung: Wasser, UVB Filter (künstlich allergieauslösend, gesundheitliche Sicherheitsprüfung noch nicht abgeschlossen), Glycerin, Zinkoxid, Lösungsvermittler (künstlich), Vitamin-E-Acetat, Silikonöl, Tensid pflanzlich, Emulgator pflanzlich, Emulgator künstlich - betäubt die Hautoberfläche, Cetylalkohol (Konsistenzgeber nat.), Fettkörper, Fettkomponente, Fettkörper pflanzlich, Lösungsvermittler künstlich, Paraffinöl, Emulgator - betäubt die Hautoberfläche, Konservierungsmittel, Parfum, Konservierungsmittel, Antioxidanten (allergieauslösend, veränderte Erbsubstanz im Tierversuch).

Meine Meinung: Hier wurde nicht an den gefährlichsten Substanzen gespart, hier bekommt die Haut alles was die Chemie zu bieten hat.

Visibel Lift von Loreal

Werbeprosch: Sofortwirkung: Visible Lift läßt Fältchen optisch verschwinden

INCI: Aqua, Octyl Palmitate, Cyclopentasiloxane, Nylon-12, Glycerin, Propylene Glycol, Glyceryl Stearate, Paraffinum liquidum, Stearic Acid, Glyceryl Isostearate, Dimethicone, Stearyl Alcohol, Triethanolamine, Magnesium Aluminium Silicate, Panthenol, Methylsilanol Mannuronate, Pisum Sativum, Butyrospermum Parkii, Octyl Methoxycinnamate, Sodium Lauryl Sarcosinate, Lanolin Alcohol, Diazolidinyl Urea, Methylparaben, Butylparaben, Cellulose Gum, Retynyl Palmitate, Arachis Hypogaea, Tocopherol, C177891, C177492; C177491; C177499

Übersetzung: Wasser, künstliche Ölkomponente, chem. Lösungsmittler, Filmbildner aus Kunststoff, Glycerin, Lösungsmittel chem., Emulgator künstlich, Erdöl, Stearinsäure, Emulgator künstlich, Silikonöl, Emulgator künstlich, Emulgator künstlich (im Tierversuch nierenschädigend und hautreizend), Verdickungsmittel, Panthenol (Provitamin B), Stoff nirgends verzeichnet, Sheabutter, künstlicher UVB-Filter (allergieauslösend), waschaktive Substanz künstlich, Eucerin, Konservierungsmittel, Konservierungsmittel, Konservierungsmittel, Gelbildner pflanzlich, Vitamin A, Erdnußöl, Johanniskrautöl, Vitamin E, Titandioxid, Farbstoffe mineralisch.

Meine Meinung: Ein schöner Eintopf mit Chemiekalien jeglicher Art. Hier wird die Haut ordentlich mit Chemie aufgedunsen, damit Fältchen verschwinden können.

Die angegebenen Beispiele sind leider nicht die Ausnahme sondern die Regel im undurchsichtigen Dschungel von Fertigosmetika.

Man sieht sehr schön an den Beispielen, wie sich heute eine gekaufte Creme zusammensetzt. Jetzt wo ich Sie ein bißchen über die Inhaltsstoffe aufklären konnte, liegt es an Ihnen näher auf das Etikett zu achten und vielleicht sogar verschiedene Artikel zu meiden und selbst zur Herstellung der eigenen Creme zu schreiten.

Eine Fülle an Rezepten können Sie kostenlos anfordern.

Literarnachweis:

Der Kosmetiktester

ÖKO-Test

ÖKO-Test Ratgeber

Kosmetiklexikon

Kosmetika-Was so drin und dran ist

Hitzenberger Veronika
Art of Beauty

Filiale: Neue Adresse
Dr.-Salzmannstr. 8-10
A-4600 Wels

Tel=Fax 07242/57226
Handy: 0676/4137537

Büro:
Trauseneggerdamm 20
A-4600 Wels



- * Kosmetische Rohstoffe zum SelbERMACHEN
- * HobbytheK-Produktanbieter
- * Naturprodukte
- * Workshops

UID-Nr.: ATU 40889302

veronika@art-of-beauty.at
www.art-of-beauty.at

Willkommen in der Welt der Naturkosmetik zum SelbERMACHEN

Sie können sich von Kopf bis Fuß mit selbstgemachten Pflegeprodukten verwöhnen, die in Qualität und Preis so einmalig sind, das ein gekauftes Produkt um ein vielfaches übertrifft. Wenn Sie eine Creme kaufen, dann wissen Sie nicht, was wirklich drinnen ist. Schöne Worte und Models gaukeln ein Spitzenprodukt vor - sieht man aber auf die Deklaration wird schnell klar, daß es vielfach ein Erdölprodukt mit reichlich chemischen Zusätzen ist.

Wenn Sie dagegen Ihre Pflegeprodukte selbst zusammenstellen, wissen Sie wirklich was darin ist (Sie geben ja jede Zutat selbst hinein). Sie verwenden ausschließlich hochwertige Rohstoffe und die Herstellung ist kinderleicht und für jeden zuhause durchführbar. Zudem ist es äußerst preiswert. Denn heutzutage kostet eine gekaufte Creme ein kleines Vermögen. Wirklich hochwertige Produkte kann man sich nur selbst herstellen. Viel Spaß dabei!

Cremeherstellung - ein Kinderspiel! Gilt für alle Cremes, Lotionen der nachstehenden Rezepte, wenn keine extra Zubereitung angeführt ist.

- Schritt 1 ***a) Fettphase = Pflanzenöl, Emulgatoren, Konsistenzgeber***
Alle Zutaten der Fettphase werden abgemessen und z. B. in einem Becherglas solange im Wasserbad erwärmt bis alle Zutaten geschmolzen sind. Oft kommt in Rezepten vor, daß z.B. Vitamin E-Acetat zwar unter Fettphase steht, aber eine Leerzelle eingefügt ist, das bedeutet daß man Vitamin E nicht mit erwärmen soll, sondern erst nach dem Wasserbad dazugibt.
- Schritt 2 ***b) Wasserphase = Hydrolate od. Dest. Wasser***
In einem zweiten Gefäß erwärmt man die Zutaten der Wasserphase (auch das Wasser sollte unbedingt erwärmt werden)
- Schritt 3 ***Die erwärmte Fett- und Wasserphase werden zusammengefügt und anschließend gut gerührt oder im gut verschleißbaren Gefäß z. B. Schüttelbecher kräftig geschüttelt. Jetzt muß die Creme abkühlen, am besten ins kalte Wasserbad legen.***
- Schritt 4 ***Bei erreichter Handwärme werden die Zutaten der***
c) Wirkstoffphase zugefügt und nochmals kräftig geschüttelt.
Das hergestellte Produkt kann nun in vorher mit Alkohol ausgewischte Gefäße abgefüllt werden.

Kosmetik zum Selbermachen - warum?

Cremes, Salben usw. selbst zu bereiten, das bringt in unserer modernen, schnellebigen und übertechnisierten Zeit wieder ein bisschen Romantik von "Alchemie und Hexenküche". Aber im besten Sinne des Wortes - zur Erfrischung, Belebung, zur Freude am Guten und Wohlriechenden. Selbstverständlich bietet die pharmazeutische und kosmetische Industrie alles was das Herz begehrt, wobei es mit den natürlichen Inhaltsstoffen sehr schlecht aussieht. Eine gekaufte Creme ist heute ein chemischer Cocktail. Jedenfalls ist eine selbst produzierte Creme immer etwas ganz Persönliches und Individuelles - ob nun zu eigenem Nutzen angewendet oder als schönes Geschenk für liebe Freunde. Es mag hunderte namhafte Haut-, Nähr- und Handcremen geben, eine selbst gerührte wird nicht nur denselben Dienst tun. Sie wird auch über das Bewußtsein, den Stolz und die Freude an der Arbeit viel besser wirken. Wenn über die folgenden Rezepte hinaus auch noch die Anregung entsteht, sich selbst Variationen auszudenken oder sich über die Fachliteratur weitere Anregungen zu holen, dann kann zum eigenen Spaß oder zur familiären Anerkennung daraus auch das Wissen kommen, es in der eigenen kleinen, feinen "Hexenküche" zur Meisterschaft gebracht zu haben. Dazu viel Erfolg!

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- * Sie haben ein qualitativ hochwertiges, individuelles und preisgünstiges Produkt
- * Die verwendeten Rohstoffe sind natürlichen Ursprungs, nur wenige Rohstoffe z. B. für Haarfestiger sind chemischen Ursprungs
- * Sie wissen genau wie sich Ihre Produkte zusammensetzen (bei Fertigprodukten kaum der Fall)
- * Sie können speziell auf Ihre Bedürfnisse und auch auf vorhandene Allergien eingehen.
- * Sie haben ein Produkt, das frei von tierischen Extrakten ist (wie z. B. Collagene, die aus Kalbsblut gewonnen werden)
- * Sie haben die Möglichkeit Ihr Produkt mit einer leichten Konservierung zu versehen, aber auch nicht zu konservieren, dasselbe gilt beim Parfum
- * Sie haben eine Kosmetik ohne Tierversuche
- * Sie bekommen Einblick in die Welt der Kosmetik- und Parfumerstellung
- * Der Zeitaufwand ist gering (ca. 5 Min.) und die Herstellungsweise einfach und effektiv
- * seit Jahren gibt es die Hobbythek, die die Kosmetikerstellung über das Fernsehen näher bringt

So wird's gemacht!

- Arbeitsgeräte und Zubehör

Sie brauchen keine aufwendige Ausrüstung, das meiste finden Sie sicherlich bereits in Ihrer Küche vor, kleine Töpfe (nur Email oder Glas), Rührschüsseln, Kunststoffspatel, Schneebesen, Waage in 1-2 g Abständen, gut verschließbare Kunststoffgefäße oder Twist-off Gläser, Cremedosen- und flaschen zu Abfüllen.

Sehr nützlich sind feuerfeste Bechergläser, Glasrührstäbe, Pipetten, Meßlöffel, die bei mir erhältlich sind.

Ein Wort zur Hygiene: Die verwendeten Arbeitsgeräte sollen natürlich gut gereinigt sein und vor der Zubereitung mit ein paar Tropfen Alkohol nachgereinigt werden.

- Kosmetische Rohstoffe

Die Inhaltsstoffe unserer Cremes, Lotionen, usw. lassen sich nach ihrer Funktion in Gruppen teilen, sie werden wie folgt eingeteilt und kurz beschrieben:

- Pflanzenöl werden je nach Hauttyp und Produkt unterschiedlich eingesetzt, es gibt ca. 40 verschiedene Öle z.B. Avocadoöl, Jojobaöl, Macadamianußöl, Nachtkerzenöl, usw (genaueres im Katalog Seite 2)

- Emulgatoren

Damit sich Fett und Wasser mischen kann, braucht man einen Emulgator, dies sind z.B. Lecithine, Milch, Sahne, Honig, Salz, usw.

- Konsistenzgeber

Durch die Beigabe von Konsistenzgebern bestimmen wir, wie weich oder fest eine Creme wird. Zum Einsatz kommen: Bienenwachs, Walratersatz, Kakaobutter, Sheabutter, usw. Sie haben auch eine pflegende, feuchtigkeitsspendende Wirkung auf die Haut.

- Zusatz- und Wirkstoffe

Sie werden grundsätzlich als 3. Phase in einer Creme bei Handwärme zugeführt, dies sind z.B. Aloe Vera, Alpha-Bisabolol, Meristem, Liposome, Fluids, Pflanzenextrakte

- Hydrolate

Sie können statt dest. Wasser oder Teeauszug als Wasserphase in der Creme verwendet werden. Hydrolate entstehen bei der Wasserdampfdestillation von äth. Öle, z.B. bei der Gewinnung von äth. Rosenöl entsteht Rosenwasser, usw. (genauere Beschreibung im Katalog)

- Konservierungsstoffe

Alle verwendeten Konservierungsmittel sind mild und auch in der Lebensmittelindustrie zugelassen. Die Konservierung bei den Hobbythekrezepten und meinen eigenen Rezepten ist auf ca. **6 Monate ausgelegt** und nicht wie bei gekauften Fertigprodukten auf ca. 3 Jahre. Auf die Konservierung kann verzichtet werden, wenn das Produkt im kühl oder im Kühlschrank aufbewahrt wird, jedoch nicht länger als 2 bis 3 Monate.

Achtung: Reine Fettcremes ohne Wasseranteil müssen nicht konserviert werden und sind dennoch lange haltbar

- Parfumerung

Je nach Belieben und Verträglichkeit kann mit äth. Ölen oder Parfumerölen eine Duftnote erzielt werden.

Für alle Rezepte gilt: Copyright - Art of Beauty - überarbeiteter Stand 2005

REZEPTE "Cremes für trockene Haut"

Nachtkerzenöl-Creme

- * besonders gut geeignet bei Neurodermits, Schuppenflechte und alternder Haut
- * versorgt die Haut mit Gamma-Linolensäure, da bei trockener Haut und bei Neurodermitis dieser Anteil zu niedrig ist
- * auch bei Kindern optimale Pflege

Nachtkerzenöl-Creme 50 g

Fettphase a)

2 g Emulsan oder 4 g Lamecreme
2 g Walratersatz
8 g Nachtkerzenöl
4 g Jojobaöl

Eigenrezept

Wasserphase b)

30 g dest. Wasser od. Hamameliswasser
ev. 1 Meßl. Harnstoff (bindet die Feuchtigkeit länger)

Wirkstoffphase c)

1 Meßl. D-Panthenol (1 Meßl. 2,5 ml)
1/2 Meßl. Borretschöl od. Johannisbeersamenöl
ev. 5 Tr. Parfum oder äth. Ölev. 5 Tr. äth. Öl od. Parfumöl
ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

TIPP: Sollten Sie Neurodermitis haben, so sind folgende Öle für Sie empfehlenswert: Nachtkerzenöl, Borretschöl, Hanföl, Schwarzkümmel, Arganöl und Johannisbeersamenöl.

Nachtkerzenöl-Creme + Coenzym Q 10 ca. 50 g

Rezept wie oben, nur zur Wirkstoffphase c) kommt zusätzlich 1 Kapsel Coenzym Q 10

(man schneidet die Kapsel auf und gibt den Inhalt dazu, die Hülle wird nicht verwendet)

Nacht/Regenerationscreme

- * wirkstoffreich und nährend
- * vitaminreich und leicht tönend

Nacht/Regenerationscreme 50 g

Fettphase a)

2 g Emulsan oder 4 g Lamecreme
4 g Sheabutter oder Mangobutter
3 g Nachtkerzenöl
2 g Jojobaöl
5 g Macadamianußöl

Eigenrezept

Wasserphase b)

30 g Rosenwasser

Wirkstoffphase)

4 Tr. Aloe Vera 10-fach
1/2 Meßl. D-Panthenol
6 Tr. Karottenöl oder 1 Meßl. Sanddornfruchtfleischöl
4 Tr. Johanniskrautöl (nicht bei Couperose verwenden)
ev. 5 Tr. Parfum oder äth. Ölev. 5 Tr. äth. Öl od. Parfumölev.
8 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

TIPP: Bei Couperose statt Rosenwasser lieber Hamameliswasser oder Lindenblütenwasser verwenden. Ebenfalls kann die Kräutermischung bei Couperose verwendet werden. Dafür 3 TL Kräuter mit heißem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen. Weiters sollten Sie kein Johanniskrautöl verwenden.

