

Doris Kern

Natürlich schön

Die besten DIY-Naturkosmetik-Rezepte



VERLAG ANTON PUSTET

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2024 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.
Grafik, Satz und Produktion: Tanja Kühnel
Lektorat: Markus Weiglein
Druck: GRASPO CZ, a.s.
Gedruckt in der EU

ISBN 978-3-7025-1139-5

www.pustet.at

Wir bemühen uns bei jedem unserer Bücher um eine ressourcenschonende
Produktion. Alle unsere Titel werden in Österreich und seinen Nachbarländern
gedruckt. Um umweltschädliche Verpackungen zu vermeiden, werden unsere
Bücher nicht mehr einzeln in Folie eingeschweißt. Es ist uns ein Anliegen,
einen nachhaltigen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz zu leisten.



Bleiben wir in Verbindung –
melden Sie sich hier zu unserem Newsletter an!

Inhalt

Einführung 8

Grundrezepte 10

 Tinkturen 10

 Glycerinauszüge (Glycerite) 12

 Ölauszüge (Ölmazerate) 13

 Salben und Cremen 16

Kosmetikrezepte

 Blütenzauber Löwenzahn-Bodybars für strahlende Haut 20

 Grüne Energie Waldmeister-Löwenzahn-Bodyöl 22

 Natürlicher Glanz Festes Shampoo mit Brennnesseln und Birke 24

 Zarte Blütenpracht Kirschblüten-Bodybutter 26

 Sommerfrische Holunderblüten-Salbe 28

 Zartes Blütenmeer Lindenblüten-Creme 30

 Floraler Frischekick Linden-Hyaluron-Gel 32

| | | |
|---|--|----|
| <i>Roter Blütencharme</i> | Hibiskus-Gesichtscreme | 34 |
| <i>Sommertraum</i> | Hibiskus-Lavendel-Aloe-Vera-Gel | 36 |
| <i>Freche Früchtchen</i> | Erdbeer-Duschgel | 38 |
| <i>Träume der Provence</i> | Lavendel-Körperbutter | 40 |
| <i>Entspannung pur</i> | Lavendel-Baldrian-Fußöl | 42 |
| <i>Erfrischende Regeneration</i> | After-Sun-Balsam mit Karotte und Kokos... .. | 44 |
| <i>Blütenbad der Entspannung</i> | Ringelblumen-Badesalz | 46 |
| <i>Zarte Pflege</i> | Ringelblumen-Lippenbalsam | 48 |
| <i>Das Geheimnis der Königin von Ungarn</i> | Schönheitswasser... .. | 50 |
| <i>Vitalität für müde Beine</i> | Kühlendes Gel | 52 |
| <i>Frischer Atem</i> | Zahngel mit Pfefferminze und Salbei | 54 |
| <i>Erfrischend und desinfizierend</i> | Zitronen-Minze-Mundwasser | 56 |
| <i>Spröde Haut ade</i> | Lippenbutter mit Hagebutten | 58 |
| <i>Strahlender Teint</i> | Zwei-Phasen-Gesichts lotion mit Hagebutten | 60 |
| <i>Pflegende Wärme</i> | Hagebutten-Honig-Balsam | 62 |
| <i>Gruß vom Herbst</i> | Kürbis-Bodybutter | 64 |

| | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|----|
| <i>Fruchtige Herbstpflege</i> | Quitten-Bodylotion | 66 |
| <i>Beerige Pflege</i> | Cranberry-Bodypeeling | 68 |
| <i>Winterzauber im Bad</i> | Sprudelbadekugeln | 70 |
| <i>Für süße Küsse</i> | Apfel-Lippenbalsam | 72 |
| <i>Gute-Laune-Macher</i> | Orangen-Badetaler | 74 |
| <i>Waldduft für die Sinne</i> | Saunaaufguss und -honig | 76 |
| <i>Bartpflege für Gentlemen</i> | Pflegebalsam mit Waldduft | 78 |
| <i>Waldduft zum Entspannen</i> | Nadelölbad | 80 |
| <i>Verwöhnung für die Sinne</i> | Badeschokolade mit Tannennadeln | 82 |
| <i>Duftkomposition zum Mitnehmen</i> | Festes Parfum | 84 |
| <i>Harmonie und Entspannung</i> | Kuschelöl | 86 |

