

Der Liebe zur Haut gewidmet.



1. Auflage 2021
BUCHER Verlag
Hohenems - Vaduz - München - Zürich
www.bucherverlag.com

© 2021 Alena Flatz
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Christine Siller
Umschlagbild: Johanna Breuß
Fotos: Atelier Johanna Breuß
ausgenommen: Seite 8, 26, 38, 43, 65 (unsplash, pexels)
Jan Rübsam: Seite 37, 143 (privat)
Gestaltung: Michele Keck
Produktion: BUCHER Druck, Hohenems
Bindung: Papyrus, Wien

Printed in Austria

ISBN 978-3-99018-595-7

Alena Flatz

Eine Prise Natur

Meine besten DIY-Naturkosmetik-Rezepte

Über die Autorin:

Alena ist im ländlichen Vorarlberg in Österreich aufgewachsen und lebt mittlerweile mit ihrer kleinen Familie im beschaulichen Bregenzerwald in einem 400 Jahre alten Bauernhaus. Während ihrem Wirtschaftspsychologiestudium hat sie zur selbst gemachten Naturkosmetik gefunden. Schnell wurde aus einem Hobby Leidenschaft und aus Leidenschaft schließlich auch Berufung. Mit 25 machte sich Alena mit Do-it-yourself-Toolkits für Naturkosmetik selbstständig und gründete „MyNatureCosmetic“. Mit ihren eigenen Rezepten konnte sie auch bei der TV-Sendung „2Minuten2Millionen“ überzeugen. Nach ihrer Karenz beschloss sie all ihre Rezepte und ihre Erfahrung zu einem Buch zusammen zu fassen.



Wieso habe
ich mich
entschieden
dieses
Buch zu
schreiben?



Ich beschäftige mich schon über zehn Jahre mit der selbstgemachten Naturkosmetik. Angefangen habe ich damit Tagescremen selber zu mixen, um meine Problemhaut in den Griff zu bekommen. Es war eigentlich meine letzte Hoffnung, denn ich hatte gefühlt jedes konventionelle Kosmetikprodukt schon ausprobiert, aber bisher hatte nichts geholfen. Ich litt nämlich seit meiner Pubertät an Akne. Für mich waren es wirklich sehr schwierige Jahre. Ich hatte kein Selbstbewusstsein und meine Stirnfransen hingen weit ins Gesicht. Ich kann mich noch schmerzlich daran erinnern wie hässlich ich mich fühlte, wie sehr ich es mied in einen Spiegel zu schauen oder fotografiert zu werden. Es flossen viele Tränen und ich habe gedacht, dass sich meine Haut nie ändern würde. Du kannst dir vielleicht vorstellen, wieviel es mir bedeutet hat, als die erste selbst gemachte Creme wirklich geholfen hat. Obwohl das Rezept laienhaft war – ich habe geglänczt wie Honig – wurde meine Haut schlagartig besser. Mich hat dieses Ergebnis so umgehauen, dass ich mein komplettes Leben umgekrempelt habe. Ich habe viele Monate jede freie Minute damit verbracht an Rezepten zu feilen und dann schließlich alles auf eine Karte gesetzt und mich 2015 selbstständig gemacht.



Am Ende habe ich DIY-Toolkits für neun Produkte verkauft. Der Verkauf lief auch richtig gut. Besonders nach meinem TV-Auftritt bei der Gründungsshow „2Minuten2Millionen“. Dann hat eine wunderbare Nachricht mein Leben erneut auf den Kopf gestellt, denn ich wurde schwanger. Nach meiner Karenz hätte ich wieder von vorne mit der Produktion beginnen können, aber die Welt war nicht mehr die gleiche, als die sie war, bevor ich schwanger wurde. Eine weltweite Pandemie hatte unsere Welt und auch die Wirtschaft schwer erschüttert. Zahlreiche meiner Kunden brachen weg und ich entschied MyNatureCosmetic nicht weiter zu betreiben und mir dafür lieber einen Herzenswunsch zu erfüllen: Ein Buch mit meinen Kosmetikrezepten zu schreiben damit noch mehr Menschen Naturkosmetik verwenden können. Dieses Buch erzählt nun meine eigene (Kosmetik)Geschichte. Manche Rezepte begleiten mich seit Jahren. Andere sind neu und mit eher unbekanntem Rohstoffen. Aber eines haben alle Rezepte gemeinsam: Ich habe die Rohstoffe mit viel Hingabe und Bedacht ausgewählt und ich verwende alle Produkte auch persönlich. Das wunderbare an selbst gemachter Naturkosmetik ist, dass diese ganz genau auf die Bedürfnisse der eigenen Haut angepasst werden kann und das klar ist was wirklich in der Kosmetik steckt. So kannst du deiner Haut das Beste aus der Natur gönnen und die Umwelt vor Schadstoffen wie Mikroplastik schützen. Mit meinen Rezepten gelingt auch dir das kinderleicht!