TIPP:

Ab 30 Jahren können Sie zu allen Cremes in die Wirkstoffphase noch folgende Produkte einarbeiten:

- * 1-2 Meßl. Lipoderminkonzentrat (zur Vorbeugung der Hautalterung, zur Milderung von Falten)
- * 1 Meßl. Sanddornfruchtfleischöl ist ein wahre Vitaminbombe und schützt vor freien Radikalen
- * 1 Kapsel Coenzym Q 10 hält die Haut länger jung und schützt vor freien Radikalen
- * 6 Tr. äth. Karottensamenöl (pflegt, strafft und soll sogar verjüngen) - hat aber einen eigenwilligen Geruch
- * 1 Msp. Hyaluronsäure (im Meßlöffel mit etwas Flüssigkeit vorrühren)

Auch Pflanzenextrakte eignen sich gut zur Hautstraffung: 3-5 % (d. H. 1/2 - 1 Meßl.) können noch als Wirkstoff hinzugefügt werden, z.B.* Alge-, Enzian-, Efeu-, Ginseng-, Tigerkrautextrakt, usw.

Achtung: Überladen Sie aber eine Creme nicht mit zuviel Wirkstoffen, sondern wechseln Sie öfters die Wirkstoffe aus, so hat die Haut wesentlich mehr davon.

Nährcreme für reife Haut mit Centella

- * besonders geeignet auch im Augenbereich durch die straffende Wirkung von Centella
- * besonders reichhaltig und nährend

Nährcreme für reife Haut 50 g mit Centella

Fettphase a)

3 g Emulsan
2 g Sheabutter
2 g Bienenwachs
10 g Centellaöl
6 g Kokosöl

Eigenrezept

1 Meßl. Vitamin-E-Acetat

Wasserphase b)

30 g Rosenwasser

Wirkstoffphase c)

1/2 Meßl. D-Panthenol
1 Meßl. Hagebuttenöl (1 Meßl. 2,5 ml)
ev. 5 Tr. äth. Öl od. Parfumöl
ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

TIPP: Sie können die Wirkung noch verstärken, indem Sie noch 5 Tr. äth. Centellaöl und 1 Meßl. Tigerkrautextrakt (Centellaextrakt) hinzufügen.

Sanddorn-Pflegecreme für trockene, reife Haut

- * besonders reichhaltig, nährend und straffend zugleich
- * schöne Tönung durch Sanddornöl

Sanddorn-Pflegecreme für trockene, reife Haut 50 g

Fettphase a)

3 g Emulsan
3 g Fluidleithin Super
2 g Bienenwachs
3 g Kakaobutter
6 g Haselnußöl
3 g Hagebuttenöl

Eigenrezept

Wasserphase b)

10 g Karottenwasser
20 g Rosenwasser

Wirkstoffphase c)

1 Meßl. Sanddornfruchtfleischöl
ev. 5 Tr. äth. Öl od. Parfumöl
ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

Anti-Aging-Liposomen-Gel Gel gegen die Hautalterung, ab 35 J.

Ein Hautpflegemittel der Spitzenklasse. Dieses Anti-Aging Gel können Sie unter Ihrer Gesichtscreme anwenden

6 Monate haltbar - unbedingt im Kühlschrank aufbewahren

Anti-Aging-Liposomen-Gel 20 g

10 g Lipoderminkonzentrat
1/2 Meßl. Vitamin-A-Fluid
1/2 Meßl. Vitamin-E-Fluid
2 Meßl. Jojobaöl (bei trockener Haut)
oder
2 Meßl. Rosenwasser (bei fettiger Haut)

*Slabbythek-
rezept*

Alle Zutaten in ein Schraubgefäß geben und gründlich miteinander vermischen.

REZEPTE "Cremes für trockene Haut"

Verjüngungscreme zur gezielten Hautstraffung

- * zur gezielten Hautstraffung
- * straffende Extrakt wie Holunder und Veilchenextrakt unterstützen die Wirkung von Centallaöl
- * Liposome schleusen die Wirkstoffe tief in die Haut

Verjüngungs-Creme 50 g

Fettphase a)
4 g Lamecreme
4 g Sheabutter oder Mangobutter
6 g Arganöl
6 g Centella

Eigenrezept

Wasserphase b)
25 g Geraniumwasser

Wirkstoffphase c)
1 Meßl. Veilchenextrakt
1 Meßl. Holunderblütenextrakt
1 Meßl. Lipoderminkonzentrat
ev. 5 Tr. äth. Öl od. Parfümöl
ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozint od. BioKons (Konservierer)

Arganöl-Creme

- * für trockener Haut bis Neurodermitis
- * Arganöl besteht aus 80 % ungesättigter Fettsäuren und reichlich Vitamin E
- * durch die Kombination Arganöl und Nachtkerzenöl auch Ideal bei Neurodermitis
- * auch bei Kindern optimale Pflege
- * Eigengeruch nach Arganöl (Olivenölähnlich)

Arganöl-Creme 50 g

Fettphase a)
4 g Lamecreme
1 g Walratersatz
8 g Arganöl
4 g Nachtkerzenöl

Eigenrezept

Wasserphase b)
30 g Hamameliswasser

Wirkstoffphase c)
1 Meßl. D-Panthenol
1 Meßl. Aloe Vera Gel
ev. 5 Tr. äth. Öl od. Parfümöl
ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozint od. BioKons (Konservierer)

TIPP: bei Neurodermitis sollte auf Duft- und Konservierungsstoffe verzichtet werden.

Ringelblumencreme = Universalcreme

- * Ringelblume wird seit jeher für beanspruchte und pflegebedürftige Haut verwendet.
- * Ob bei spröder, rauher oder rissiger Haut, diese Creme wirkt auf die Haut beruhigend und macht sie geschmeidig.
- * Auch eine ideale Kinderpflege

Ringelblumencreme 50 g

Fettphase a)
5 g Lanolin anhydrid
3 g Bienenwachs
3 g Fluidlecithin Super od. 5 g Fluidlecithin CM
15 g Ringelblumenöl

Eigenrezept

Wasserphase b)
25 g Lindenblütenwasser

Wirkstoffphase c)
1 Meßl. D-Panthenol
1/2 Meßl. Aloe Vera 10-fach
ev. 5 Tr. äth. Öl od. Parfümöl
ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozint od. BioKons (Konservierer)

Anti-Aging-Liposomen-Gel Gel gegen die Hautalterung, ab 35 J.

Ein Hautpflegemittel der Spitzenklasse
Zur Anwendung: Dieses Anti-Aging Gel können Sie unter Ihrer Gesichtscreme anwenden

Haltbarkeit: ca. 6 Monate - unbedingt im Kühlschrank aufbewahren

Anti-Aging-Liposomen-Gel 20 g

10 g Lipoderminkonzentrat
1/2 Meßl. Vitamin-A-Fluid
1/2 Meßl. Vitamin-E-Fluid
2 Meßl. Jojobaöl (bei trockener Haut) oder
2 Meßl. Rosenwasser (bei fettiger Haut)

*Hobbythek-
rezept*

Alle Zutaten in ein Schraubgefäß geben und gründlich miteinander vermischen.

Hier noch einige Rezepte, die Sie im Handumdrehen anrühren können: Sie brauchen keine Waage, alle Rezepte sind in Meßlöffel angegeben. 1 Meßl. = 2,5 ml

Avocadocreme 30 ml
mit der Cremebasis

4 Meßl. Cremebasis
1 Meßl. Avocadoöl
1 Meßl. Jojobaöl
1/2 Meßl. Sanddornfruchtfleischöl

Eigenrezept

Alle Zutaten einfach umrühren, Fertig!

Vitamincreme 30 ml
mit der Cremebasis

4 Meßl. Cremebasis
1 Meßl. Hagebutternöl
1 Meßl. Traubenkernöl
1/2 Meßl. Seidenprotein
1/2 Meßl. Vitamin A-C-E-Fluid

Eigenrezept

Alle Zutaten einfach umrühren, Fertig!

Pflegecreme 30 ml
mit Sheabutter und Mangobutter

3 Meßl. Sheabutter
3 Meßl. Mangobutter
2 Meßl. Monoi Öl
1 Meßl. Jojobaöl
1 Meßl. Veilchenextrakt

Eigenrezept

Damit die Sheabutter/Mangobutter weich wird, stellen sie diese für kurz ins heiße Wasserbad. Ist sie geschmeidig weich, dann rühren Sie die restlichen Zutaten ein, Fertig!

Centella Pflegeöl 10 ml
ist besonders zur Pflege der empfindlichen Augenpartie geeignet

2 Meßl. Centellaöl
1 Meßl. Hagebuttenöl
1/2 Meßl. Vitamin E natürlich

Eigenrezept

Alle Zutaten einfach umrühren, Fertig!

Pflegeöl mit Johannisbeersamenöl 30 ml
für besonders trockene, regenerierungsbedürftige Haut

2 Meßl. Johannisbeersamenöl
6 Meßl. Jojobaöl
2 Meßl. Hagebuttenöl natur
ev. 1 Tr. äth. Öl Rosenöl

Eigenrezept

Alle Zutaten einfach umrühren, Fertig!

REZEPTE "Cremes für fettige- und Mischhaut"

Calophyllumcreme

- * hat eine ausgleichende Wirkung bei fettiger, unreiner und großporiger Haut
- * verfeinert das Hautbild, wirkt entzündungshemmend
- * leichte Creme für Tag und Nacht

Eigenrezept

Calophyllum-Creme ca. 50 g

Fettphase a)
2 g Emulsan
2 g Cetylalkohol
3 g Calophyllumöl
3 g Andirobaöl
6 g Distelöl

Wasserphase b)
30 g Hamameliswasser
1 Msp. Grünteepulver

Wirkstoffphase c)
1 Meßl. Aloe Vera Gel
ev. 1 Meßl. grüne Tonerde
8 Tr. Teebaumöl od.
Thymian linalol
ev. 8 Tr. Paraben K,
Heliozimt od. BioKons
(Konservierer)

Variation light

Fettphase a)
3 g Calophyllumöl
4 g Jojobaöl
2 g Walratersatz
2 g Tegomuls

Wasserphase b)
15 g Pfefferminzwasser
20 g Hamameliswasser
1 Msp. Grünteepulver

Wirkstoffphase c)
1 Meßl. Aloe Vera Gel oder
10 Tr. Aloe Vera 10-fach
6 Tr. Teebaumöl
6 Tr. Thymian linalol
ev. 8 Tr. Paraben K,
Heliozimt od. BioKons
(Konservierer)

Tipp: Wenn Sie 1-2 Meßl. Lipoderminkonzentrat als Wirkstoff zugeben, tun Sie nicht nur etwas Gutes für Ihren Hauttyp, sondern haben auch gleich einen Schutz gegen frühzeitige Hautalterung.

Adstringierende Pflegecreme

Eigenrezept

Fettphase a)
3 g Emulsan
3 g Sheabutter
2 g Cetylalkohol
10 g Pflanzenöl nach Wahl (z.B. Traubenkernöl, Distelöl)

Wasserphase b)
30 ml Hydrolat nach Wahl (z.B. Lavendelwasser)

Wirkstoffe c)
z. B. 5 ml Extrakte nach Wahl (z.B. Gurke, Brunnenkresse)

Liposomen-Creme

- * leichte Pflegecreme für Tag und Nacht mit Liposomen

Liposomen-Creme ca. 50 g

Fettphase a)
2 g Emulsan oder 4 g Lamecreme
2 g Walratersatz
6 g Distelöl
6 g Jojobaöl

Eigenrezept

Wasserphase b)
35 g Hamameliswasser
1 Msp. Allantoin

Wirkstoffphase c)
6 g (1-2 Meßl. Lipoderminkonzentrat
1/2 Meßl. D-Panthenol
ev. 5 Tr. äth. Öl od. Parfümöl
ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons

Teebaumöl-Pflegecreme

- * besonders geeignet bei fettiger Haut, Akne, schlecht durchbluteter Haut

Teebaumöl-Pflegecreme ca. 50 g

Fettphase a)
2 g Emulsan oder 4 g Lamecreme
2 g Walratersatz
2 g Nachtkerzenöl od. Chaulmoograöl
8 g Andirobaöl od. Distelöl

Eigenrezept

Wasserphase b)
15 g Teebaumwasser
20 g dest. Wasser
1 Msp. Allantoin

Wirkstoffphase)
1 Meßl. D-Panthenol
5 Tr. Manuka
5 Tr. Niaouli
5 Tr. Teebaum
5 Tr. Lavendel
ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons

Abdeckpaste

30 g Zinkpaste
2 Meßl. Heilerde
10 Tropfen Teebaumöl od. Zitronenmyrthenöl

Eigenrezept

Alle Zutaten zu einer Paste verarbeiten.

Damit können Sie alle Unreinheiten, Pickeln und Pusteln bedecken.

TIPP:

Gerade auf dem Sektor der Hydrolate, Teemischungen und Kräuterextrakte lassen sich noch viele zusätzliche Versionen bei fetter, unreiner Haut und Mischhaut, aber auch großporiger Haut günstig variieren, z. B.

- * Cistrosen-, Lavendel-, Myrthen-, Salbei-, Teebaum- und Thymianwasser in der Wasserphase gemischt oder pur
- * spezielle Kräutermischungen aufgebriht als Wasserphase
- * Kapuzinerkresse-, Gurke-, Holunder- und Frauenmantelextrakt in die Wirkstoffphase 3-5 % (d. h. 1/2 - 1 Meßl.)
- * äth. Öle wie Teebaum, Lavendel, Myrthe, Kamille, Salbei, Geranium

REZEPTE "Cremes für normale Haut"

Liposomen-Creme

* leichte Pflegecreme für Tag und Nacht mit Liposomen

Liposomen-Creme ca. 50 g

Fettphase a)

2 g Emulsan oder 4 g Lamecreme

2 g Walratersatz

7 g Mandelöl

6 g Avocadoöl

Wasserphase b)

34 g Orangenblütenwasser

Wirkstoffphase c)

6 g (1-2 Meßl.) Lipoderminkonzentrat

1/2 Meßl. D-Panthenol

ev. 5 Tr. äth. Öl od. Parfümöl

ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

Feuchtigkeitsscreme

* Vitamin E steigert das Feuchthaltevermögen

* D-Panthenol dringt in tiefere Hautschichten, hält die Haut feucht und beschleunigt die Erneuerung der Hautzellen

* leichte Creme für Tag und Nacht

Feuchtigkeitsscreme ca. 50 g

Fettphase a)

2 g Emulsan oder 4 g Lamecreme

2 g Walratersatz

8 g Aprikosenkernöl

4 g Monoöl

1 Meßl. Vitamin-E-Acetat

Wasserphase b)

30 g Orangenblütenwasser

1 Msp. Harnstoff

Wirkstoffphase c)

1 Meßl. D-Panthenol

1 Meßl. Aloe Vera Gel

ev. 5 Tr. äth. Öl od. Parfümöl

ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

Hier noch ein Rezept, das Sie im Handumdrehen anrühren können:
Sie brauchen keine Waage, das Rezept ist in Meßlöffel angegeben. 1 Meßl. = 2,5 ml

Avocadocreme 30 ml

mit der Cremebasis

4 Meßl. Cremebasis

1 Meßl. Avocadoöl

1 Meßl. Jojobaöl

1 Meßl. Rosenwasser

Alle Zutaten einfach umrühren, Fertig!

TIPP:

Ab 30 Jahren können Sie zu allen Cremes in die Wirkstoffphase noch folgende Produkte einarbeiten:

* 1-2 Meßl. Lipoderminkonzentrat (zur Vorbeugung der Hautalterung, zur Milderung von Falten)

* 1 Meßl. Sanddornfruchtfleischöl ist ein wahre Vitaminbombe und schützt vor freien Radikalen

* 1 Kapsel Coenzym Q 10 hält die Haut länger jung und schützt vor freien Radikalen

* 6 Tr. äth. Karottensamenöl (pflegt, strafft und soll sogar verjüngen) - hat aber einen eigenwilligen Geruch

* 1 Msp. Hyaluronsäure (im Meßlöffel mit etwas Flüssigkeit verrühren)

Auch Pflanzenextrakte eignen sich gut zur Hautstraffung: 3-5 % (d. H. 1/2 - 1 Meßl.) können noch als Wirkstoff hinzugefügt werden, z.B. Alge-, Enzian-, Efeu-, Ginseng-, Tigerkrautextrakt, usw.