Anhang

| | |
|---------------------------------------|----|
| Eigene Notizen | 88 |
| Dank | 89 |
| Index | 90 |
| Glossar | 92 |
| Informationen und Bezugsquellen | 94 |
| Bildnachweis | 94 |

Einführung

Ich kann mich noch gut daran erinnern, als ich mein erstes Naturkosmetikprodukt selbst gerührt habe – es war ein Lippenbalsam und der Beginn eines wunderbaren Hobbys, das zu meiner Berufung wurde. Damals konnte ich noch nicht erahnen, wohin mich dieses erste Rezept führen würde. Seit diesem Tag beschäftige ich mich jedenfalls intensiv mit Inhaltsstoffen, Kräutern und Pflanzen – und wie sie äußerlich, aber auch innerlich für den gesamten Körper, Geist und Seele wohltuend sein können.



Es macht große Freude, sich mit der eigenen Kosmetik zu beschäftigen und Inhaltsstoffe sorgfältig auszuwählen – das zu verwenden, was gerade draußen wächst, kreativ zu sein und die wunderbare Pflege auf der Haut zu spüren. Denn unsere Haut ist unser größtes Organ und weit mehr als nur eine äußere Hülle. Sie erfüllt viele Funktionen und stellt eine Schutzbarriere nach außen dar. Als Temperaturregler kühlt oder wärmt sie unseren Körper, außerdem mag sie einiges über unseren Gemütszustand verraten. So lässt sie uns schon mal erröten oder macht uns blass vor Schreck. Sie ist auch unser Erscheinungsbild nach außen. Daher ist es besonders wichtig, auf eine sanfte und vernünftige Hautpflege zu achten, die ihre Funktionen unterstützt und sie nicht beeinträchtigt. Die Haut ist für uns weit mehr, als wir oft bewusst wahrnehmen – das Wissen darüber, was die Haut braucht, ist daher für Groß und Klein bedeutsam.

Rührt man seine eigene Kosmetik selbst, so weiß man, was in den Pflegeprodukten enthalten ist und kann sie auch gezielt auf die eigenen Wünsche und Hautbedürfnisse anpassen. Meine Rezepte sind sehr einfach gehalten und enthalten meist nur wenige Inhaltsstoffe. Natürlich gibt es auch in der Naturkosmetik viele zusätzliche feine Stoffe, die man verwenden kann und die auch sehr pflegend wirken. Aber oft überwältigt eine lange Liste an Ingredienzen und hindert einen daran, auch wirklich ins Tun zu kommen. Daher habe ich bewusst auf eine zu große Auswahl verzichtet. Wer schon fortgeschrittener ist, der kann natürlich jedes der Rezepte anpassen und noch weitere Stoffe hinzufügen. Ich verwende sehr gerne selbstgemachte Ölauszüge, alkoholische Tinkturen oder auch pflanzliche Auszüge aus Glycerin. So kann man herrlich kreativ werden und verschiedenst duftende Blüten und Kräuter in pflegende Inhaltsstoffe verwandeln. Du magst lieber eine andere Tinktur? Dann verwende jene, die du zur Hand hast und die dir guttut! Meine Rezepte sollen dir ein gutes Gerüst liefern, um Produkte auszuprobieren und sie dann an deine Bedürfnisse anzupassen.

In den folgenden Kapiteln findest du kurz zusammengefasst die Grundlagen, um selber Tinkturen, Glycerite, Ölauszüge, aber auch Salben und Cremes herzustellen. Falls du noch keine Erfahrung mit der Herstellung von pflanzlichen Auszügen hast, dann wirf unbedingt zunächst einen Blick auf diese Basics.

