



RAMONA LUGER

NATÜRLICH SCHÖN  
durch gesunde, nachhaltige  
und preiswerte Pflege

---

**NATUR** selber  
machen  
**KOSMETIK**

---

EINFACHE REZEPTE & IDEEN  
für Cremes, Seifenprodukte, Gesichtsmasken,  
Haarpflege & vieles mehr!

# VORWORT



Liebe Leserin, lieber Leser,

als ich 2018 angefangen habe, mich mit dem Thema Naturkosmetik zu beschäftigen, fand ich die Kombination aus altem Wissen und modernem Handling besonders spannend. Auch die Vorstellung, mich ganz individuell selbst versorgen zu können, mit natürlichen Mitteln, ohne Chemie oder Plastikverpackung, hat dazu geführt, dass ich mich immer mehr mit diesem Thema beschäftigt habe. Also fing ich an, jedes Produkt in meinem Haushalt zu hinterfragen und, wenn möglich, selbst herzustellen. Gerade hier bei uns im Bayerischen Wald – ich selbst bin aus dem Landkreis Cham – gibt es vielfältige Möglichkeiten, die dafür benötigten Zutaten regional einzukaufen; so hat man nicht nur kurze Wege, sondern unterstützt gleichzeitig noch den heimischen Handel.

Und so kam es, dass ich nun seit Jahren Seifen, Peelings, Cremes und Badezusätze selber herstelle – und auch für den Verkauf produziere. Viele von euch fragten nach weiteren Produkten. Daraufhin habe ich angefangen, in der Region Kurse zu bestimmten Themen anzubieten, was gut ankam. Allerdings kann ich bei meinen Kursen aus Zeitgründen nur einen groben Überblick über bestimmte Themen bieten. Deshalb dieses Buch: Hierin möchte ich gern detaillierteres Wissen vermitteln, meine Erfahrungen mit dir teilen – und dabei immer Platz lassen für deine individuellen Bedürfnisse und Vorlieben.

An dieser Stelle möchte ich mich von Herzen bei Nadine für die tatkräftige Unterstützung bei den Fotoshootings bedanken. Ein großes Dankeschön geht außerdem an Chris – fürs Rückenfreihalten in diesem besonderen Jahr.

Und nun wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen und Rühren!

Deine Ramona

PS: Bei Fragen kannst du dich gerne über das Kontaktformular unter [www.uschis-naturkosmetik.de](http://www.uschis-naturkosmetik.de) melden.

# INHALTSVERZEICHNIS


KAPITEL 1  
**EINFÜHRUNG** ... 9



Gute Gründe Naturkosmetik  
selbst herzustellen ..... 11

Grundlegendes zur Herstellung  
von Naturkosmetik ..... 12

KAPITEL 2  
**ZUTATEN** ..... 14



Grundausrüstung für den Anfang ..... 17

Basisöle ..... 17

Ölauszug | Fette ..... 20

Hydrolate | Alkoholtinktur ..... 23

Ätherische Öle ..... 26

Wirkstoffe ..... 28

- Wachse ..... 28
- Feuchtigkeitsspender ..... 28
- Gelbildende Stoffe ..... 29
- Tonerden ..... 30
- Konservierende Inhaltsstoffe ..... 31

KAPITEL 3  
**GESICHT** ..... 33



Gesichtsreinigung ..... 34

- Reinigungspaste ..... 37
- Reinigungsöl ..... 38
- Reinigungsschaum ..... 39
- Toner ..... 40

Cremes ..... 42

- Einführung ..... 43
- Leichtes Serum-Gel ..... 48
- Rosen-Lotion ..... 50
- Aloe-vera-Gesichtscreme ..... 52
- Holunder-Lavendel-Creme ..... 55
- Gel-Salbe ..... 56
- Schüttellotion ..... 58
- Milch als Emulgator ..... 59
- Augenserum Anti-Aging ..... 61
- Augencreme mit Frischekick ..... 62