Achtung: Überladen Sie aber eine Creme nicht mit zuviel Wirkstoffen, sondern wechseln Sie öfters die Wirkstoffe aus, so hat die Haut wesentlich mehr davon.

Nacht/Regenerationscreme 50 g

Fettphase a)

2 g Emulsan oder 4 g Lamecreme

4 g Sheabutter od. Mangobutter

5 g Avocadoöl

5 g Macadamianußöl

Wasserphase b)

30 g Rosenwasser

Wirkstoffphase)

1/2 Meßl. D-Panthenol

1 Meßl. Sanddornfruchtfleischöl

5 Tr. Johanniskrautöl

5 Tr. Aloe Vera 10-fach

ev. 5 Tr. äth. Öl od. Parfümöl

ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

Pflegecreme mit Aloe Vera 50 g

Fettphase a)

2 g Emulsan oder 4 g Lamecreme

2 g Walratersatz

6 g Jojobaöl

6 g Kokosöl

Wasserphase b)

15 g Hamameliswasser

15 g Aloe Vera Gel

Wirkstoffphase)

1 Meßl. Lipoderminkonzentrat

1/2 Meßl. Glycerin

ev. 5 Tr. äth. Öl od. Parfümöl

ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

Fluidcreme

* für alle, die kein Fett auftragen möchten

* es enthält nur Wirkstoffe und Pflegesubstanzen

* dünn auftragen

Fluidcreme ca. 30 g

25 g dest. Wasser

1/2 Meßl. Xanthan

1/2 Meßl. D-Panthenol

1/2 Meßl. Vitamin-A-Fluid

1/2 Meßl. Meristemextrakt

1 Meßl. Vitamin-E-Fluid

2 Meßl. Weizenkeimöl-Fluid

ev. 5 Tr. äth. Öl od. Parfümöl

ev. 5 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

Zubereitung: Zuerst wird Wasser und Xanthan angedickt - Xanthan in Wasser einstreuen und etwas stehen lassen, bis sich ein Gel gebildet hat. Nun die Wirkstoffe der Reihe nach einarbeiten und glatt rühren. Es kann nach Bedarf konserviert werden.

Eigenrezept

Eigenrezept

Eigenrezept

Eigenrezept

*Hobbythek-
rezept*

REZEPTE "Bodylotionen"

Vitamin Bodylotion für trockene Haut

- * Pflegeelotion für die trockene Haut
- * Vitamin E steigert das Feuchthaltevermögen
- * Vitamin A regt die Zellteilung an und aktiviert bei alternder Haut den Stoffwechsel
- * Sesam-, Borretsch- und Hagebuttenöl sind reich an Vitaminen

Vitamin-Bodylotion ca. 100 g

Fettphase a)

3 g Emulsan oder 6 g Lamecreme
2 g Fluidlecithin Super od. 4 g Fluidlecithin CM
5 g Sheabutter od. Kakaobutter
10 g Sesamöl
7 g Borretschöl
6 g Hagebuttenöl

Eigenrezept

1 Meßl. Vitamin-E-Acetat

Wasserphase b)

50 g dest. Wasser
20 g Rosenwasser

Wirkstoffphase c)

1 Meßl. D-Panthenol
1/2 Meßl. Aloe Vera 10-fach
35 Tr. Vitamin-A-Palmitatöl
od. 1 Meßl. Sanddornfruchtfleischöl
ev. 5-10 Tr. äth. Öl od. Parfumöl
ev. 10 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

Straffende Körperlotion für trockene Haut

Besonders straffend durch die Zugabe von Kräuterextrakten.
Sehr angenehmer Duft durch das Monoi-Tahiti-Öl

Straffende Körperlotion 100 ml

Fettphase a)

4 g Emulsan
4 g Sheabutter
8 g Kokosöl oder Babassuöl
8 g Monoi Öl Tiare oder Monoi Frangipani

Eigenrezept

Wasserphase b)

60 ml dest. Wasser

Wirkstoffphase c)

2 Meßl. Tigerkrautextrakt
2 Meßl. Papayaextrakt

ev. 5-10 Tr. äth. Öl od. Parfumöl
ev. 10 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

Lecithin-Lotion für trockene Haut

- * für die extrem trockene Haut
- * Camelliaöl nährt, glättet, pflegt und schützt die Haut
- * trockene Haut fühlt sich nach wenigen Anwendungen weich und elastisch an

Lecithin-Lotion 100 g

Fettphase a)

3 g Emulsan
5 g Fluidlecithin CM
4 g Bienenwachs
25 g Avocaoöl
5 g Borretschöl
3 g Camelliaöl

Eigenrezept

Wasserphase b)

20 g Lindenblütenwasser
40 g dest. Wasser
ev. 1/2 Meßl. Xanthan (stabilisiert die Emulsion besser)

Wirkstoffphase c)

1/2 Meßl. D-Panthenol
10 Tr. Aloe Vera 10-fach
ev. 5-10 Tr. äth. Öl od. Parfumöl
ev. 10 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

Bodylotion Spezial für normale Haut

- * Pflegeelotion für die normale Haut
- * Kakaobutter pflegt und zieht gut in die Haut ein
- * Sheabutter macht die Haut weich und schützt vorm Austrocknen

Bodylotion Spezial ca. 100 g

Fettphase a)

3 g Emulsan
3 g Sheabutter
3 g Kakaobutter
10 g Sojaöl
3 g Macadamianußöl

Eigenrezept

Wasserphase b)

40 g dest. Wasser
20 g Orangenblütenwasser

Wirkstoffphase c)

1 Meßl. D-Panthenol
1/2 Meßl. Aloe Vera 10-fach
ev. 5-10 Tr. äth. Öl od. Parfumöl
ev. 10 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons

Bodylotion "Green Power" für normale Haut

Die Grüne Bodylotion läßt sich leicht, je nachdem wie schnell sie einziehen soll, mit mehr oder weniger Wasser fester oder flüssiger gestalten. Sie bekommt durch das Algenöl einen natürlichen zurückhaltenden Meeresduft, der sehr angenehm ist.

Bodylotion "Green Power" 100 ml

Fettphase

4 g Emulsan
4 g Sheabutter
18 g Mandelöl od. Aprikosenkernöl
1 Meßl. Vitamin-E-Acetat

*Hobbythek-
rezept*

Wasserphase

60ml Wasser
2 Msp. Grünteepulver

Wirkstoffe c)

2 Meßl. Algenöl
1 Meßl. D-Panthenol
ev. 5-10 Tr. Parfum od. äth. Öl
ev. 10 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons

Lotiongel für fettige Haut

- * für alle, die kein Fett auftragen möchten
- * es enthält nur Wirkstoffe und Pflegesubstanzen
- * dünn auftragen

Lotiongel 100 g

a)

5 g kosm. Haarwasser
1 Meßl. Alginat

*Hobbythek-
rezept*

b)

20 Tr. Meristemextrakt
1 Meßl. D-Panthenol
1 Meßl. Aloe Vera 10-fach
20 g Teebaumwasser
60 g dest. Wasser
ev. 5 Tr. Parfum od. äth. Öl
ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons

Zubereitung:

Alginat und kosm. Haarwasser in einem Schüttelbecher gründlich miteinander vermischen. Phase b) in einem extra Glas ausmessen und in den Schüttelbecher geben. Gut verschließen und einige Male kräftig schütteln.

REZEPTE "für Hand/Fuß/Lippen- und Augenpflege"

HANF-Handcreme

* ist besonders gut geeignet bei trockenen, rissigen Händen

HANF- Handcreme 50 g

Fettphase a)
3 g Emulsan oder 6 g Lamecreme
2 g Bienenwachs
0,5 g Fluidlecithin Super
15 g Hanfbasisöl (5 g Hanföl + 10 g Sojaöl)

Eigenrezept

1/2 Meßl. Vitamin E-Acetat

Wasserphase b)
25 g Kamillenblütenwasser

Wirkstoffphase c)
5 Tr. Alpha-Bisabolol
1 Meßl. D-Panthenol
10 Tr. Camelliaöl (Teesamenöl)
ev. 6 Tr. äth. Rosmarinöl + 6 Tr. Parfumöl Apfel
ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

Harnstoff Fußcreme 70 g bei starker Hornhautbildung und trockenen Füßen

50 g Eucerin
1 Meßl. Harnstoff
1 Meßl. Klettenwurzelöl
2 Meßl. Algenöl
10 ml Aloe Vera 10-fach
ev. 14 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

*Hobbytheke-
rezept*

Harnstoff in Aloe Vera lösen und dann alle Zutaten in das Eucerin kalt einrühren.
Anwendung: Diese Creme mind. 1 x pro Tag auftragen.

Lippen-Pflege-Stift

* pflegt und schützt die Lippen
* ideal für rauhe, rissige Lippen
* Haltbarkeit: mind. 1 Jahr

Eigenrezept

Lippen-Pflege-Stift 3 Stk.

Fettphase:
15 g Jojobaöl oder (5 g Kokosöl und 10 g Jojobaöl)
4 g Bienenwachs
2 g Carnaubawachs (Palmenwachs)
2 g Sheabutter (Karitebutter)

Wirkstoffphase:
1/2 Meßl. D-Panthenol
1/2 Meßl. Vitamin-natürlich
ev. 10 Tr. Lebensmittelaroma

Die Zutaten der Fettphase werden im Wasserbad auf ca. 70° erhitzt. Anschließend die Fettphase kurz abkühlen und die Wirkstoffe unterrühren. Diese Masse kann jetzt in Lippenpflegestiftförmchen gegossen werden. (dabei sollte der Stift nicht umfallen). Der Stift braucht ca. 2 Stunden zum Aushärten.

TIPP: Die Stifte können immer wieder nachgegossen werden.

TIPP: Sie können in die Fettphase auch 1 Meßl. SofiTix-Breitbandpulver geben, dann haben Sie einen pflegenden Stift mit Sonnenschutz.

Lippen-Pflege-Creme ca. 40 g

Fettphase a)
2 g Emulsan oder 4 g Lamecreme
2 g Sheabutter
0,5 g Fluidlecithin Super
15 g Avocadoöl

*Hobbytheke-
rezept*

1/2 Meßl. Vitamin-E-Acetat

Wasserphase b)
30 g dest. Wasser

Wirkstoffphase)
4 Tr. Bisabolol
1 Meßl. D-Panthenol
ev. 2 Tr. Lebensmittelaroma
ev. 2 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

Lippen-Pflege-Balsam 15 ml

Fettphase a)
5 g Jojobaöl
5 g Avocadoöl
2 g Sheabutter
2 g Bienenwachs
0,5 g Fluidlecithin Super

*Hobbytheke-
rezept*

1/2 Meßl. Vitamin-E-Acetat

Alle Zutaten der Fettphase schmelzen und noch flüssig in kleine Cremedosen füllen.

Augenpflegegel

* besonders für die Augenpartie geeignet
* Efeuextrakt wirkt entspannend, straffend, regenerierend und hat eine abschwellende Wirkung bei Tränensäcken
* die Creme morgens und abends rund um die Augen auftragen und leicht einklopfen
* Haltbarkeit: mind. 3 Monate bei Zimmertemperatur

Augenpflegegel ca. 50 g

50 ml Rosenwasser
1/2 Meßl. Gelbildner PN

*Hobbytheke-
rezept*

1/2 Meßl. Augentrostextrakt
1/2 Meßl. Efeuextrakt
1/2 Meßl. Vitamin-A-Fluid od. Vitamin-A-C-E-Fluid
1/2 Meßl. D-Panthenol

Zubereitung:

Zuerst am besten im Schüttelbehälter Rosenwasser mit dem Gelbildner verschütteln. Das Gel etwas stehen lassen bis es ein dickes Gel ist, nochmals kräftig umrühren. Nun die Wirkstoffe der Reihe nach einarbeiten und glatt rühren.

Pflege-Gel für Augen und Hals ca. 50 ml

50 ml Rosen- od. Myrthenwasser
1 Msp. Grüntee-Extrakt
1/2 - 3/4 Meßl. Gelbildner PN

*Hobbytheke-
rezept*

20 Tr. Seidenprotein
10 Tr. Chitin liquid
1 Meßl. Schachtelhalmextrakt
1 Meßl. Enzianextrakt
1/2 Meßl. Vitamin-A-Fluid od. Vitamin-A-C-E-Fluid

Am besten in einem Schüttelbehälter das Grüntee-Extrakt im Rosenwasser auflösen und gleich Zitronensaftkonzentrat dazugeben. Dann Gelbildner hinzu und mehrmals kräftig schütteln. Nachdem ein festes Gel entstanden ist (dauert einige Minuten) alle anderen Wirkstoffe dazugeben.

REZEPTE "Gesichtswasser/Mund- u. Haarwasser"

Gesichtswasser 100 ml für normale bis trockene Haut - rückfettend

80 ml dest. Wasser zum Kochen bringen, darin je 3 Eßl. Kräutermischung für trockene Haut ca. 5-10 min ziehen lassen
Nun die restlichen Zutaten in eine Flasche geben.
10 ml kosm. Haarwasser
20 ml Orangenblütenwasser
2 Meßl. Aloe Vera Gel
einige Tropfen Camelliaöl
2 Meßl. Honig

Eigenrezept

Gesichtswasser 100 ml für fettige Haut bis Mischhaut

80 ml dest. Wasser zum Kochen bringen, darin 3 Eßl. einer der Kräutermischungen für fettige, unreine od. Mischhaut auswählen und ca. 5-10 min ziehen lassen
Nun die restlichen Zutaten in eine Flasche geben.
10 ml kosm. Haarwasser
10 ml Pfefferminzwasser
10 ml Myrthenwasser od. Lavendelwasser
2 Meßl. Aloe Vera Gel

Eigenrezept

Gesichtswasser Klarer Teint 100 ml

80 ml dest. Wasser zum Kochen bringen, darin 2 Eßl. der Kräutermischung für unreine Haut ca. 5-10 min. ziehen lassen. Nun die restl. Zutaten mit einem Meßbecher abmessen und in eine Flasche geben:
20 ml Johanniskrautwasser
20 ml Lavendelwasser
5 ml Kapuzinerkresseextrakt
5 ml Aloe Vera Gel

Eigenrezept

Gesichtswasser bei Akne 100 ml

80 ml dest. Wasser zum Kochen bringen, darin 2 Eßl. der Kräutermischung für Akne ca. 5-10 min. ziehen lassen. Nun die restl. Zutaten mit einem Meßbecher abmessen und in eine Flasche geben:
20 ml Salzwasser vom toten Meer
20 ml Lorbeerwasser
5 ml Sanikelextrakt

Eigenrezept

Gesichtswasser mit Frauenmantel 100 ml bei Hautunreinheiten

40 ml Hamameliswasser
40 ml Lavendelwasser
5 ml Aloe Vera Gel
5 ml Frauenmantelextrakt
5 ml Stiefmütterchenextrakt
5 ml flüssigen Honig

Eigenrezept

Alle Zutaten einfach miteinander mischen, und in eine Flasche abfüllen.

Gesichtswasser Anti-Falten 100 ml

30 ml Cistrosenwasser
30 ml Rosenwasser
30 ml Karottenwasser
10 ml Enzianextrakt

Eigenrezept

Alle Zutaten mit einem Meßbecher abmessen und in eine Flasche füllen.