Im Anschluss habe ich die 30 besten Rezepte meiner Bücher *Einfach natürlich*, *Aromatischer Wald*, *Verlockende Blüten* und *Freche Früchtchen* in überarbeiteter Form zusammengetragen und liste auch fünf ganz neue Rezepte, die dir guttun und deinen Alltag bereichern werden – die Produkte eignen sich zudem wunderbar als Geschenke für liebe Freunde.

Ich wünsche dir auf jeden Fall eine Menge Spaß beim Ausprobieren und Kreieren deiner eigenen Naturkosmetik!

Alles Liebe, deine Doris

Doris Kern

Grundrezepte

Die Basis vieler Rezepte in diesem Buch sind pflanzliche Auszüge aus verschiedenen Ölen, Alkohol oder Glycerin. Diese stellen eine wunderbare Möglichkeit dar, um die pflegenden Inhaltsstoffe der Pflanzen für unsere Haut zugänglich und nutzbar zu machen.

Tinkturen

Was sind eigentlich Tinkturen? Das Wort kommt vom lateinischen „tingere“ und bedeutet „färben“. Dabei werden



pflanzliche Stoffe mit einem Lösungsmittel, meistens Alkohol, ausgezogen. Das heißt, die Inhaltsstoffe gehen in den Alkohol über und werden so für uns verfügbar und haltbar gemacht. Wir vermögen Tinkturen innerlich für unsere Gesundheit nutzbar zu machen, äußerlich als Einreibungsmittel auf der Haut oder auch in Kosmetika. Über Tinkturen können Wirkstoffe in das Pflegeprodukt eingeschleust werden und sie dienen mit ihrem Alkoholgehalt auch als gutes Konservierungsmittel. Für viele Tinkturen reicht ein Alkoholgehalt um die 40 Vol.-% aus. In Supermärkten erhält man Schnaps, aus Obst oder Getreide hergestellt, oder auch Wodka mit etwa 38 Vol.-%. Sie können für viele Rezepte verwendet werden. Bei manchen Inhaltsstoffen ist ein höherer Alkoholgehalt ab etwa 70 Vol.-% erforderlich. Ich verwende dazu gerne sogenannten Ansatzkorn, den es in vielen Geschäften mit etwa 80 Vol.-% zu kaufen gibt. Alternativ kann man auch Weingeist verwenden.

Wie setzt man alkoholische Tinkturen an?

Das Ansetzen von Tinkturen ist weit verbreitet und kann sehr einfach zu Hause vollzogen werden. Dazu lassen sich frische oder auch getrocknete Pflanzen verwenden. Wichtig ist, dass diese gut zerkleinert werden. Je kleiner das Pflanzenmaterial ist, desto leichter können die Inhaltsstoffe in den Alkohol übergehen.

Man benötigt:

- Alkohol
- Pflanzenmaterial (frisch oder getrocknet)
- Verschließbare, weithalsige Gläser
- Filter zum Abseihen
- Flaschen zum Abfüllen
- Etiketten zum Beschriften

So wird's gemacht:

Es können sowohl getrocknete als auch frische Pflanzen verwendet werden. Im Vorfeld sollte überprüft werden, dass keine schlechten Teile dabei sind. Greift man auf frische Pflanzen zurück, lässt man sie etwa einen halben bis ganzen Tag anwelken, sodass ein Teil des darin enthaltenen Wassers verdunsten kann. Wichtig ist, das Pflanzenmaterial so gut wie möglich zu zerkleinern, denn so erhält man viel Angriffsfläche, an der



das Auszugsmittel wirken kann. Auch getrocknete Pflanzen gut zerkleinern. Die zerkleinerten Pflanzenteile bis etwa zur Hälfte in das Glas füllen. Laut Arzneibuch verwendet man einen Teil Droge (Pflanzenmaterial) und fünf bis zehn Teile Alkohol. Im Hausgebrauch füllt man das Pflanzenmaterial bis etwa zur Hälfte in das Glas, übergießt es dann mit dem Alkohol und verschließt das Glas. Die Tinktur an einen gleichmäßig warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung stellen und für mindestens zwei Wochen, gerne auch länger, ziehen lassen. Dabei die Tinktur täglich mehrmals leicht schütteln und immer wieder kontrollieren, dass das gesamte