Wellness Time ..... 63

- Gesichtsdampfbad ..... 65
- Gesichtsmaske ..... 66

Lippenpflege ..... 68

- Honig-Zucker-Lippenpeeling ..... 70
- Lippenbalsam ..... 71
- Lipgloss ..... 72

## KAPITEL 4 KÖRPER ..... 74



Deo .....	76
Roll-on-Deo .....	77
Creme-Deo .....	79
Deo im Zerstäuber .....	80
Schöne Hände und Füße .....	83
Protect-and-Care-Salbe .....	84
SOS-Heilcreme mit Lanolin .....	86
Körperlotionen .....	89
Bodymilk .....	90
Bodylotion .....	93
Peelings .....	94
Zitronen-Salz-Peeling, Kaffee-Zimt-Peeling .....	96
Zucker-Rosen-Peeling, Walnuss-Tannen-Peeling .....	97
Sugaringpaste (Enthaarungspaste) .....	98
Bad und Dusche .....	101
Duschbar .....	102
Duschgel auf Seifenbasis .....	104
Duschgel sensitiv .....	107
Bade-Duft-Würfel .....	108
Badesalz .....	111
Rosenblüten-Badesalz, Lavendel-Badesalz .....	112
Orange-Zimt-Badesalz .....	113
Seife .....	115
Seife sieden .....	116
Glycerin-Rohseife .....	120
Seifenreste: Aus Alt mach Neu .....	123

## KAPITEL 5 HAARE ..... 125



Haarwäsche .....	126
Waschpaste: Roggenmehl / Lava-Erde .....	127
Shampoo auf Seifenbasis .....	128
Natur-pur-Shampoo mit Seifenkraut .....	130
Einführung in die Welt der Tenside .....	131
Shampoo mild & flüssig .....	134
Shampoo fest .....	138
Trockenshampoo .....	140
Haarspülung .....	143
Was tun bei Schuppen? .....	146
Haarkuren .....	147
Haarstyling .....	152
Haare natürlich tönen .....	155

## KAPITEL 6 ZÄHNE ..... 158



Alles rund um Zähne und Mundraum .....	161
Ölziehen zum Start .....	162
Zähneputzen .....	163
Zahnpasta .....	164
Zahngel .....	165
Zahnputztabletten .....	166
Zahnputzpulver .....	169
Mundspülung .....	170
Ratz-Fatz-Mundspülung .....	172

## Grundlegendes zur Herstellung von Naturkosmetik

Da wir natürliche Inhaltsstoffe verwenden, sind bezüglich der Haltbarkeit und der Verarbeitung einige Dinge zu beachten, damit wir möglichst viel Freude an unserem Ergebnis haben:

- ◆ Verwende hochwertige Ausgangsrohstoffe, möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau, so verhinderst du, dass sich Pestizidrückstände in deinem Produkt befinden können.
- ◆ Achte darauf, dass die eingesetzten Rohstoffe noch lange haltbar sind, denn deine Naturkosmetik kann maximal so lange haltbar sein wie das Ausgangsprodukt mit der kürzesten Haltbarkeit.
- ◆ Desinfektion der Arbeitsutensilien – die das Produkt berührenden Teile sollten immer sauber sein, bevor du mit der Produktion beginnst. Andernfalls können Keime und Bakterien das Produkt verunreinigen. Fülle dazu ein Desinfektionsmittel deiner Wahl in eine Sprühflasche und besprühe die Utensilien und Behälter damit. Lasse das Ganze dann entweder trocknen, oder zumindest einige Zeit einwirken, bevor du es mit einem sauberen Tuch abtrocknest.

Welches Desinfektionsmittel? Du kannst entweder eine Spiritus-Wasser-Mischung im Verhältnis 80 zu 20 benutzen, mischst Essigessenz mit Wasser im Verhältnis 20 zu 80 oder löst 20 g Natron in 100 ml Wasser auf.