Mundwasser der Hobbythek

2 Meßl. Teebaumöl
2 Meßl. Pfefferminzöl
2 Meßl. Krauseminzeöl
2 Meßl. Thymianöl
4 Meßl. Lavendel fine
1/2 Meßl. LV 41

*Hobbythek-
rezept*

Geben Sie einfach alle Zutaten in eine 30 ml Pipettenflasche und schütteln Sie kurz durch - fertig ist ein erfrischendes und vorbeugendes Mundwasser. Nach jedem Zähneputzen geben Sie etwa 4-5 Tr. auf ein halbes Glas Wasser und spülen damit den Mund.

Zahnputzpulver

1 TL Salz
1/2 TL Ratanhiapulver
1 TL Calciumcarbonat (Schlämmkreide)
3 TL Natron
1 TL Zitronensäure
3 Tr. äth. Krauseminzeöl
3 Tr. äth. Myrrhe od. Pfefferminzöl

*Hobbythek-
rezept*

Alle kristallinen Zutaten im Mörser fein verreiben und zu den restlichen Zutaten geben. Zum Zähneputzen etwas von dieser Mischung auf die befeuchtete Zahnbürste geben.

Haarwuchsförderndes Haarwasser

* Vithaar (Biotin) fördert den Haarwuchs
* es rötet die Kopfhaut nicht
* Anwendung: das Haarwasser direkt auf die Kopfhaut klopfen und leicht einmassieren, nicht wieder auswaschen
* Haltbarkeit: mind. 6 Monate bei Zimmertemperatur

Haarwuchsfördernd Haarwasser 100 ml

1 Meßl. D-Panthenol
2 Meßl. Vithaar
10 ml Traubenkerzenextrakt
20 ml Zypressenwasser od. anderes Hydrolat
1 Meßl. Meristemextrakt
ev. 10 Tr. Bayöl

Eigenrezept

60 ml dest. Wasser

Zubereitung: Alle Zutaten abmessen und zum Schluß das dest. Wasser unter Rühren beigegeben.

Haarwasser gegen schnell nachfettendes Haar 100 ml:

40 ml kosm. Haar- od. Basiswasser
10 ml Niemblättertinktur
45 ml Hamameliswasser
5 ml Birkenextrakt

*Hobbythek-
rezepte*

Alle Zutaten miteinander mischen!

Haarwasser gegen Schuppen 100 ml:

40 ml kosm. Haar- od. Basiswasser
50 ml dest. Wasser
5 ml (2 Meßl.) Birkenextrakt
2 g (1 Meßl.) Bioschwefel
ev. 10 Tr. Lavendelöl mit 1/2 Meßl. LV 41 versetzt

Alle Zutaten miteinander mischen!

Haarwasser bei extrem trockenem Haar 100 ml:

2 Meßl. Mandelölfluid
80 ml dest. Wasser
5 Tr. Meristemextrakt
1 Meßl. D-Panthenol
10 ml Niemblättertinktur

Alle Zutaten miteinander mischen!

Haarwasser gegen Kopfhautekzem 100 ml:

20 ml kosm. Haar- od. Basiswasser
10 ml Niemblättertinktur
70 ml dest. Wasser
1 Meßl. Plantessenz
1/2 Meßl. Harnstoff
1 Meßl. Teebaumölfluid

Alle Zutaten miteinander mischen!

REZEPTE "zur Reinigung"

Ölgel zum Abschminken 50 g

- a) 50 g Distel- oder Sonnenblumenöl
2-3 g Ceralan *Hobbythek-
rezept*
- b) 3 Tr. Bisabolol
ev. 3 Tr. Parfum

Öl und Ceralan werden geschmolzen, auf ca. 40° abkühlen lassen, Bisabolol und Parfum unterrühren. Das Ölgel ist auch ohne Konservierung lange haltbar, da es kein Wasser enthält.

Reinigungscreme 100 g für alle Hauttypen

- Fettphase a) *Eigenrezept*
7 g Sojaöl
7 g Neutralöl
3 g Tegomuls
3 g Wälratersatz
- Wasserphase b)
70 ml dest. Wasser
- Wirkstoffphase c)
2 Meßl. Aloe Vera Gel
2 Meßl. Kamillen- od. Calendulaextrakt
ev. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

Zubereitung: Wie Cremeherstellung.

Peeling-Waschcreme 100 g

- Fettphase a) *Hobbythek-
rezept*
3 g Tegomuls
5 g Wälratersatz
20 g Mandelöl
- Wasserphase b)
40 ml dest. Wasser
1 Meßl. Glycerin
- Wirkstoffphase c)
10 g Mandelkleie, Seesand, usw.
ev. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

Zubereitung: Wie Cremeherstellung.

Ölfreies Peeling-Gel 100 g

- a) 5 g kosm. Haarwasser
1 Meßl. Gelbildner PN *Hobbythek-
rezept*
- b) 90 g dest. Wasser
18 Tr. Meristemextrakt
10 Tr. Kaliumsorbat (Konservierer)

- c) 5-6 Meßl. Peelinggranulat
- Seesand, Olivensteingranulat
bei normaler bis fettiger Haut

Im Schüttelbehälter wird der Gelbildner mit dem kosm. Haarwasser verrührt. Die Zutaten der Phase b) vermischen, und in den Schüttelbehälter geben und kräftig schütteln. Es entsteht ein Gel, zum Schluß noch die Peelinggranulate zufügen - je nach gewünschten Peelingeffektes.

Reinigungs-Flüssigseife ca. 250 ml

- 100 ml Tensidmischung
100 ml dest. Wasser *Hobbythek-
rezept*
- ca. 5 Meßl. Mandelöl
2 Meßl. Zitronensanftkonzentrat
ca. 20 Tr. äth. Öl z. B. Zitrone, Orange, Bergamotte

ca. 5 Meßl. Rewoderm

Zubereitung: Wasser in die Tensidmischung geben, restliche Zutaten und äth. Öl dazu und zuletzt das Rewoderm in feinem Strahl oder Meßlöffel für Meßlöffel zugeben

Vorsicht: Rewoderm dickt erst nach einer Minute an. Geben Sie deshalb zunächst lieber etwas weniger zu und dicken Sie bei Bedarf nach.

Rückfettendes Duschgel 250 ml bei normaler Haut

- 2 Meßl. Xanthan
4 Meßl. Mandelöl *Eigenrezept*
- 100 ml dest. Wasser
- 100 ml Facetensid
weitere 10 bis 20 ml Mandelöl (je trockener die Haut, desto mehr Öl kann hinzugegeben werden)
ev. 2 Meßl. Weizenkeimölfluid od. Mandelfluid
1 Meßl. D-Panthenol

ev. 10 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)
ev. 10 Tr. äth. Öl oder Parfumöl

Neue klumpenfreie Zubereitung:

Xanthan und Mandelöl in einen Schüttelbehälter geben und gut verrühren, dann Wasser nach und nach dazu und gut schütteln. Es entsteht ein Gel. Danach Facetensid und Öl dazu. Duft und Konservierung nach Wahl!

Rückfettendes Duschgel 250 ml für extrem trockene Haut und Juckreiz

- 1 Meßl. Xanthan
2 Meßl. Nachtkerzenöl *Eigenrezept*
- 70 ml dest. Wasser
- 70 ml Facetensid
80 ml Mandelöl
10 ml Nachtkerzenöl
5 ml Fluidlecithin Super
- 1 Meßl. D-Panthenol
ev. 10 Tr. Karottenöl
ev. 10 Tr. Johanniskrautöl
ev. 10 Tr. Meristemextrakt
ev. 10 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)
ev. 10 Tr. äth. Öl oder Parfumöl

Neue klumpenfreie Zubereitung:

Xanthan und Nachtkerzenöl in einen Schüttelbehälter geben und gut verrühren, dann nach und nach Wasser dazu und gut schütteln. Es entsteht ein Gel. Danach Facetensid, Öl und Wirkstoffe dazu. Duft und Konservierung nach Wahl!

Duschgel mit Basis

Mit der neuen Duschgelbasis ist die Herstellung eines Duschgels ein Kinderspiel! D-Panthenol ist bereits enthalten und eine Konservierung ist durch die Verseifung auch nicht notwendig!

Rückfettendes Duschgel 250 ml

- 200 ml Duschgelbasis
10-50 ml Pflanzenöl z. B. Mandel, Avocado *Eigenrezept*
ev. 20 Tr. äth. Öl oder Parfumöl
ev. 5-10 Tr. Lebensmittelfarbe

Pflanzenöl in die Duschgelbasis einrühren, den ausgewählten Duft dazu, abfüllen und fertig.
Sollte sich Öl absetzen können Sie nachträglich etwas Fluidlecithin Super, Cm oder BE begeben!

Zum Aromatisieren der Duschgels können Sie auch Lebensmittelaromen verwenden.

REZEPTE "Shampoo + Pflege" für alle Haartypen"

Huflattich-Haarshampoo ca. 250 ml bei fettem und schuppigem Haar

200 ml Shampoo-Basis
10 ml Huflattichextrakt
3 ml Schachtelhalmextrakt
20 Tr. äth. Rosmarinöl
1 Meßl. D- Panthenol

Eigenrezepte

Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

Melissen-Haarshampoo ca. 250 ml bei fettem und schuppigem Haar

200 ml Shampoo-Basis
10 ml Melissenextrakt
20 Tr. äth. Melissenöl indicum
1 Meßl. D- Panthenol
4 Meßl. Heilerde

Eigenrezepte

Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

Kamillen-Haarshampoo ca. 250 ml bei trockenem, sprödem Haar

200 ml Shampoo-Basis
10 ml Kamillenextrakt
5-20 Tr. äth. Kamillenöl oder Parfumöl
10 ml Pfirsichkernöl
1 Meßl. D- Panthenol
2 Meßl. Seidenprotein
ev. 10 Tr. Klettenwurzelöl (haarwuchsfördernd)

Eigenrezepte

Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

Kräuter-Haarshampoo ca. 250 ml bei normalem Haar

200 ml Shampoo-Basis
10 ml Plantessenz
10 Tr. äth. Lavendelöl
10 Tr. äth. Zitronenöl
1 Meßl. D- Panthenol
1 Meßl. Vithaar
ev. 10 Tr. Klettenwurzelöl (haarwuchsfördernd)

Eigenrezepte

Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

Brennessel-Haarshampoo ca. 250 ml bei normalem Haar

200 ml Shampoo-Basis
10 ml Brennesselextrakt
20 Tr. äth. Rosmarinöl
1 Meßl. D- Panthenol
1 Meßl. Vithaar
ev. 10 Tr. Klettenwurzelöl (haarwuchsfördernd)

Eigenrezepte

Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

Honig-Haarshampoo ca. 250 ml bei normalem Haar

200 ml Shampoo-Basis
40 ml flüssigen Honig
5 Tr. äth. Honigwachs oder Honigaroma
1 Meßl. D- Panthenol
ev. 10 Tr. Klettenwurzelöl (haarwuchsfördernd)

Eigenrezepte

Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

TIPP: Möchten Sie das das Shampoo mehr schäumt, so geben Sie 2 Meßl. Yucca-Extrakt zum Rezept hinzu. Yucca ist ein absolut natürlicher Schaumbildner und 100 % biologisch abbaubar!

Shampooherstellung mit der Tensidmischung

Basis für ein Shampoo der Hobbytheke ist zunächst einmal eine Tensidmischung. Unsere **Tensidmischung** kann selber gerührt oder bereits **fertig gekauft werden**.

Tensidmischung HT

50 g Facetensid + 30 g Betain + 4 g Sanfttensid
Die drei Tenside abmessen und leicht erwärmen, damit sie sich optimal verbinden können.

Grundrezept Shampoo ca. 220 ml

0,5 g (1 geh. Messerspitze) Haarguar HT
100-110 ml frisch abgekochtes oder destilliertes Wasser
80-90 ml Tensidmischung

Haarguar in ein Becherglas geben, Wasser (lauwarm) zügig zugeben und Pulver unter Rühren auflösen, dann in die Tensidmischung einrühren.

dazu Wirkstoffe je nach Haartyp siehe im Anschluß

Zum Schluß gibt man

1 ml Zitronensaftkonzentrat

12 g (ca. 5 Meßl.) Rewoderm

evtl. 2 ml (60 Tr.) BioKons HT oder 40 Tr. Paraben K

Zum Einstellen des pH-Wertes (Säuregrad), Zitronensaftkonzentrat zugeben. Zuletzt Rewoderm in feinem Strahl oder Meßlöffel für Meßlöffel zugeben. Shampoo bei Bedarf konservieren.

Vorsicht: Rewoderm dickt erst nach einer Minute an. Geben Sie deshalb zunächst lieber etwas weniger zu und dicken Sie bei Bedarf nach.

Wirkstoffe für die verschiedenen Haarprobleme, einfach nach der Tensidmischung einrühren

Wirkstoffe für normales Haar:

2 g (1 knapper Meßl.) D-Panthenol
6 ml (3 knappe Meßlöffel) Plantessenz HT
4 g (1,5 Meßl.) Vithaar HT

Wirkstoffe gegen leichte Schuppen:

10 Tropfen Teebaumöl
5 g (2 1/2 Meßl.) Bioschwefel
5 ml (2 Meßl.) Birkenextrakt

Wirkstoffe gegen starke Schuppen:

10 Tropfen Teebaumöl
2 Meßl. Pirocton Olamin
5 ml (2 Meßl.) Birkenextrakt
Pirocton Olamin gemeinsam mit Haarguar mischen.

bei Kopfhautekzem können Sie noch zusätzlich 1 Meßl. Niemöl und ev. 20 Tr. Lavendelöl begeben!

Wirkstoffe für dünnes, feines Haar:

1 Meßl. Elastinpulver P
2 g (1 kn. Meßl.) D-Panthenol
6 ml (3 kn. Meßl.) Plantessenz
4 ml (1 1/2 Meßl.) Vithaar
ev. 20 Tr. äth. Öle wie Rosmarin, Lavendel

Wirkstoffe gegen trockenes Haar und Spliß:

1 Meßl. Elastinpulver P
2,5 g (1 Meßl.) Fluidlecithin CM od. Super
1 Meßl. Jojoba-, Mandel- oder Weizenkeimöl
6 ml (3 kn. Meßl.) Plantessenz
4 ml (1 1/2 Meßl.) Vithaar
ev. 20 Tr. äth. Öle wie Kamille, Lavendel

Wirkstoffe für strapaziertes, dauergewelltes, coloriertes Haar:

2 g (1 Meßl.) Fluidlecithin CM oder Super
1/2 Meßl. Jojoba-m Mandel- oder Weizenkeimöl
10 ml (4 Meßl.) Nuratin P
6 ml (3 kn. Meßl.) Plantessenz
ev. 20 Tr. äth. Öle wie Rosmarin, Lavendel

Wirkstoffe für schnell nachfettendes Haar:

2-4 Meßl. Heilerde
6 ml (3 kn. Meßl.) Plantessenz
ev. 10 Tr. Teebaumöl

Wirkstoffe bei sanften Kindershampoo:

1 Meßl. Fluidlecithin Cm oder super zur Rückfettung
1 Meßl. Kamillenextrakt

*Hobbytheke-
rezepte*

REZEPTE "Haarpflege" für alle Haartypen

Farbglanzshampoo für blondes Haar:

Shampoorezept je nach Haartyp
10-20 ml Kamillenextrakt

*Slabbythek-
rezepte*

Geben Sie einfach zu Ihrem Shampoorezept noch den färbenden Extrakt dazu.

Farbglanzshampoo für braunes Haar:

Shampoorezept je nach Haartyp
10-50 ml Walnußextrakt

Farbglanzshampoo für graues oder weißes Haar:

Shampoorezept je nach Haartyp
10-20 ml Kornblumenextrakt

Farbglanzshampoo für rotes Haar:

Shampoorezept je nach Haartyp
10-20 ml Henna Rot Extrakt

Haarspülungen für alle Haartypen

Haarspülung für normales Haar:

200 ml Basisspülung HT
2 ml (1 kn. Meßl.) Seidenprotein HT
2 g (1 Meßl.) D-Panthenol
20 Tr. Pflanzenöl (Mandel-, Jojoba o.ä.)