Träume der Provence

Lavendel-Körperbutter

Lavendel ist der Inbegriff von Sommer und mediterraner Lebensweise. Der unverkennbare und intensive Duft bezaubert schon seit Jahrhunderten und ist Teil vieler Duftkompositionen. Die blau-violetten Lavendelfelder laden zum Träumen ein und ziehen jeden Sommer viele staunende Menschen an. Er ist auch etwas Besonderes, denn der hohe Gehalt an ätherischem Öl macht ihn zu einem herausragenden Heilmittel. So wirkt die Lavendel-Körperbutter pflegend für beanspruchte Sommerhaut und auch beruhigend für Körper und Geist. Ein Hauch Provence für die Haut!



Man benötigt:

Alkohol zum Desinfizieren
90 g Sheabutter
50 g Kokosöl
50 g Lavendelöl-Mazerat
10 g Kakaobutter
20 Tropfen ätherisches Öl Lavendel fein
(*Lavandula angustifolia*)
½ TL violette Heilerde oder 1 Tropfen
violette Lebensmittelfarbe
Tiegel zum Abfüllen

Haltbarkeit:

etwa 9–10 Monate

Vorbereitung:

Aus 5 Esslöffeln frischem oder getrocknetem Lavendel und etwa 60–70 g Mandelöl ein Mazerat herstellen.

Tipp: Du kannst zwischen einem Warm- oder Kaltauszug wählen.



So wird's gemacht:

Zunächst werden alle Arbeitsgeräte, Behälter und Flaschen mit Alkohol desinfiziert.

Sheabutter, Kokosöl und Lavendelöl-Mazerat im Wasserbad sanft schmelzen. Vom Herd nehmen, etwas geschmolzenes Öl zur Seite geben, mit der Heilerde mischen und gut verrühren. Im restlichen Öl die Kakaobutter schmelzen.

Die Ölmasse sowie jene Menge mit der Heilerde in eine Schüssel geben und gut verrühren. Das ätherische Öl eintropfen und nochmal gut vermischen.

Im Kühlschrank für einige Stunden abkühlen lassen.

Mit einem Mixer kräftig aufschlagen, sodass eine luftige Masse entsteht.

In Tiegel abfüllen.

Duftkomposition zum Mitnehmen

Festes Parfum

Düfte sind magisch und können uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Ein wenig davon auf die Pulsflächen auftragen, verreiben und tief einatmen – die herrlichen ätherischen Öle duften nicht nur gut, sie heben auch die Stimmung. Natürlich können sie nach deinen Wünschen angepasst werden. Tausche sie gerne aus und verwende deine Lieblingsöle, die du gerne magst. Für dieses Rezept habe ich eine kleine Besonderheit verwendet – Rosenwachs! Jedes Rosenblatt ist mit einer feinen Schicht duftendem Wachs umhüllt und dieses kann auch in der Kosmetik verwendet werden. Es ist aber etwas schwieriger zu erwerben, da es nicht überall erhältlich ist. Daher kannst du es auch ganz einfach mit Bienenwachs oder einem anderen Wachs deiner Wahl austauschen.

Tipp: Eine sehr schöne Idee ist es, das feste Parfum in ein Schmuckamulett zu füllen, so hat man es immer dabei.