Ich bin aber nicht alleine dafür verantwortlich damit dieses Buch überhaupt entstehen konnte. Einige fantastische Frauen haben mir dabei geholfen mir meinen Traum vom eigenen Buch zu erfüllen.

Daher widme ich dieses Buch allen starken Frauen, die sich für Nachhaltigkeit, vegane Lebensweise und Zero Waste interessieren und hoffe ich kann auch dich für die DIY-Natur begeistern!

Inhalts- verzeichnis



	Vorwort	6
1	Bevor du startest	11
2	Rohstoffe in meinen Rezepten im Überblick	15
3	Ätherische Öle	38
4	Baden und Duschen	41
	Regenbogenbadebombe	43
	Schneeballbadebomben	45
	Entspannende Badepralinen	47
	Weiche-Haut-Badepralinen	49
	Luxusbadepralinen	51
	Kokos-Peelingduschstange	53
	Orangenduschstange	55
	Duschbutterbar	57
	Duschpeelingcreme	59
	Kräuter-Zitrone-Duschgel	61
5	Körperpflege	63
	Anti-Cellulite- Bodyscrub	65
	Schnelle Body-“Mayonnaise“	67
	Deo Roll On	71

	Deostick	73	7	Haarpflege	115
	Festes Parfum	75		Alles über Shampoobars	117
	Bodymelts	77		Shampoobar für	
	Feste Hand“seife“	79		strapaziertes Haar	119
				Shampoobar für	
6	Gesichtspflege	83		Haarwachstum	121
	Lippenpflegebalm	85		Shampoobar für lockiges Haar	123
	Gesichtscreme für Mischhaut	87		Shampoobar für braunes	
	Gesichtscreme für trockene Haut	88		& schwarzes Haar	125
	Gesichtscreme für reife Haut	89		Shampoobar für normales Haar	129
	Gesichtsmaske für Mischhaut	91		Shampoobar für blondes Haar	131
	Feuchtigkeitsgesichtsmaske	92		Pre-Wash- Haarmaske	133
	Gesichtsmaske für reife Haut	94		Intensiv Haarkur	135
	Gesichtspeeling	95		Haartonic	137
	Gesichtsserum Anti Aging	97		Protein-Leave-in- Spray	139
	Zahnpasta	99			
	Reinigungsmilch	103		Stichwortverzeichnis mit	
	Facebars	105		Bezugsquellen	143
	Anti-Pickelpaste	107		Rezeptindex	146
	Schüttellotion für Mischhaut	109			
	Schüttellotion für trockene Haut	110		Quellenverzeichnis	147
	Schüttellotion für reife Haut	112		Danksagung	150

1

Bevor du startest

Wenn ich mich an meine ersten Versuche zurück erinnere muss ich echt schmunzeln. Ich habe mir damals kein bestimmtes Buch gekauft, sondern direkt Rezepte aus dem Internet ausprobiert. Böser Fehler. Meine „Cremen“ waren eher Fettbomben und mein Gesicht hat geglänczt ohne Ende. Spaß hat es trotzdem gemacht und so bin ich drangeblieben.

Für Einsteiger können die Fachbegriffe von Rohstoffen zunächst überfordernd wirken. Keine Panik, du wirst bestimmt schnell reinkommen und ich habe dir alle Rohstoffe, die in diesem Buch vorkommen, kurz mit den wichtigsten Infos erklärt. Mir ist es wichtig, dass du nachvollziehen kannst, warum ich diesen oder jenen Rohstoff im Rezept verwendet habe.