Haarspülung bei trockenem Haar und Spliß:

200 ml Basisspülung HT
10 ml (4 Meßl.) Nuratin P
2 ml (1 kn. Meßl.) Seidenprotein
1 Meßl. Elastinpulver P
20 Tr. Pflanzenöl (Mandel-, Jojoba o.ä.)

Haarspülung für strapaziertes, dauergewelltes, coloriertes Haar:

200 ml Basisspülung HT
10 ml (4 Meßl.) Nuratin P
2 ml (1 kn. Meßl.) Seidenprotein
1 Meßl. D-Panthenol
1 Meßl. Fluidlecithin CM
20 Tr. Pflanzenöl (Mandel-, Jojoba o.ä.)

Alle Zutaten in die Basisspülung einrühren, fertig. Ein kirsch- bis pflaumengroßer Klecks Spülung (je nach Haarlänge) wird nach dem Waschen ins unfrottierte Haar gegeben und gründlich verteilt. Danach wird mit Wasser gründlich ausgespült.

Haargel HT 100 ml:

1 Meßl. Gelbildner PN
20 ml Kosm. Haar- bzw. Basiswasser
80 ml dest. Wasser

*Slabbythek-
rezept*

Gelbildner und kosm. Haarwasser am besten in einem Schüttelbecher geben und lauwarmes Wasser dazu. Gut verschließen und kräftig schütteln. Nach einigen Minuten entsteht ein Gel.

Tip: Möchten Sie ein Haargel mit Farbglanz, dann geben Sie ins fertige Gel noch 1 Meßl. Perlglanzpigmente. Es gibt viele Farben, fordern Sie die Preisliste an.

Haarspray für ultra Halt 100 ml:

6 Meßl. Festigerpulver
50 ml kosm. Haar- od.
Basiswasser

Festigerpulver im Alkohol lösen, das geht nur langsam - sie brauchen etwas Geduld

1/2 Meßl. Vitamin-E-Acetat

einrühren

50 ml dest. Wasser
1 Meßl. Haarchitin
8 Tr. Milchsäure

Haarchitin ins heiße Wasser geben, Milchsäure dazutropfen und gut verrühren und zu den vorher gemischten Bestandteilen geben.

*Slabbythek-
rezept*

Die Haarspray füllt man am besten in eine Sprühflasche, erhältlich in Kunststoff und Blauglasausführung.

Kräuter-Haarfestiger für fettes Haar 100 ml

20 ml kosm. Haarwasser
10 ml Extrakt je nach Haartyp (z. B. Brennesel)
70 ml/g dest. Wasser
4 Meßl. Festigerpulver HF 64

*Slabbythek-
rezept*

Zubereitung:

Alle Zutaten werden kalt miteinander verrührt und in eine Sprayflasche gefüllt.

Milde Haarmilch für mehr Volumen

2 g (1 knapper Meßl.) Haarguar HT
2 g (1 knapper Meßl.) Haarsoft
95 ml destilliertes oder frisch abgekochtes Wasser
evtl. 10 Tropfen ätherisches Öl zur Parfümierung
evtl. 10 Tropfen Paraben K
Haarguar und Haarsoft mit dem Glasstab gründlich ins warme Wasser einrühren.
Evtl. ätherisches Öl und Konservierungsstoff zugeben.
Diese Haarmilch ist recht flüssig (eben wie Milch) und wird am besten in einer kleinen Flasche mit Sprühdüse aufbewahrt.

*Slabbythek-
rezept*

Haarkuren für alle Haartypen

Zutaten mit einem Glasrührstab oder Spatel in die Basisspülung einrühren, fertig. Ein walnuß- bis mandarinen-großen Klecks Haarkur im gewaschenen und frottierten Haar gründlich verteilen. nach drei bis fünf Minuten das Haar gründlich ausspülen.

Haarkur bei trockenem Haar und Spliß:

180 g Haarkurbasis HT
6 ml (2 geh. Meßl.) ProVit F
1 Meßl. Fluidlecithin CM
10 ml (4 Meßl.) Nuratin P

*Slabbythek-
rezepte*

Haarkur bei normalem Haar:

180 g Haarkurbasis HT
6 ml (3 kn. Meßl.) Plantessenz
2 ml (1 kn. Meßl.) Seidenprotein

Haarkur bei empfindlicher, gereizter Kopfhaut:

180 g Haarkurbasis HT
6 ml (3 kn. Meßl.) Plantessenz
6 ml (2 geh. Meßl.) ProVit F
1/2 Meßl. Harnstoff
10 Tr. Meristemextrakt

Haarkur gegen leichte Schuppen:

180 g Haarkurbasis HT
6 g (2 Meßl.) Bioschwefel
5 ml (2 Meßl.) Birkenextrakt

Haarkur gegen stärkere Schuppen:

180 g Haarkurbasis HT
1 1/2 Meßl. Pirocton Olanin
5 ml (2 Meßl.) Birkenextrakt

Vitamin-Jojoba-Haarkur/Balsam

* Einwirkzeit: 2-10 Min., danach gründlich ausspülen
* pflegt das Haar und macht es leicht kämmbar

Vitamin-Jojoba-Haarkur ca. 100 g

Fettphase a):
10 g Cetylalkohol
3 Meßl. Jojobaöl
3 Meßl. Mandelöl

*Slabbythek-
rezept*

Wasserphase b):
65 ml/g dest. Wasser
10 g Betain HT
1 Meßl. Nuratin P
1 Msp. Zitronensäure (PH-Wert Einstellung)

c) Phase: 8 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons

REZEPTE "BADEÖL/BADESALZE" *Eigenrezepte*

Grundrezept Badeöl 100 ml

90 ml Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl, Sojaöl)
10 ml Fluidlecithin BE

Pflanzenöl und Fluidlecithin werden gemischt, danach fügt man die äth. Öle hinzu.

100 ml Ölbad reichen für 5 Vollbäder!

Grundrezept Badesalz 1000 g

1000 g Meersalz vom toten Meer
+ äth. Öl nach Wahl, siehe Vorschläge

1000 g reichen für 5 Vollbäder!

Variante Badeöl/Badesalz Eucalyptus

100 ml Grundrezept Badeöl od. 1 kg Meersalz
40 Tr. äth. Pfefferminzöl
40 Tr. äth. Eucalyptusöl
40 Tr. äth. Latschenkiefer
40 Tr. äth. Thymianöl
40 Tr. äth. Rosmarinöl

Vitalisierendes Badeöl/Badesalz

100 ml Grundrezept Badeöl od. 1 kg Meersalz
10 Tr. äth. Lemongras
10 Tr. äth. Grapefruit
15 Tr. äth. Lavendel fine
5 Tr. äth. Pfefferminze

Badeöl/Badesalz zur Entspannung und für einen guten Schlaf

100 ml Grundrezept Badeöl od. 1 kg Meersalz
10 Tr. äth. Lavendel fine
10 Tr. äth. Kamille wild od. röm.

Entspannungsbadeöl/Badesalz

100 ml Grundrezept Badeöl od. 1 kg Meersalz
10 Tr. äth. Orange
20 Tr. äth. Sandelholz

Badeöl/Badesalz "Einfach loslassen"

100 ml Grundrezept Badeöl od. 1 kg Meersalz
8 Tr. äth. Vetiver
8 Tr. äth. Muskatellersalbei
4 Tr. äth. Eisenkraut (Verbene)
4 Tr. äth. Zitrone

Rheuma-Badeöl/Badesalz

100 ml Grundrezept Badeöl od. 1 kg Meersalz
10 Tr. äth. Wacholderbeere
10 Tr. äth. Rosmarin
10 Tr. äth. Latschenkiefer

Cellulite - Badeöl/Badesalz

100 ml Grundrezept Badeöl od. 1 kg Meersalz
10 Tr. äth. Fenchel
10 Tr. äth. Wacholderbeere
10 Tr. äth. Grapefruit
10 Tr. äth. Zypresse

Entschlackungsbad/Badesalz

100 ml Grundrezept Badeöl od. 1 kg Meersalz
20 Tr. äth. Zitronenöl
10 Tr. äth. Cistrosenöl
15 Tr. äth. Lavendelöl fine
10 Tr. äth. Wacholderbeere

TIPP: Statt den einzelnen äth. Ölen können Sie auch die zahlreichen Mischungen aus äth. Ölen (Gute Nacht, Antistress, Liebeszauber, Harmonie, Relax) und Synergien (Süße Rose, Romance, Geborgenheit, Ying Yang, Einfach loslassen, Abendruhe, usw.)

Badeöle - vor Gebrauch gut schütteln, da sich das Fluidlecithin immer etwas absetzt.

Grundrezept Badeöl zum Verwöhnen

70 ml Sonnenblumenöl
20 ml flüssiges Kokosöl (muß leicht erwärmt werden)
10 ml Fluidlecithin BE
Pflanzenöl und Fluidlecithin werden gemischt, danach fügt man die äth. Öle hinzu.

Bad Aphrodite

100 ml Grundrezept Badeöl
8 Tr. äth. Kamille röm.
8 Tr. äth. Karottensamen
12 Tr. äth. Sandelholz
2 Tr. äth. Neroli

Entspannungsbad

100 ml Grundrezept Badeöl
15 Tr. äth. Lavendel fine
3 Tr. äth. Melisse off.
9 Tr. äth. Geranie

Aromabad bei unruhigem Schlaf

100 ml Grundrezept Badeöl
2 Tr. äth. Jasmin
6 Tr. äth. Mandarine grün
8 Tr. äth. Neroli

Erotisierendes Bad

100 ml Grundrezept Badeöl
9 Tr. äth. Bayöl
3 Tr. äth. Vanille
3 Tr. äth. Ylang Ylang
3 Tr. äth. Petitgrain
1 Tr. äth. Rose
3 Tr. äth. Zimtrinde
6 Tr. äth. Bergamotte

Sinnliches Badevergnügen

100 ml Grundrezept Badeöl
8 Tr. äth. Ylang Ylang
8 Tr. äth. Sandelholz
4 Tr. äth. Jasmin
4 Tr. äth. Grapefruit

Aufheiterndes, stimulierendes Bad

100 ml Grundrezept Badeöl
3 Tr. Tonka
9 Tr. Ylang Ylang
9 Tr. Grapefruit
6 Tr. Sandelholz

Ein-sich-in-den-Arm-nehmen-Bad

100 ml Grundrezept Badeöl
5 Tr. Mimose
2 Tr. Vanille
2 Tr. Geranie
3 Tr. Limette
2 Tr. Cistrose

Honigbad

100 ml Grundrezept Badeöl
2 Eßl. Honig
3 Tr. Rose
3 Tr. Honig
3 Tr. Neroli

Entspannendes, entkrampfendes Bad

100 ml Grundrezept Badeöl
5 Tr. Schafgarbe
5 Tr. Muskatellersalbei
5 Tr. Melisse off.

TIPP: Diese Aromarezepte können auch für Massageöle verwendet werden. Mischen Sie die äth. Öle einfach in 100 ml Trägeröl (wie Jojoba, Sesam, Mandel, usw.)

REZEPTE - Badekosmetik - ideal auch zum Verschenken!

Duftende Rosen-Badekugeln Sprudelndes Badevergnügen ergibt 4 Badekugeln

100 g Natron
50 g Zitronensäure
25 g Stärke z. B. Maisstärke
15 g Rosenblüten
50 g Kakaobutterpulver
ca. 50 Tr. äth. Öl
ca. 4 Meßl. Pflanzenfarbenpulver

Keine flüssige Farben verwenden,
da sonst das Natron vorzeitig zu
Sprudeln anfängt.

Mischen Sie Natron, Zitronensäure,
Rosenblüten und die Stärke mit
einem Kochlöffel gründlich durch.
Inzwischen Kakaobutter im
Wasserbad, schmelzen, bis sie flüs-
sig ist.
Geben Sie die verflüssigte
Kakaobutter auf die
Pulvermischung und rühren Sie mir
dem Kochlöffel gründlich bis eine
geschmeidige Teigmasse entsteht.
Geben Sie nun den ausgewählten
Duft sowie die Pflanzenfarbe dazu.
Formen Sie mit den Händen 4
Kugeln, die Sie gut festdrücken.
Geben Sie diese in eine gut ver-
schließbare Dose und lassen es im
Kühlschrank einige Stunden aus-
härten. Danach kann man sie deko-
rativ verpacken, z. B. in ein
Baumwolltuch einbinden und damit
sich das äth. Öl nicht verflüchtigen
kann, noch zusätzlich in ein
Wachspapier wickeln.

Für ein Bad verwenden Sie 1 Badekugel.

Variationen:

statt Rosenblüten können Sie auch
Lavendelblüten, Kamillenblüten
usw. verwenden:

Badeherzen ca. 10 Stk. verbesserte Rezeptur

80 g Kakaobutter
20 g Kokosöl
20 g Pflanzenöl
15 g Fluidlecithin BE
äth. Öl nach Wahl
einige Tropfen färbende Öle wie
Karotte, Johanniskrautöl,
Avocadoöl, usw.

Alle Zutaten werden abgewogen
und im Wasserbad geschmolzen
bis sich alle Zutaten gelöst haben.
Danach geben Sie nach Wunsch
den Duft bzw. Farbe dazu und
gießen die flüssige Masse in geeig-
nete Formen (z.B. Silikonformen bei
Ikea oder Kika, oder Bastelgeschäft
erhältlich)
und stellen es zum Aushärten für
einige Stunden in den Kühlschrank.
Danach können Sie bei
Zimmertemperatur gelagert werden.

Für ein Bad verwenden Sie 2 Badeherzen.

TIPP: Wenn Sie mehrere Badeherzen
zusammen verschenken möchte, empfeh-
le ich Ihnen diese zuvor in Stärke, z.B.
Maisstärke zu wälzen, dann kleben Sie
nicht zusammen.

Cremedusche 100 ml aus Seifennadeln

15 g Seifennadeln
80 g lauwarmes dest. Wasser
5 g Pflanzenöl
ca. 30 Tr. äth. Öl od. Parfümöl

Geben Sie in eine Schüssel das lauwar-
me Wasser und streuen Sie nacheinan-
der die Seifennadeln ein. Dabei ist es
wichtig gründlich umzurühren, damit
keine Klumpen entstehen. Lassen Sie
dieses Gemisch für 1 Stunde stehen, in
dieser Zeit lösen sich die Seifennadeln
vollständig auf. Zum Schluß geben Sie
das Öl, den Duft und ev. Farbe dazu und
füllen es z. B. in eine schöne Glasflasche
(eine große Auswahl finden Sie in dieser
Kundenzeitung!

Tip: Diese Cremedusche können Sie wie
ein Duschgel verwenden.

Badesäckchen mit Meersalz und Blüten/Kräuter für ein Vollbad

250 g Salz vom toten Meer
10 g Blüten oder Kräuter nach Wahl
ca. 15 Tr. äth. Öl

Mischen Sie alle Zutaten mit dem
Kochlöffel kräftig um und füllen dieses
Gemisch in ein Tüllsäckchen und binden
es zu.

Badesäckchen sind auch ideal für ein
Hautpeeling und eine hübsche
Geschenksidee und sind zudem sehr ein-
fach herzustellen. Die Säckchen können
Sie direkt über die Haut reiben oder
untern den Wasserhahn bei einem einlau-
fenden Bad hängen.

Die Tüllsäckchen können natürlich mehr-
mals befüllt werden.