Man benötigt:

Alkohol zum Desinfizieren
15 g Jojobaöl
3 g Bienenwachs
5 g Rosenwachs (oder Bienenwachs)
10 g Kakaobutter
Ätherische Öle:
20 Tropfen Mandarine rot
(*Citrus reticulata*),
20 Tropfen Bergamotte
(*Citrus bergamia*),
25 Tropfen Neroli
(*Citrus aurantium flos*),
12 Tropfen Benzoe
(*Styrax tonkinensis*)
Tiegel zum Abfüllen

Haltbarkeit:

etwa 8–10 Monate

So wird's gemacht:

Alle Arbeitsgeräte, Behälter und Flaschen mit Alkohol desinfizieren. Jojobaöl, Bienenwachs und Rosenwachs abwiegen, in ein feuerfestes Glas geben und im Wasserbad langsam schmelzen. Vom Herd nehmen und die Kakaobutter darin schmelzen.

Die ätherischen Öle in einem weiteren Glas vermischen.

Die geschmolzenen Fette und Wachse leicht überkühlen lassen. Dabei die Masse immer gut rühren. Anschließend die ätherischen Öle tropfenweise hinzufügen und wieder rühren.

Hat sich alles gut verbunden, kann die Masse in Tiegel abgefüllt werden.

Eigene Notizen

Dieses Buch ist eine wunderschöne Zusammenfassung meiner liebsten Naturkosmetik-Rezepte geworden. Dabei war es so in dieser Form zunächst gar nicht geplant. Ein großes Dankeschön geht daher an die liebe Dr. Michaela Schachner, die dieses Projekt ermöglicht und gefördert hat.

Damit meine Rezepte stimmig und gut lesbar sind, hat mich Dr. Markus Weiglein im Lektorat begleitet – ein herzliches Dankeschön an dich für deine wertvollen Inputs!

Dieses Mal darf ich meine Ideen in einem neuen und frischen Design zeigen – danke liebe DI (FH) Tanja Kühnel für diese wunderschöne Umsetzung! Es macht große Freude, in dem Buch zu blättern und sich Ideen zu holen.

In so einem Projekt stecken immer viel Zeit und Herzblut und ohne meine Familie wäre so eine Umsetzung nicht möglich gewesen. Dankeschön lieber

Dank

Erich für deine Unterstützung bei jeder meiner Ideen und meinen Vorhaben!
Danke auch an meine süße Emma, deine Offenheit und Neugier auf die Natur ist eine große Bereicherung und Inspiration!

So viele Menschen haben mich die letzten Jahre auf meiner Kräuterreise begleitet. Ich freue mich über all die lieben Kommentare, Fragen und Anregungen, die ich zu meinen Ideen und Rezepten bekomme. Ohne diese wunderbare Community würde es all diese Bücher nicht geben – dafür bin ich unendlich dankbar!

Danke an alle, die immer an mich glauben und mich unterstützen.

Doris Kern

Alles Liebe, Doris

Glossar

Antibakteriell: wirksam gegen Bakterien

Antioxidantien: chemische Verbindungen, die eine Oxidation, das ist die Reaktion mit Sauerstoff, verlangsamen oder verhindern; so reduziert Vitamin E bei vielen pflanzlichen Ölen die Oxidation beziehungsweise das Ranzigwerden.

Ätherische Öle: Inhaltsstoffe von vielen Pflanzen, die sie vor Krankheiten oder Hitze schützen oder als Lockstoff für Insekten dienen. Sie werden meist durch Wasserdampfdestillation gewonnen und vielfältig verwendet.

Benzoe: das nach Vanille duftende Harz des immergrünen Benzoe-Baums. Für die Aromatherapie wird es in Alkohol gelöst, es wird aber auch als wohlriechendes Räucherwerk verwendet.

Biokons: ein Breitbandkonservierer. Er ist sehr gut hautverträglich und in der Naturkosmetik zugelassen.

Carotinoide: geben Pflanzen eine gelbliche bis orangefarbene Färbung und sind fettlöslich. Sie zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen.

Cumarine: zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind durch ihren feinen, aromatischen Duft bekannt, welcher auch gerne in der Parfümerie eingesetzt wird. Sehr bekannt sind der Geruch von Waldmeister, Heu oder der Tonkabohne.

Dermofeel® PP: Emulgator, der sich besonders gut für Badeöle eignet.