- ◆ Zeit nehmen – „gut Ding will Weile haben“. Nimm dir Zeit für das Herstellen von Naturkosmetik, so kannst du zum einen Flüchtigkeitsfehler vermeiden und zum anderen soll das Rühren Spaß machen und eine entspannende Abwechslung zum Alltag darstellen.
- ◆ Gutes Wasser verwenden. Um der Einbringung von Bakterien vorzubeugen, solltest du nur abgekochtes oder besser destilliertes Wasser verwenden.

◆ Rezepte sind sinnvoll, denn in der Anfangsphase ist es sinnvoll, sich an Rezepte zu halten, um die Mengenverhältnisse zwischen den unterschiedlichen Produktgruppen zu wahren. Ich werde dir bei den Rezepten immer Alternativen innerhalb der Produktgruppen vorstellen, sodass du die Möglichkeit hast, auf deinen Hauttyp einzugehen.

◆ Verwende kleinere Gefäße zur Aufbewahrung, so verhinderst du übermäßigen Luftkontakt und da du dein Produkt schneller aufbrauchst, haben Keime nur begrenzt Zeit sich zu vermehren.

◆ Bewahre Cremes und andere wasserhaltige Produkte im Kühlschrank auf, dies kann die Haltbarkeit wesentlich verlängern. Du kannst auch eine größere Menge öfters teilen und einfrieren, somit hast du immer nur eine kleine Menge in Gebrauch.

◆ Um die Einbringung von Keimen zu minimieren, solltest du direkten Hautkontakt bei der Entnahme vermeiden. Verwende stattdessen einen sauberen Spatel/kleinen Löffel oder fülle Lotionen etc. in Pumpspender ab.

◆ Dunkle Flaschen schützen besonders ölhaltige Produkte vor Lichteinstrahlung und der damit einhergehenden Oxidation.

Allgemein gilt: Prüfe dein Produkt vor dem Benutzen stets, ob es noch gut ist, indem du daran riechst und es dir genau ansiehst. Wenn es sauer, ranzig oder muffig riecht, entsorge es bitte. Sollten sich Schlieren gebildet haben, andersfarbige Flecken oder Schimmel zu sehen sein, dann wirf es bitte auch weg. Versuche nicht, den sichtbar vom Schimmel betroffenen Teil zu entfernen, denn die Schimmelsporen befinden sich im gesamten Produkt. Wenn du ein Produkt bereits über einen geraumen Zeitraum verwendet hast und dabei keine Hautirritationen entstanden sind und plötzlich reagiert deine Haut mit Rötungen, Juckreiz, Ausschlag, etc., dann solltest du es ebenfalls entsorgen. Dies hat meistens

nichts damit zu tun, dass du die Inhaltsstoffe nicht verträgst, sondern mit einer Verkeimung deines Produkts und ist ein Indikator für unsauberes Arbeiten oder nachträglichen Keimeintrag.

### AUFBAU DER REZEPTE

Ich gebe dir am Anfang eines jeden Rezepts einen kurzen Überblick darüber, was du alles benötigst und wie aufwändig und zeitintensiv es wird.

### AUFWAND

– *niedrig*: Du wirst wahrscheinlich alle Zutaten und Utensilien in deiner Küche finden oder leicht ersetzen können.

– *mittel*: Die meisten Zutaten bestehen aus Basisrohstoffen, die in vielen Rezepten verwendet werden und sich lohnen, dass du sie dir zulegst.

– *hoch*: Ein paar der Zutaten hast du voraussichtlich nicht auf Vorrat und müssen meist im Onlineshop besorgt werden.

### ZUBEREITUNGSZEIT

Ich gebe dir zu jedem Rezept eine ungefähre Zeitangabe zur Hand, damit du deinen Ablauf planen kannst.

### SCHWIERIGKEITSGRAD

– *leicht*: Bis auf die Gewichtsangaben ist meist nichts anderes zu beachten und das Rezept gelingt dir sicher beim ersten Mal.

– *mittel*: Temperatur- und Zeitangaben sowie Schrittreihenfolgen sollten unbedingt eingehalten werden, damit das Rezept funktioniert.