Waschbälle - Savonettes ca. 10 Bällchen z. B. aus Seifenresten

100 g Pflanzenseife gerieben
15 g Stärke z.B. Maisstärke
ca. 20 ml warmes Wasser oder Hydrolat
z. B. Rosenwasser
ca. 50 Tr. äth. Öl nach Wahl

Seife auf der Reibe oder mit einem gerill-
ten Messer fein raspeln, zusammen mit
Stärke und der erwärmten Flüssigkeit ver-
kneten und kleine Bällchen formen, und
für einige Stunden bei Zimmer-temperatur
aushärten lassen. Dekorativ verpacken
und z. B. mehrere Kugeln auf eine festen
Faden auffädeln, damit die Kugeln
Abstand halten, vor und nach jeder Kugel
einen Knopf binden.

Straffendes Algenbad 100 ml

70 ml Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
20 ml Algenöl
10 ml Fluidlecithin BE
10 Tr. äth. Thymianöl
20 Tr. äth. Bitterorangenöl
1 Meßl. Spirulinapulver

Vermischen Sie alle flüssigen Zutaten
miteinander und fügen zum Schluß das
Spirulinapulver hinzu.

Für ein Bad verwenden Sie 20 - 25 ml

Pflegendes Schaumbad mit Pflanzenextrakten 100 ml

75 ml Duschgelbasis
10 ml Pflanzenöl nach Wahl
10 ml Pflanzenextrakt nach Wahl und
gewünschter Wirkung
ca. 50 Tr. äth. Öl

Vermischen Sie alle Zutaten miteinander
und geben Sie die Extrakte, sowie Duft
und ev. Farbe hinzu und füllen es in eine
schöne Glasflasche.

Für ein Bad verwenden Sie 20 - 25 ml

Schäumendes Badegel mit Yuccaextrakt 100 ml

1 Meßl. Xanthan
1 Meßl. Mandelfluid

Beide Zutaten gründlich miteinander ver-
rühren. Danach

4 Meßl. Yuccaextrakt
80 g dest. Wasser
und 10 g Mandelfluid hinzugeben.
20 - 30 Tr. äth. Öl nach Wahl
ev. 2 Meßl. Pflanzenfarbenpulver

Alle Zutaten nicht zu kräftig umrühren,
damit es nicht schon bei der Herstellung
schäumt.

Für ein Bad verwenden Sie 20 - 25 ml

Basische Körperpflege

Unsere Welt ist heute völlig übersäuert. Der Volksmund irrt: sauer macht nicht lustig, sondern krank, den Wald ebenso wie den Menschen. Jedoch ist der Mensch keine Fichte und kann die überschüssigen Säuren nicht in seinen Nadeln lagern und diese später abstoßen. So werden viele Schadstoffe im Körper an allen möglichen Stellen geparkt. Die Folgen sind an der Haut zu sehen: Eine basische Körperpflege ist dazu geeignet Säureschlacken zu neutralisieren und die Talgdrüsen bei der Ausscheidung anzuregen, was eine natürliche Selbstfettung der Haut bewirkt. Basische Körperpflege ist eine Wohltat bei Akne, Cellulite, Neurodermitis, Schuppenflechten und Hautjucken, sie normalisiert eine fette Haut ebenso wie eine trockene und rissige Haut. Schönheit und Wasser gehören zusammen. Nicht umsonst waren die großen Kulturen der Vergangenheit Badekulturen. Wasser erfrischt und die natürlichen basischen Salze und Mineralien sind bewährte Mittel gegen Hautschäden, Neurodermitis und Hautpilze. Schon in der Antike wurde basisch bzw. alkalisch gebadet. Die Ägypter bevorzugten den See Natrun, einen Natronsee. Seit alters her wäscht man sich mit alkalischen Seifen, denn basische Körperpflege reinigt und regt gleichzeitig die Talgdrüsen zur Selbstfettung der Haut an. Auch die Natur betreibt basische Körperpflege: Noch bevor wir geboren werden, pflegt sie unseren Körper mit sanften Mitteln. Die Haut von Neugeborenen gilt uns als Vorbild. Kein Wunder, denn neun Monate lang wachsen die Menschenkinder in basischem Fruchtwasser heran. Ein gepflegtes Äußeres ist für moderne Menschen selbstverständlich geworden und eine gesunde und schöne Haut ist dabei sehr wichtig. Basische Körperpflege, die sich an der Natur orientiert, schützt vor schädlichen Säuren und mehrt Selbstwertgefühl und Wohlbefinden. Sauer macht nicht lustig. Neue Forschungsarbeiten kommen zu dem Schluss, dass viele Zivilisationskrankheiten nichts anderes sind als mehr oder weniger fortgeschrittene Entmineralisierungs- bzw. Verschlackungsgrade des menschlichen Organismus infolge eines vermehrten Säureanfalls. Harnsäure, Milchsäure, Essigsäure, Schwefelsäure, Salpetersäure oder Gerbsäure, dazu viele Säuren und Gifte aus der Umwelt gelangen über die Atemluft oder die Nahrung in unseren Körper oder werden beim Stoffwechsel vom Organismus selbst produziert. Hektik und Stress begünstigen zusätzlich ein saures Milieu. Für die Funktion aller Stoffwechselforgänge ist aber ein ausgewogenes Verhältnis von Säuren zu Basen von großer Bedeutung. Ein Überschuss an Säuren stört dieses natürliche Gleichgewicht. Um Wohlbefinden, Gesundheit und Schönheit lange zu bewahren, sollte man daher nach Möglichkeit die Zufuhr der Säuren und Gifte reduzieren. Eine gute Ernährung mit viel Gemüse und Obst sowie der vernünftige Umgang mit schädlichen Genussmitteln sind dabei hilfreich. Wer sich häufig bewegt, kann belastende Schadstoffe ausschwitzen und viel Trinken trägt zur Ausscheidung der Schadstoffe bei. Säuren und aggressive Gifte im Organismus müssen neutralisiert werden, sonst würden sie Organe, Drüsen oder Gewebe verätzen und funktionsunfähig machen. Um das zu vermeiden, opfert der Körper aus seinen Mineralstoffdepots in Haut und Haaren, in Zähnen, Nägeln, Knochen, Sehnen oder aus dem Blut ständig Spurenelemente und Mineralstoffe. Bei der Neutralisierung bilden sich Salze, die der Volksmund Schlacken nennt. Diese können unter Umständen im Körper abgelagert werden und treten zum Beispiel in Form von Cellulite bei der Frau wieder zu Tage. Um die Haut beim Ausscheiden von Schadstoffen und Schlacken zu unterstützen, ist basische Körperpflege mit Badesalz eine ebenso natürliche wie zweckmäßige Hilfe. Die im Handel erhältlichen Produkte fand ich so übertrieben teuer, sodaß ich nachfolgende Rezepte entwickelt habe.

Basisches Badesalz 500 g (reicht für 5 Vollbäder)

250 g Salz vom toten Meer
250 g Basische Grundmischung

Anwendung: Füllen Sie einen 100 ml Meßbecher (aus Kunststoff erhältlich) mit basischer Badesalz an und geben es in die vollgelaufene Badewanne. Das entspricht 1 g pro Liter Wasser. Rühren Sie mit der Hand um - Testen Sie mit einem pH-Streifen den pH-Wert, er sollte zwischen 8,0 und 9,0 liegen. (je nach Härte des Wasser kann es variieren).

TIPP: Die Badedauer sollte min. 45 bis 90 Min. betragen, regelmäßig warmes Wasser zu laufen lassen. Während des Bades alle 10 - 15 Min. mit einem Badehandschuh abreiben. Das aktiviert die Ausscheidungsfunktion der Haut. So wird sie außerordentlich aufnahmefähig für die wertvollen Mineralien des basischen Badesalzes.

Es empfiehlt sich eine Badetemperatur von 37,5 °C - höchstens 39° C. 1 - 2 x wöchentlich anwenden und nach dem Bad das Wasser nur abstreifen und antrocknen lassen und noch eine Stunde nachruhen.

Merke:

Die ungewöhnlich lange Badedauer ist notwendig, damit über die Haut entgiftet werden kann. Basische Bäder laugen die Haut nicht aus, sie regen sogar die Selbstfettung der Haut an.

Sie können das basische Badesalz sehr vielseitig verwenden:

Basisches Saunasalz

Nach dem Duschen vor jedem Saunagang verteilen Sie es großzügig auf den gesamten, noch feuchten Körper. So unterstützen Sie Ihren Körper in der Sauna saure Salze (=Schlacken) abzubauen. Wie gewohnt genießen Sie dann die wohltuende Wirkung des Saunagangs und erleben den prickelnden Unterschied Ihres neuen Hautgefühls.

Basisches Fußbad

1 Eßl. pro Fußbad
Dauer: 30 bis 60 Minuten
Regelmäßig warmes Wasser zugeben
3 - 5 x wöchentlich

Basische Dusche

Nach dem Abseifen und Abduschen wird basisches Badesalz auf einen Waschlappen oder -handschuh gegeben und damit der ganze Körper abgerieben. Nach etwas Einwirkzeit wird kurz übergebraut. Besser noch, man läßt das basische Wasser aufdunsten.

Basisches Wickel gegen Cellulite

Ca. 2 Eßl. Badesalz auf 2 Liter heißes Wasser. Bandagen mit kurzem Zug im heißen Wasser 15 Min. tränken. Die Bandagen auswringen und vom Fuß aus konisch über den Po bis zur Hüfte hochwickeln, zudecken und 1 Stunde leicht schwitzen lassen. Empfehlenswert ist eine Wärmflasche auf der Leber.

Basisches Salz-Ölmassage

Ein wenig basisches Salz auf die eingeeölte Hautpartie geben und einmassieren. Es wird immer in der Richtung massiert, in welcher die zu unterstützenden Körperprozesse verlaufen, niemals dagegen!

Basisches Duschgel

200 ml Duschgelbasis
10 - 50 ml Öl, z. B. Mandelöl
2 Meßl. (à2,5 g) Basische Grundmischung
ev. 20 Tr. äth. Öle nach Belieben

Verrühren Sie die Basische Grundmischung mit etwas dest. Wasser und geben es zusammen mit dem Öl zur Duschgelbasis und rühren kräftig um.

Anwendung:

Das Basische Duschgel wird wie jedes herkömmliche Duschgel benutzt. Der Unterschied besteht jedoch in seinem basischen pH-Wert, der die natürliche Ausscheidung der Haut fördert und die Haut samtig weich und straff erhält.

Basisches Shampoo

200 ml Shampoobasis
10 ml Pflanzenextrakt je nach Haartyp
Wirkstoffe je nach Haartyp
Anregungen finden Sie in meinen beliebten Rezepten
2 Meßl. (à2,5 g) Basische Grundmischung

Verrühren Sie die Basische Grundmischung im Pflanzenextrakt und geben es zur Shampoobasis. Wirkstoffe und ev. äth. Öle dazu und rühren kräftig um.

Basisches Gesichtsmaske

1 TL Basisches Badesalz pro 1/4 l Wasser mit 100 g grüne Tonerde zu einem Brei verrühren und auf die Hautpartien auftragen. Nach dem Antrocknen mit warmen Kompressen abnehmen. (reicht für mehrere Anwendungen - Rest im Kühlschrank aufbewahren)

Achtung: Wenn sie die basischen Körperpflegeprodukte beduften wollen, dürfen Sie nur äth. Öle aber keine Parfümöle verwenden.

REZEPTE "Deo, Parfum, After-Shave"

Deo-Gel 50 ml

25 ml kosm. Haarwasser/Basiswasser oder Weingeist
1/2 Meßl. Xanthan (Gelbildner)
30 Tr. Farnesol (Deowirkstoff)
1/2 Meßl. D-Panthenol
20 Tr. Parfümöl od. äth. Öl

*Labbythek-
rezept*

alle Zutaten in einem Glas oder Schüttelbecher geben und zum Schluß

25 ml dest. Wasser
dazugeben, gut verrühren und im Deoroller abfüllen.

Deo-Gel 50 ml für empfindliche Haut mit weniger Alkohol

10 ml kosm. Haar- od. Basiswasser - oder Salbeiextrakt
1/2 Meßl. Xanthan (Gelbildner)
30 Tr. Farnesol (Deowirkstoff)
1/2 Meßl. D-Panthenol
20 Tr. Parfümöle od. äth. Öl

*Labbythek-
rezept*

alle Zutaten in einem Glas oder Schüttelbecher geben und zum Schluß

40 ml dest. Wasser
dazugeben, gut verrühren und im Deoroller abfüllen.

Deo-Spray 100 ml

10 ml kosm. Haar- od. Basiswasser od. Salbeiextrakt
90 ml dest. Wasser
1 Meßl. Odex
ev. 1/2 Meßl. Grüntee-Extrakt
ev. 10 Tr. Zitronensaftkonzentrat

*Labbythek-
rezept*

Grüntee-Extrakt im Wasser auflösen und gleich Zitronensaftkonzentrat dazugeben. Dann Alkohol, Odex und Muskatellersalbeiöl unterrühren und in eine Sprayflasche füllen.

Deocreme ohne Alkohol 100 g

Fettphase a)
5 g Tegomuls
3 g Kakaobutter
2 g Cetylalkohol
10 g Erdnußöl
2 g Odex HT

*Labbythek-
rezept*

Wasserphase b)
60 g Wasser

Wirkstoffphase c)
ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozint od. BioKons (Konservierer)

Zubereitung: wie Cremeherstellung, siehe Deckblatt

Desodorierender Fußpuder 100 g

50 g Talkum
50 g Bolus alba
1 Meßl. Farnseol + 1 Meßl. Salbeiextrakt

Eigenrezepte & i

Zubereitung: Talkum und Bolus alba vermischen. Farnesol und Salbeiextrakt miteinander mischen und tropfenweise in die Pudermischung geben.

Eau de Toilette 50 ml

- 5 ml Parfümöl
- 45 ml Kosmetisches Basiswasser
- Gut schütteln!

Eigenrezept

- **Anschließend im Gefrierfach des Kühlschranks oder Tiefkühltruhe ca. 5 min. auf 0 Grad abkühlen (Schock).**

**Ihr individuelles Parfum ist fertig.
Das Etikett beschriften und aufkleben.**

After Shave 100 ml

20 ml dest. Wasser
80 ml Kosm. Basiswasser
1 Meßl. D-Panthenol
10 Tr. Alpha-Bisabolol
20 Tr. Aloe Vera 10-fach

*Labbythek-
rezept*

**zum Schluß kommen
5 ml Parfümöl**

Wasser, Alkohol und Wirkstoffe miteinander verrühren, zu Schluß kommt das Parfümöl dazu. Anschließend für ca. 10 Minuten ins Gefrierfach legen. Fertig!

Tip: Geben Sie einfach zum Ausspülen und "Entduften" etwas Odex HT dazu, es wirkt sofort (Odex HT schließt den Geruch ein und macht ihn unwirksam) und die verwendeten Hilfsmittel sind den intensiven Duft los.

After Shave Gel 100 ml

10 ml kosm. Haarwasser
10 ml Fluidlecithin Super
10 ml Mandelöl od. anderes Pflanzenöl
1/2 Meßl. Xanthan

*Labbythek-
rezept*

Alle Zutaten gut miteinander verrühren.

Dann 70 ml Wasser (oder 30 ml Wasser und 40 ml Hamameliswasser) dazugeben.
Vor Gebrauch gut schütteln!

Raumduftspray - Grundrezept

50 ml Kosm. Basiswasser
40 ml dest. Wasser
10 ml Orangenodex HT

*Labbythek-
rezept*

Kosm. Alkohol mit dest. Wasser vermischen. äth. Öle und ev. Orangenodex hinzufügen und in eine Sprühflasche füllen.

Raumduft Refresh

Grundrezept 100 ml
20-30 Tr. äth. Öle wie Zitrone, Orange, Bergamotte, usw.

Man kann alle äth. Ölmischungen, äth. Öle, aber auch Parfümöle einsetzen.