Duschgelbasis: Mischung aus verschiedenen Tensiden (waschaktive Substanzen), welche in der Naturkosmetik verwendet wird, um Duschgele einfach herzustellen.

Emulgator: Wasser und Öl können sich ohne Hilfsstoff nicht für längere Zeit miteinander verbinden. Um dies zu ermöglichen, gibt es Emulgatoren, um beispielsweise in der Kosmetik eine stabile Emulsion zu ermöglichen. Durch einen fettliebenden und einen wasserliebenden Teil verbinden sich die Moleküle und ergeben eine Emulsion. Co-Emulgatoren unterstützen neben dem Hauptemulgator die Bildung einer stabilen Emulsion.

Emulsan: ein Emulgator zur Herstellung von Cremes und Lotionen

Emulsion: ist ein Gemisch von zwei Stoffen, die normalerweise nicht verbunden werden können. In der Kosmetik sind das Cremes, in der Küche beispielsweise die Mayonnaise.

Glycerin: chemisch gesehen ein 3-wertiger Alkohol. Er entsteht als Nebenprodukt bei der Spaltung von pflanzlichen Fetten in Glycerin und Fettsäuren, was beispielsweise auch bei der Verseifung passiert. Glycerin kommt aber auch ganz natürlich in der Haut vor und ist ein

besonders hautverträglicher Stoff, sofern er nicht überdosiert wird.

Hydrolat: auch Pflanzenwasser oder Blütenwasser genannt; Hydrolate entstehen als Nebenprodukt bei der Herstellung von ätherischen Ölen durch Wasserdampfdestillation. Durch den Wasserdampf werden Pflanzeninhaltsstoffe extrahiert. Bei der Abkühlung im Destillationsprozess verwandelt sich der Dampf wieder in Wasser. Diese Pflanzenwasser enthalten alle wasserlöslichen Pflanzeninhaltsstoffe und sind ähnlich der Wirkung von ätherischen Ölen, allerdings milder in der Wirkung.

Lysolecithin: pflegender Emulgator, der hauptsächlich zur Herstellung von Badeölen verwendet wird.

Mazerat, Mazeration: von lateinisch „macerare“, was so viel wie „einweichen“ bedeutet. In der Pflanzenheilkunde wird der Begriff verwendet, wenn Pflanzeninhaltsstoffe durch einen Kaltwasserauszug extrahiert werden. Beispielsweise, wenn die Schleimstoffe der Eibischwurzel kalt angesetzt werden, spricht man von Mazeration. Aber auch, wenn Pflanzenteile in Öl eingeweicht werden, um so die öllöslichen Stoffe zu extrahieren, spricht man oft von einem Ölmazerat oder Ölauszug.

Ölauszug: siehe Mazerat, Mazeration

Olivem 1000: ein Emulgator auf Olivenölbasis, der biologisch abbaubar ist.

pH-Wert: Gibt an, ob eine wässrige Lösung sauer oder basisch ist. In der Kosmetik ist die Messung des pH-Wertes wichtig, da manche Konservierungsmittel nur mit einem bestimmten pH-Wert ihre Wirkung entfalten.

Rokonsal™ BSB-N: ist ein Breitbandkonservierer, der leicht nach Mandeln duftet. Er ist sehr gut hautverträglich und in der Naturkosmetik zugelassen.

SCI und SCS: Tenside in Pulverform, die in der Naturkosmetik als milde, waschaktive Substanzen verwendet werden.

Styrax: ein Naturharz des Storaxbaumes, das gerne zum Räuchern verwendet wird.

Tensid: in der Kosmetik waschaktive Substanzen, die hauptsächlich in Duschgelen oder Haarshampoos verwendet werden.