## Grundausrüstung für den Anfang

Das meiste erhältst du bequem in gut sortierten Supermärkten, im Drogeriemarkt, Reformhaus oder in Onlineshops (z. B. [www.dragonspice.de](http://www.dragonspice.de), [www.salandis.de](http://www.salandis.de), [www.alexmo.de](http://www.alexmo.de) oder [www.camassia-naturkosmetik.de](http://www.camassia-naturkosmetik.de)). Für viele Rezepte reichen dir folgende Zutaten und sie sind auch für alle Hauttypen geeignet.

- ◆ 1–2 Basisöle: Olivenöl, Walnussöl, Sonnenblumenöl → Ölmühle vor Ort, Supermarkt, Onlineshop
- ◆ 1–2 Wirkstofföle: Wildrosenöl, Ringelblumenöl → Onlineshop oder selbstgemachter Ölauszug
- ◆ 1 festes Fett: Sheabutter → Reformhaus, Onlineshop
- ◆ 2–3 ätherische Öle: Lavendel, Kamille, Rose, Orange, Weihrauch → Drogeriemarkt, Reformhaus, Onlineshop
- ◆ Alkohol (am besten Weingeist 95 % Vol.) → Onlineshop oder Apotheke
- ◆ Destilliertes Wasser → Supermarkt
- ◆ 1 Hydrolat oder Pflanzenauszug: Lavendel, Kamille, Orange → Onlineshop, selbstgemacht
- ◆ Bienenwachs/vegane Alternative → am besten von einem örtlichen Imker oder im Onlineshop
- ◆ Natron: z. B. Kaiser Natron → Supermarkt, Drogeriemarkt, Onlineshop
- ◆ Zitronensäure → Supermarkt, Drogeriemarkt, Onlineshop
- ◆ Leinsamen

Nun brauchst du nur noch ein paar Utensilien, von denen du sicher auch die meisten schon zu Hause hast:

- ◆ (Fein-)Waage
- ◆ Mixer/Milchaufschäumer/Pürierstab
- ◆ Feuerfestes Geschirr (Marmeladenglas, etc.)

- ◆ Löffel/Spatel
- ◆ Topf
- ◆ Sieb
- ◆ Messbecher
- ◆ Thermometer

Zu den nun folgenden Zutatenlisten kannst du immer wieder zurückblättern, wenn in den Rezepten von einer Zutat deiner Wahl die Rede ist und du auf ein spezielles Bedürfnis deiner Haut eingehen möchtest. Denn die in der Grundausrüstung angesprochenen Zutaten sind für alle Hauttypen geeignet, aber manchmal braucht man etwas mehr Pflege für trockene Haut oder möchte bei fettiger Haut etwas gegensteuern.

## Basisöle

Zur Erinnerung, ein Vorteil deiner eigenen Naturkosmetik ist, dass du entscheidest, was drin ist. Welches Öl also in deinen Rezepten landet, entscheidest nur du und sollte vor allem deinen Hautbedürfnissen entsprechen. Hier findest du einige wichtige Informationen dazu.

Es gibt viele verschiedene Öle, mit unterschiedlichen Wirkungen, und ich stelle dir hier einige vor, gebe mit an, für welchen Hauttyp sie besonders geeignet sind und welche Eigenschaften sie haben. Ich persönlich achte beim Einkauf darauf, dass es kalt gepresste Öle aus biologischem Anbau sind und ich möchte hier auch eine Lanze für heimische Öle brechen, denn sie stehen in ihrer Wirkweise den gehypten „Wunderölen“ aus fernen Ländern in nichts nach. Ich bevorzuge zudem Öl aus regionalen Ölmühlen, diese sind vielleicht etwas teurer als Öl aus dem Discounter, jedoch weiß ich hier genau, woher das Produkt kommt, und es hat keine weiten Wege zurückgelegt. Ansonsten erhältst du die meisten Öle in gut sortierten Supermärkten, Reformhäusern oder im Drogeriemarkt.