REZEPTE "bei Cellulite"

Massageöl mit Coenzym Q 10 100 ml

80 ml Sesamöl
20 ml Algenöl
1 Meßl. Fluidlecithin Super
1 -2 Kapsel Coenzym Q 10

Eigenrezepte

Alle Zutaten gründlich miteinander mischen und in eine Flasche abfüllen.
2 mal täglich sollte das Massageöl angewendet werden.

TIPP: Bei hartnäckigen Fällen empfiehlt sich zusätzlich auch die Einnahme von 1-2 Kapseln pro Tag.

Massageöl

Die beiden nun folgenden Massageölrezepte A und B ergänzen sich und erzielen einzeln angewandt nicht den gewünschten Fett-, Wasser- und Schlackenabbau im Gewebe. Wenden Sie daher die beiden Massageöle immer nur in Kombination an.

Massageöl A 100 ml

Zur Förderung der Fettsplaltung (Abbau)

*Hobbythek-
rezept*

93 ml Öl nach Wahl z. B. Sesamöl
2 ml Algenöl
20 Tr. äth. Thyminaöl vulgaris
20 Tr. äth. Cedernholzöl (Cedrus atlantica)
20 Tr. äth. Origanumöl
1/2 Meßl. Vitamin E natürlich

Vermischen Sie alle Bestandteile aus dem Rezept und füllen das Massageöl in eine Flasche. Das Massageöl A wird nach der Reinigung mit einer Massagebürste, Loofah-Handschuh ca. 5 Min. in die Haut einmassiert. Wichtig ist dabei, daß die Massage in Richtung Herz durchgeführt wird. Durch die Massage und die äth. Öle wird das Gewebe zu einem beschleunigten Fettabbau angeregt und gleichzeitig gestrafft. Massageöl A sollte ca. 20 Min. einwirken, bevor Sie Massageöl B auftragen.

Das Massageöl B ermöglicht nun einen leichten Abtransport des durch Massageöl A gelockerten Fettgewebes sowie von Wasser und Schlacken über die lymphatischen Bahnen. Ebenso wie bei Massageöl A ca. 5 Min. einmassieren.

Massageöl B 100 ml

Zum Abtransport des gelockerten Fettgewebes und zum Schlackenabbau

95 ml Öl nach Wahl z. B. Haselnußöl
1 Meßl. Algenöl
20 Tr. äth. Wacholderbeere
20 Tr. äth. Citronellaöl
30 Tr. äth. Lavendelöl fine
1/2 Meßl. Vitamin E natürlich

*Hobbythek-
rezept*

Wieder alle Bestandteile mischen und in eine Flasche abfüllen.

Damit schnell ein sichtbares Ergebnis erzielt wird, empfiehlt es sich die Massageöle mind. 1 x in der Woche anzuwenden - besser wäre natürlich öfter.

Cellulite-Massageöl 100 ml einfache und wirksame Mischung

50 ml Algenöl
50 ml Sesamöl
20 Tr. Grapefruitöl
20 Tr. Fenchelöl
20 Tr. Wacholderbeerenöl
20 Tr. Zypressenöl

Eigenrezepte

Alle Bestandteile mischen und in eine Flasche abfüllen.

Möglichst 1-2 x täglich die betroffenen Stellen ca. 20-30 Minuten massieren.

Celluliti-Creme ca. 40 g

30 g Cremebasis od. selbsthergestellte
Creme ohne Wirkstoffphase

1 Meßl. Algenöl
1 Meßl. Calendulaöl
2 Meßl. Sonnenhutextrakt
5 Tr. äth. Oreganumöl
8 Tr. äth. Lavendelöl fine
10 Tr. äth. Zypressenöl
5 Tr. äth. Lorbeeröl
1 Msp. Vitamin C

*Hobbythek-
rezept*

Alle Zutaten miteinander vermischen, Fertig!

Straffendes Hautfunktionsöl 100 ml

10 ml Centella-Öl
10 ml Hagebuttenöl
50 ml Mandelöl
30 ml Avocadoöl
1 Meßl. Vitamin E natürlich

Eigenrezepte

Einfach miteinander verrühren fertig.

Natürliches Peeling bei Celluliti

20 ml Pflanzenöl z. B. Sesamöl
30 g Salz aus dem Toten Meer
60 Tr. äth. Zitronenöl

Eigenrezepte

Die Rohstoffe erst direkt vor dem Gebrauch miteinander vermischen. Massieren Sie das Peeling mit leicht kreisenden Bewegungen in die Haut ein. Peelen Sie am besten direkt nach einem Bad in der Wanne, dann nur noch einmal kurz mit lauwarmen Wasser abspülen. Wichtig: Massieren Sie immer von unten nach oben, in möglichst langen Bahnen, in Richtung Herz.

Straffendes Cellulitegel 100 ml

* enthält kein Fett sondern nur konzentrierte Wirkstoffe

a)
1 Meßl. Alginat
2 Meßl. Algenextrakt
2 Meßl. Kolaextrakt
2 Meßl. Tigerkrautextrakt
2 Meßl. Schachelhalmextrakt

Eigenrezepte

b)
60 g dest. Wasser

Zubereitung:

Alginat und Extrakte in einem Schüttelbecher gründlich miteinander vermischen. Danach das Wasser dazugeben (es entsteht ein Gel) und einige Male kräftig schütteln.

Algenwickel

Algen glätten und straffen die Haut, regen den Stoffwechsel und die Durchblutung an, entschlacken, revitalisieren und regenerieren.

Zubereitung: Algenmehl mit soviel warmen Wasser anrühren bis eine zähe Paste entsteht. Diesen Brei auf die betroffenen Hautstellen wie Oberschenkel, Hüften, Bauch und Po auftragen und leicht einmassieren. Mit einer Wickelfolie oder Bandagen umwickeln und mind. 45 Min. einwirken lassen. Anschließend mit reichlich Wasser wieder abschwemmen und zur weiteren Pflege ein Celluliteöl, -gel, od. -creme auftragen.

TIPP: Zur Verstärkung der Wirkung können noch Extrakte wie Tigerkraut, Efeu, Alge, Kola, usw. eingerührt werden.

REZEPTE "Massageöle"

Massageöl 100 ml bei Besenreiser und Krampfadern

50 ml Jojobaöl
30 ml Aloe Vera Öl
10 ml Calophyllumöl
10 ml Hagebuttenöl
10 Tr. äth. Niaouliöl
10 Tr. äth. Kanukaöl od. Cajeputöl
10 Tr. äth. Strohblumenöl (Immortelle)
10 Tr. äth. Zypressenöl
10 Tr. äth. Lavendelöl vera

*Handytheke-
rezept*

Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

Massageöl 100 ml bei Bandscheibenschmerzen

30 ml Arnikaöl
30 ml Johanniskrautöl
40 ml Sesamöl
10 Tr. äth. Guajakholz
10 Tr. äth. Teebaum
10 Tr. äth. Pfeffer schwarz
10 Tr. äth. Majoran
10 Tr. äth. Koriander

Eigenrezept

Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

Massageöl 100 ml bei Versteifungen

50 ml Johanniskrautöl
50 ml Sesamöl
10 Tr. äth. Majoran
10 Tr. äth. Lavendel fine
10 Tr. äth. Estragon
10 Tr. äth. Wiesenkönigin
10 Tr. äth. Rosmarin campher

Eigenrezept

Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

Kampfer-Massageöl

10 g Kampferkristalle
50 g Sojaöl od. anderes Pflanzenöl
5 Tr. Eucalyptusöl

*Handytheke-
rezept*

Kampferkristalle uns Sojaöl im Wasserbad erwärmen bis der Kampfer gelöst ist. Etwas abkühlen lassen und das Eucalyptusöl hinzugeben.

Anwendung:

Dieses Massageöl können Sie nicht nur gegen Muskelkater dünn auf Fußsohlen und Beine auftragen, sondern auch bei Verspannungen auf Nacken und Rücken, bei Wachstumschmerzen Jugendlicher, auf alle schmerzenden Gelenke und bei Erkältungen auf dem Brustkorb und rund um die Nase geben.

Sport - Massageöl 100 ml Anwendung: Vor und nach dem Sport!

50 ml Jojobaöl
50 ml Mandelöl
10 Tr. äth. Pfefferöl
10 Tr. äth. Zitronenöl
20 Tr. äth. Rosmarinöl
20 Tr. äth. Wacholderbeerenöl

Eigenrezept

Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

Massageöl bei müden Füßen 100 ml

50 ml Jojobaöl
50 ml Mandelöl
50 Tr. äth. Teebaumöl

*Handytheke-
rezept*

Mit dieser Mischung die Fußsohlen
Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

Bauchmassageöl 50 ml bei Periodenschmerzen

50 ml Mandelöl
2 Tr. äth. Melisse off. oder 15 Tr. äth. Melisse indicum

Eigenrezept

TIPP: Auch hilfreich ist das Trinken von Melissentee!

Massageöl 50 ml bei Hämorrhoiden

10 ml Calophyllumöl
40 ml Aloe Vera Öl
5 Tr. äth. Immortelle (Strohblume)
15 Tr. äth. Kamille blau

*Handytheke-
rezept*

Die entzündungshemmende äth. Ölmischung sollte 3 mal täglich äußerlich angewendet werden, bis die Schwellung und Entzündung zurückgewichen ist.

Massageöl 50 ml bei trockenem Ekzem

10 ml Calophyllumöl
30 ml Hagebuttenöl
20 Tr. äth. Lavendel
20 Tr. äth. Palmarosaöl

*Handytheke-
rezept*

Mehrmals täglich auf die befallenen Hautstellen auftragen.

Massageöl 50 ml bei nässendem Ekzem

10 ml Calophyllumöl
30 ml Hagebuttenöl
20 Tr. äth. Eucalyptus citriodora
20 Tr. äth. Thymian typ thujanol

*Handytheke-
rezept*

Mehrmals täglich auf die befallenen Hautstellen auftragen.

Massageöl zur Entspannung und für einen guten Schlaf

50 ml Mandelöl
50 ml Jojobaöl
20 Tr. äth. Lavendel fine
20 Tr. äth. Kamille

Eigenrezept

Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

Massageöl "Einfach loslassen"

50 ml Mandelöl
50 ml Sesamöl
20 Tr. äth. Vetiver
20 Tr. äth. Muskatellersalbei
10 Tr. äth. Eisenkraut (Verbene)
10 Tr. äth. Zitrone

Eigenrezept

Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

Vitalisierendes Massageöl

40 ml Sesamöl
40 ml Mandelöl
20 ml Algenöl
15 Tr. Lemongras
15 Tr. Grapefruit
20 Tr. Lavendel
10 Tr. Pfefferminze

Eigenrezept

Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

Sinnliches - Massageöl 100 ml

50 ml Jojobaöl
40 ml Mandelöl
10 ml Monjöl
25 Tr. äth. Ölmischung Liebeszauber

Eigenrezept

Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

REZEPTE "für werdende Mütter - Babypflege"

Massageöle vorbeugend 50 ml gegen Schwangerschaftstreifen

Variante A)
40 ml Haselnußöl
10 ml Hagebuttenöl
20 Tr. äth. Mandarine rot

*Slabbythek-
rezept*

Variante B)
30 ml Haselnußöl
20 ml Weizenkeimöl
20 Tr. äth. Mandarine rot

Variante C)
20 ml Leinöl
30 ml Jojobaöl
1 Tr. äth. Neroli (Orangenblüte)
6 Tr. äth. Limette
3 Tr. äth. Sandelholz

Massageöle heilend 50 ml gegen alte Schwangerschaftstreifen

30 ml Haselnußöl od. Sesamöl
10 ml Leinöl
10 ml Hagebuttenöl
20 Tr. äth. Immortelle (Strohblume)

*Slabbythek-
rezept*

Damm-Massageöl 30 ml fördert die Dehnungsfähigkeit des Damms

10 ml Johanniskrautöl
10 ml Weizenkeimöl
10 ml Nachtkerzenöl
3 Tr. äth. Neroli (Orangenblüte)

*Slabbythek-
rezept*

B A B Y P F L E G E

Baby-Ölgel 100 ml

* best Qualität! Käufliches Banyölgel enthält meist Paraffinöl, das gar nicht in die Haut eindringen kann und somit die Hautatmung stark behindert!
* Haltbarkeit: mind. 4 Monate bei Zimmertemperatur

Fettphase a)
100 g Sonnenblumenöl oder Mandelöl
2 g Bienenwachs

*Slabbythek-
rezept*

Wirkstoffphase)
15 Tr. Bisabolol (Kamillenwirkstoff)

Die Zutaten der Fettphase schmelzen, auf Handwärme abkühlen lassen und Bisabolol einrühren.

Baby-Ölbad 100 ml

* das Badeöl umhüllt die Haut mei einem feinen Fettfilm und gibt eine wohltuende Wärme
* für ein Kinder bad brauchen Sie 1/2 TL des Badeöls
*Lavendel und Mandarine beruhigt vor dem Schlafengehen
*Haltbarkeit: mind. 6 Monate bei Zimmertemperatur

ZUTATEN:
90 ml Sonnenblumenöl
10 ml Fluidlecithin BE
20 Tr. äth. Lavendel fine
20 Tr. äth. Mandarine grün

*Slabbythek-
rezept*

Alle Zutaten miteinander verrühren!

Baby-Shampoo ca. 100 ml

* sehr milde Rezeptur
* unkonserviert
* reizt die Augen nicht
* Kamille wirkt reizmildernd und entzündungshemmend
* Haltbarkeit: mind. 6 Monate bei Zimmertemperatur

*Slabbythek-
rezept*

ZUTATEN:
100 ml Shampoobasis
2 Meßl. Kamillenextrakt od. Calendulaextrakt
1 Meßl. D-Panthenol

Alle Zutaten miteinander verrühren!

Baby-Puder 50 g

* Baby-Puder verhindert das Wundwerden und umhüllt die Babyhaut mit einem zarten Film
* Haltbarkeit: mind. 6 Monate bei Zimmertemperatur

Variante a)
30 g Talkum
10 g Zinkoxid
10 g Kartoffelstärke
5 Tr. äth. Lavendel fine

*Slabbythek-
rezept*

Variante b)
30 g Talkum
15 g Bolus Alba
1 Meßl. Mandelöl
5 Tr. äth. Lavendel fine

Alle Zutaten gut miteinander verschütteln!

Baby - Massageöl 100 ml

50 ml Aprikosenkernöl
50 ml Mandelöl
10 Tr. Lavendel vera
10 Tr. Kamille röm.

*Slabbythek-
rezept*

Alle Zutaten miteinander gründlich vermischen!

TIPP: Sollte die Haut gerötet und wund sein, nehmen Sie statt Mandelöl das Calendulaöl!

Vier-Winde - Massageöl 100 ml wirkt entblähend, entspannend

50 ml Mandel- od. Aprikosenlernöl
2 Tr. äth. Fenchel
2 Tr. äth. Estragon
2 Tr. äth. Koriander
2 Tr. äth. Kreuzkümmel

*Slabbythek-
rezept*

Baby-Creme ca. 80 g

ZUTATEN:
Fettphase a)
5 g Emulsan N
2 g Bienenwachs
1 g Fluidlecithin Super
30 g Mandelöl od. Aprikosenkernöl

*Slabbythek-
rezept*

Wasserphase b)
40 g dest. Wasser

Wirkstoffphase c)
1 Meßl. D-Panthenol (1 Meßl. = 2,5 ml)
10 Tr. Bisabolol

Zubereitung: Siehe Cremeherstellung - Deckblatt

REZEPTE "Salbe/Cremebase/Make-up"

Fettsalbe ohne Wasseranteil = Kälteschutzcreme

Die Salbengrundlage kann 1/2 bis 1 Jahr bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Sie können noch äth. Öle, je nach Belieben z. B. für eine Erkältungssalbe dazugeben.