Tinktur: in den meisten Fällen ein alkoholischer Auszug aus Pflanzenstoffen

Vitamin E: eine bräunliche, zähflüssige Substanz, die als Antioxidans fungiert. Es kann verhindern, dass mehrfach ungesättigte Fettsäuren durch freie Radikale zerstört werden. In Hautpflegeprodukten wirkt es entzündungshemmend, lindert Juckreiz und kann die Bildung von Altersflecken vermindern. Durch die antioxidative Wirkung wird es gerne zu Ölen gemischt, da es so die Haltbarkeit verlängert. Aber Vitamin E ist kein Konservierungsstoff!

Xanthan: Gelbildner in der Kosmetik

Xylith: auch Birkenzucker genannt, durch seine Wirkung gegen Karies bekannt.

Haftungsausschluss

Alle Rezepte und Anleitungen wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Trotzdem kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen. Des Weiteren wird keine Haftung für fehlerhafte Zubereitung und Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden durch allergische Reaktionen übernommen. Die Rezepte und Anwendungen in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine medizinische Behandlung. Bei Beschwerden oder Problemen wenden Sie sich im Bedarfsfall bitte umgehend an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Weiterführende Infos

Auf meinem Blog **www.mitliebegemacht.at** findest du viele weitere Informationen und Rezepten zu Kräutern, Hausmitteln und Naturkosmetik.

Auf der Seite **www.olionatura.de** der Naturkosmetik-Expertin Heike Käser finden sich detaillierte Informationen zum Thema Naturkosmetik und die richtige Verarbeitung von Rohstoffen.

Bildnachweis

Fotos: Doris Kern, Illustrationen: Tanja Kühnel, mit Grafiken von: 1484, Aleksei Design, Anka Drozd, Anna Bova, asya_su, Ekaterina Chemakina, Kolerova, lesyau_art, tomr, m.malinika, Margarita Zakieva, POZNANINA, Raykova, Senyakaeva, sozai-koyomi, alle shutterstock.com
Autorinnenfoto S. 95: Maria Binder

Onlineshops für Inhaltsstoffe

Österreich

Aromapflege: www.aromapflege.com
Feeling: www.feeling.at
Kräuter und Geist: www.kraeuterundgeist.at
Naturkosmetik-Werkstatt:
www.naturkosmetik-werkstatt.at

Deutschland

Alexmo Cosmetics: www.alexmo-cosmetics.de
Dragonspice: www.dragonspice.de
Spinnrad: spinnrad.de

Schweiz

Feeling: www.feeling-schweiz.ch
Spinnrad: spinnrad.ch

Verpackungen

Etivera: www.etivera.com
Rosa Heinz: www.rosa-heinz.de

Feinwaage

Zum Abwiegen von Inhaltsstoffen ist eine genaue Waage sehr wichtig – sie sollte bis zum Hundertstel Gramm genau sein. Erhältlich im Fachhandel.

Doris Kern



Geboren 1983, aufgewachsen im Mühlviertel, studierte an der FH Hagenberg Informatik und arbeitet heute als Projektmanagerin in der IT-Branche. Den Ausgleich zur Technik findet sie in der Natur: Kräuter, alte Hausmittel und Naturkosmetik stehen im Fokus ihrer Leidenschaft. In zahlreichen Ausbildungen, darunter TEH® Praktiker, TEH® Naturapotheke, Frauenheilkunde, Kräuterpädagogik oder im Lehrgang zum Kosmetikerhersteller vertiefte sie ihr Wissen und gibt es in Kursen weiter. In ihrem Blog „Mit Liebe gemacht“ veröffentlicht sie Rezepte und Anleitungen rund um das Thema Natur.

www.mitliebegemacht.at

Einfach natürlich

Selbstgemachtes zum Riechen, Schmecken, Dekorieren
4. Auflage
ISBN 978-3-7025-0997-2

Aromatischer Wald ISBN 978-3-7025-0989-7

Verlockende Blüten ISBN 978-3-7025-1000-8

Freche Früchtchen ISBN 978-3-7025-1053-4

Wurzeln und Knollen ISBN 978-3-7025-1129-6



NEU
Mit praktischem
Sammel-Poster
und Etiketten