Kosmetik selbst herzustellen ist auch nicht so schwierig, wie es erstmal klingen mag. Die meisten Gegenstände, die du brauchst, hast du wahrscheinlich schon zuhause.

Du brauchst:

- Verschieden große Töpfe
- Messbecher am besten mit Milliliter-Angaben
- verschieden große Löffel, Messer, Bretter, Glas-Schüsseln/Schälchen
- Gläser/Tiegelchen zum Abfüllen deiner Produkte
- Handmixer oder Milchschaumer
- Rührstab
- PH-Messpapier
- Verschiedene Silikonförmchen
- optional Mörser
- optional kleiner Trichter
- optional Handschuhe
- optional Mundmaske
- optional Plastikspritze vom Laborbedarf
(super zum Abmessen von kleinen Mengen)

Hier lohnt es sich zu investieren:

- Feinwaage mit 0,01 g Schritten
- Laborthermometer oder Sensor-Thermometer

Wenn du das alles hast bist du schon mal gut gerüstet und kannst damit alle Rezepturen aus diesem Buch nachmachen.

Wie reinigst du am besten fettiges Geschirr?

Hier habe ich die Reinigungsschritte kurz aufgelistet:

- Gebrauchtes Geschirr mit Küchenpapier abwischen, um das größte Fett zu entfernen
- Mit heißem Wasser und ein paar Tropfen Spülmittel für ein paar Minuten einweichen lassen
- Mit einem Schwämmchen ausputzen
- Mit warmem Wasser ausspülen

Haltbarkeit bei selbstgemachter Kosmetik

Bei der Herstellung ist es besonders wichtig auf Sauberkeit zu achten. Arbeitsgeräte und Tiegelchen sollten vor der Herstellung mit 70%igem Alkohol gereinigt, die Hände gewaschen und die Haare zusammengebunden werden. Damit du den Überblick nicht verlierst würde ich dir empfehlen deine Produkte mit Herstellungsdatum und Namen zu beschriften. Es empfiehlt sich auch nur geringe Mengen herzustellen, die man in einem überschaubaren Zeitraum aufbrauchen kann. Ansonsten kannst du Cremes super in Eiswürfelformen einfrieren und bei Bedarf auftauen. Um zu vermeiden, dass Keime in die Creme gelangen, kannst kleine Spatel oder Löffelchen nehmen.

Die Sache mit der Konservierung ...

Meine Rezepte sind prinzipiell ohne Konservierungsstoffe. Dies ist meine persönliche Einstellung, die aber durchaus nicht alle Selbststrüher mit mir teilen. Eines der Kritikpunkte an DIY-Kosmetik ohne Konservierung ist, dass besonders Produkte mit Wasseranteil Lieblingsorte für Keime (diese sind auch nicht immer sicht- oder riechbar) sind und so kann es z.B. zu Schimmel kommen. Ich habe nie schlechte Erfahrungen mit meinen Produkten ohne Konservierung gemacht. Möchte aber betonen, dass jeder selbst entscheiden kann.

Was ich noch abschließend sagen möchte

Jede Haut ist anders und reagiert dementsprechend anders auf Rohstoffe. Es könnte auch zu Allergie, Hautausschlägen oder Rötungen kommen. Sollte dies der Fall sein bitte immer einen Arzt aufsuchen und die Beschwerden abklären lassen. Alle Rezepte, Inhalte und Angaben in diesem Buch wurden von mir sorgfältig geprüft und recherchiert. Sie erheben keinen Anspruch auf Richtigkeit, Vollständigkeit und Richtigkeit im schulmedizinischen Verständnis.



2

Rohstoffe im Überblick

Mir ist es wichtig, alle Rohstoffe, die ich in diesem Buch verarbeitet habe, kurz zu beschreiben. So wird auch für euch auch nachvollziehbar, warum ein bestimmter Rohstoff in einem Rezept verwendet wird. Bei der Auswahl der Rohstoffe für meine Rezepte bemühe ich mich stets auf Qualität und Natürlichkeit zu achten. Außerdem habe ich speziell für diese Rezepte versucht die verwendeten Rohstoffe möglichst zu wiederholen, wenn es Sinn ergab. So könnt ihr euch effizient mit euren DIY-Rohstoffen eindecken und diese dann an vielen unterschiedlichen Rezepten ausprobieren.