Fettsalbe 50 g - Grundrezept

15 g Erdnußöl od. anderes Öl
15 g Sonnenblumenöl od. anderes Öl
5 g Kakaobutter od. Sheabutter
5 g Bienenwachs
2 g Fluidlecithin Super

*Slabbythek-
rezept*

1 Meßl. Vitamin-E-Acetat

Alle Zutaten bis auf Vitamin E im Wasserbad schmelzen, dann Vitamin E einrühren, in Cremedosen abfüllen und erkalten lassen.

Fettsalbe 50 g mit Lanolin - Grundrezept

Fettphase a)
20 g Pflanzenöl nach Wahl
5 g Lanolin anhydrid
5 g Bienenwachs
3 g Fluidlecithin Super

*Slabbythek-
rezept*

Wasserphase b)
20 g Hydrolat nach Wahl

Zubereitung: Siehe Deckblatt

TIPP: Je nach gewünschter Heilwirkung können noch Extrakte und äth. Öle beigefügt werden.

Heilsalbe mit Sanikel 50 g

Fettphase a)
15 g Arnikaöl
15 g Jojobaöl
5 g Sheabutter
5 g Bienenwachs
1 g Fluidlecithin Super

Eigenrezept

Wirkstoffe c)
5 g = 2 Meßl. Sanikelextrakt

Zubereitung:
Alle Zutaten der Fettphase schmelzen, etwas abkühlen lassen und solange die Masse noch flüssig ist den Sanikelextrakt einrühren und eine Cremedose abfüllen.

TIPP: Statt Sanikelextrakt können auch andere Extrakte wie Beinwell, usw. verwendet werden.

Cremebasis

In die Cremebasis können Sie verschiedene Wirkstoffe, Bachblüten, usw. einrühren.
Haltbarkeit: ca. 6 Monate bei Zimmertemperatur.

Cremebasis 250 g

Fettphase a)
12 g Emulsan
8 g Sheabutter
8 g Bienenwachs od. Ceralan
40 g Mandelöl od. Distelöl
24 g Kokosöl oder Babassuöl

Eigenrezept

4 Meßl. Vitamin-E-Acetat

Wasserphase b)
100 g dest. Wasser
20 g Weingeist

Zubereitung: Siehe Deckblatt

Creme Make-up 30 g

Fettphase a)
2 g Lamecreme
8 g Jojobaöl
1/2 Meßl. Pigmentpaste B (hell) oder A (dunkel)

Wasserphase b)
20 g dest. Wasser

*Slabbythek-
rezept*

Wirkstoffphase c)
1/2 Meßl. D-Panthenol
ev. 4 Tr. Paraben K (Konservierer)

Deckendes Creme Make-up 30 g

Fettphase a)
2 g Lamecreme
8 g Jojobaöl
2 Msp. Pigmentpaste B (hell) oder A (dunkel)
1 Meßl. Titandioxid

*Slabbythek-
rezept*

Wasserphase b)
20 g dest. Wasser

Wirkstoffphase c)
1/2 Meßl. D-Panthenol
3 Meßl. Maisstärke
1 Meßl. Magnesiumstearat
ev. 2 Meßl. Heilerde (bei unreiner Haut)
ev. 4 Tr. Paraben K (Konservierer)

Festes, deckendes Make-up

* Stärker deckend als ein Creme Make-up
* Make-up muß mit einem feuchten Schwämmchen aufgetragen werden

Festes, deckendes Make-up 30 g

Fettphase a)
3 g Emulsan
3 g Carnaubawachs
20 g Jojobaöl
ca. 5 g Pigmentpaste B (hell) oder A (dunkel)
1-2 Meßl. Titandioxid (je mehr, desto heller und deckender)

*Slabbythek-
rezept*

b)
8 g Maisstärke
2 Meßl. Heilerde

Die Zutaten der Fettphase im Wasserbad schmelzen und gleich Maisstärke und Heilerde begeben. In eine Cremedose füllen und dort auskühlen lassen.

Gesichtspuder ca. 15 g (Puderdose)

1 Meßl. Jojobaöl
1 Meßl. Pigmentmischung B (hell) oder A (dunkel)
2-3 Tr. Parfümöl
8 g Talkum
3-6 g Seidenweiß (je heller, desto mehr Seidenweiß)
1-2 Meßl. Magnesiumstearat

*Slabbythek-
rezept*

Herstellung:

Geben Sie die Pigmentmischung in den Mörser, dazu Jojobaöl und Parfümöl. Alles wird gründlich zu einer glatten Pâte verrieben. Talkum, Seidenweiß und Magnesiumstearat werden vermisch. Das geht ganz einfach, wenn Sie die Zutaten in einem zugeschraubten Glas schütteln. Hierauf gibt man einen Löffel von der Pudermischung in den Mörser zur Farbpaste hinzu und verrührt alles gleichmäßig. Dann kommt weitere Pudermischung dazu, wird verrührt usw. Zum Schluß haben Sie eine lockere Pudermischung, in der das Parfümöl und Jojobaöl gleichmäßig verteilt sind.

REZEPTE "Sonnenschutz/After Sun"

Sonnenschutz mit der S.F.-Vormischung

60 g Sonöl und
40 g SofiO Super

Die Sonnenschutzvormischung ist bereits fertig erhältlich!

Sonnenschutzmilch SF 10 ca. 120 ml

Fettphase a)
12 g S.F.-Vormischung
3 g Emulsan oder 6 g Lamecreme
4 g Fluidlecithin Super
2 g Bienenwachs
12 g Soja- oder Erdnußöl

*Hobbythek-
rezept*

2 Meßl. Vitamin-E-Acetat

Wasserphase b)
65 g dest. Wasser

Wirkstoffphase c)
1 Meßl. D-Panthenol
1/2 Meßl. Meristemextrakt
ev. 10 Tr. Lebensmittelaroma
ev. 14 Tr. Paraben K (Konservierer)

Sonnenschutzmilch SF 12-14 ca. 125 g

Fettphase a)
10 g S.F.-Vormischung
16 g Jojobaöl
2 g Emulsan oder 4 g Lamecreme
5 g Fluidlecithin Super oder CM
2 g Bienenwachs

*Hobbythek-
rezept*

2 Meßl. Vitamin E-Acetat

Wasserphase b)
60 g dest. Wasser
2 Meßl. SofiW 50 %

Wirkstoffphase c)
1 Meßl. D-Panthenol
1 Meßl. Meristemextrakt
ev. 10 Tr. Lebensmittelaroma
ev. 15 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

Sonnenschutzmilch ca. 100 g Lichtschutzfaktor 4-5

Fettphase a)
2 g Tegomuls
6 g Walratersatz
8 g Haselnußöl od. Walnußöl
2 Meßl. Parsun (Sonnenschutz)

*Hobbythek-
rezept*

1 Meßl. Vitamin-E-Acetat

Wasserphase b)
70 g dest. Wasser
5 g Kamillenextrakt

Wirkstoffphase c)
10 Tr. Bisabolol
ev. 8 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

TIPP:

In ein Sonnenschutzprodukt gehört unbedingt das Vitamin E als Radikalfänger!

Möchten Sie bereits eine tönende Wirkung beim Auftragen, so fügen Sie in die Wirkstoffphase einige Tropfen Karottenöl od. Sanddornfruchtfleischöl bei!

Tiefenbräunungslotion und Bräunungsbeschleuniger 100 g

Fettphase a)
5 g Emulsan oder 10 g Lamecreme
1-2 g Bienenwachs
1/2 Meßl. Fluidlecithin Super
30 g Mandelöl

*Hobbythek-
rezept*

2 Meßl. Vitamin-E-Acetat

Wasserphase b)
80 g dest. Wasser

Wirkstoffphase c)
6 g Promelanin
2 Meßl. Aloe Vera Gel
1 Meßl D-Panthenol
ev. 10 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

After-Sun-Pflege-Lotion 100 ml

Fettphase a)
5 g Emulsan
2 g Bienenwachs
1/2 Meßl. Fluidlecithin Super
15 g Monoöl
10 g Kokosöl

Eigenrezept

2 Meßl. Vitamin-E-Acetat

Wasserphase b)
50 g dest. Wasser + 20 g Aloe Ver Gel

Wirkstoffphase c)
1 Meßl. D-Panthenol
20 Tr. Meristemextrakt
2 Meßl. Sonnenhutextrakt
ev. 5 Tr. Lebensmittelaroma z. B. Kokos
ev. 10 Tr. Paraben K, Heliozimt od. BioKons (Konservierer)

Sunblocker-Lippenpflegestift 3 Stk.

Fettphase:
15 g Jojobaöl
4 g Bienenwachs
2 g Carnaubawachs (Palmenwachs)
2 g Sheabutter (Karitebutter)
1 geh. Meßl. SoFiTix-Pulver

*Hobbythek-
rezept*

Wirkstoffphase:
1/2 Meßl. D-Panthenol
1/2 Meßl. Vitamin-E-Acetat
ev. 10 Tr. Lebensmittelaroma

Die Zutaten der Fettmasse schmelzen, bis alles gelöst ist, von der Herdplatte nehmen und die Wirkstoffe hinzugeben. Noch heiß in die Pflegestiftgehäuse gießen und erkalten lassen.

Schutzgel für Haut und Haar

- * eine Alternative für alle, die kein Fett mögen
- * wirkt pflegend und rückfettend
- * hinterläßt keinen Rückstand auf Haut und Haar
- * ohne Konservierung mind. 6 Monate haltbar

Ölfreies Schutzgel SF 5-6

- 15 g Kosm. Haarwasser
1-1 1/2 Meßl. Gelbildner PN
- 80 g dest. Wasser
- 2 Meßl. SoFiW 50 % (Sonnenschutz)
1 Meßl. D-Panthenol

*Hobbythek-
rezept*

Gelbildner und kosm. Haarwasser in einem Schüttelbecher gründlich miteinander vermischen. Phase b) daraufgeben und gut schütteln - es entsteht ein Gel. Zum Schluß die Wirkstoffe hinzugeben. Fertig!

REZEPTE "SONNENSCHUTZ"

Sonnenschutzmilch SF 5 100 g geeignet bei Sonnenallergie

60 g/ml dest. Wasser
1 Meßl. Xanthan

10 ml Nachtkerzenöl Fluid HT oder Weizenkeimölfluid HT
10 ml Vitamin E Fluid HT
1/2 Meßl. Meristemextrakt
10 Tr. Alpha-Bisabolol
1/2 Meßl. D-Panthenol
3-4 Tr. Carotinöl
ev. 10 Tr. Paraben K

2 Meßl. Parsun

Wasser mit Xanthan andicken (etwas quellen lassen)
Nun alle weiteren Rohstoffe einarbeiten.
Parsun als letzten Rohstoff dazugeben.

Sonnenschutzmilch SF 10 100 g geeignet bei Sonnenallergie

Rezept wie Sonnenschutzmilch SF5 ohne Parsun, dafür
mit zusätzlich:

3 g Sofi O
2 Meßl. Macadamianußöl
6 g Sofi W 50 %

Wasser mit Xanthan andicken (etwas quellen lassen). Sofi
O mit erwärmten Macadamianußöl verrühren. In das
Wasser -Xanthangemisch die weiteren Rohstoffe der
Reihe nach einarbeiten. Zum Schluß das in Öl gelöste Sofi
O dazugeben.

Sonnenschutzmilch SF 20 100 g geeignet bei Sonnenallergie

Rezept wie Sonnenschutzmilch SF5 ohne Parsun, dafür
mit zusätzlich:

10 ml Sofi W 50 %
4 Meßl. Sofi Tix Breitband

Wasser mit Xanthan andicken (etwas quellen lassen). Die
Rohstoffe der Reihe nach einarbeiten. Zum Schluß das
Sofi Tix gründlich unterrühren, damit sich die feinen
Partikel gut verteilen können.

Sunblocker Ölgel relativ wasserbeständig

Fettphase:

100 g Erdnuß-, Soja- od. Sonnenblumenöl
5 g Ceralan

c) 1 Meßl. Vitamin-E-Acetat
5-8 g Sofi Tix Breitband

Pflanzenöl und Ceralan werden im Wasserbad erhitzt.
Etwas abkühlen lassen, da Vitamin-E-Acetat einrühren. Es
bildet sich ein Ölgel, in dem sich das Sofi Tix unterrühren
läßt. Es ist ganz wichtig, daß sich die kleinen Partikel
gleichmäßig verteilen, das geht am besten mit einem
Pürierstab. Diese Ölgel ist relativ wasserbeständig, es
braucht keine Konservierung, weil es reines Fett ist und
läßt sich ca. 1/2 Jahr bei Raumtemperatur aufbewahren.

TIPP: Das Sunblocker Ölgel ist auch bei Neurodermitis
eine gute Alternative. Dafür sollten Sie aber zumindest
10 % Nachtkerzenöl oder Arganöl hinzugeben, d. h. 10 g
Nachtkerzenöl und 90 g Sojaöl.

Ich habe für Sie ein Grundrezept kreiert und sie
können es je nach gewünschter Sonnenschutz-
Stärke einfach abwandeln.

- * diese leichte Emulsion läßt sich besonders gut
auf der Haut verteilen, ohne zu fettend zu sein
- * Aloe Vera, Kokosöl, Babassuöl sind besonders
feuchtigkeitsspendend und schützen die Haut
vorm Austrocknen
- * Vitamin-E vermindert Zellschädigungen durch
Sonneneinstrahlung und das damit
verbundene Altern der Haut und sollte in keiner
Sonnemilch fehlen.

Sonnenschutz-Grundrezept 100 ml

Fettphase a)

5 g Tegomuls
3 g Kakaobutter od. Sheabutter
5 g Fluidlecithin Super
10 g Jojobaöl
4 g Kokosöl od. Monoöl od. Babassuöl

1 Meßl. Vitamin-E-Acetat

Wasserphase b)
50 g dest. Wasser
25 g Aloe Vera Gel

Und so wirds gemacht:

- 1) Die Zutaten der Fettphase, außer Vitamin E und
die Zutaten der Wasserphase werden jeweils extra
in einem Becherglas solange im Wasserbad
erwärmt bis alle Zutaten geschmolzen sind.
- 2) Nun geben Sie die beiden Phasen in einen
Schüttelbehälter und geben gleich das Vitamin-E-
Acetat dazu und ebenfalls die angeführten
Sonnenschutzmittel je nach gewünschter Stärke
(damit sich SoFi O, usw. lösen kann, unbedingt
noch in die warme Masse geben).

Sonnenschutz-Lotion SF 5/6 110 ml
Grundrezept siehe oben, kommt zur Fettphase
1 Meßl. SoFi O
oder 2 Meßl. Parsun
oder 2 Meßl. Sofi W 50 %

Sonnenschutz-Lotion SF 8/9 115 ml
Grundrezept siehe oben, kommt zur Fettphase
2 Meßl. SoFi O
und 3 Meßl. Sofi W 50 %

Sonnenschutz-Lotion SF 10/12 120 ml
Grundrezept siehe oben, kommt zur Fettphase
2 Meßl. SoFi O
und 3 Meßl. Sofi W 50 %
und 2 Meßl. SofiTix Paste

Sonnenschutz-Lotion SF 14/15 125 ml
Grundrezept siehe oben, kommt zur Fettphase
2 Meßl. SoFi O
und 3 Meßl. Sofi W 50 %
und 3 Meßl. SofiTix Paste

Anschließend den Inhalt des Schüttelbehälters
abkühlen lassen und bei Handwärme geben Sie
die Wirkstoffe dazu. Danach kann die
Sonnenschutzlotion in eine Flasche abgefüllt wer-
den.

Wirkstoffphase c)
1/2 Meßl. D-Panthenol
ev. 15 Tr. Meristemextrakt (juckreizlindernd)
ev. 10 Tr. Karottenöl (tönend)
ev. 12 Tr. Paraben K, Heliozint od. BioKons

*Hobbytheke-
rezepte*

Eigenrezept

*Hobbytheke-
rezept*