

Naturkosmetik aus dem Hochbeet oder dem Schulgarten

Anleitung: Blütenseife selbst herstellen

Du benötigst:

- ⊗ die Hälfte einer Natur-Kernseife
- ⊗ eine Küchenreibe
- ⊗ ein paar Blütenblätter aus dem garten (getrocknet oder frisch)
etwas Mandelöl
- ⊗ ggfs. naturreines ätherisches Duftöl (z.B. Lavendel, Zitrone, etc.)
eine Schüssel.

Und so geht's:

- ⊗ Für die Grundmasse deiner Blütenseife stellst du zunächst Seifenflocken her. Dazu reibst du die Hälfte einer Natur-Kernseife mit der Küchenreibe klein.
- ⊗ Nehme nun die Blüten zur Hand und zerkleinere sie wenn nötig. Anschließend gibst du sie zusammen mit dem Mandelöl in eine Schüssel und lässt die Mischung eine Weile einweichen. Das Mandelöl sollte dabei die Blüten bedecken. Wenn du möchtest, dass deine Seife nach einem Duftöl (z.B. Lavendel) riecht, gebe 2-3 Tropfen des Duftöls hinzu.
- ⊗ Knete die Blüten-Mandelöl Mischung mit den Seifenflocken zu einer teigigen Masse. Falls die Masse zu „nass“ ist, gebe noch ein paar Seifenflocken dazu. Bei zu „bröckeliger“ Masse tröpfele nochmal einige Tropfen Mandelöl darüber.
- ⊗ Wenn du magst, knete deine Blütenseife je nach Herzenslust zu einer Form (z.B. eckig, rund, herzförmig,...).
- ⊗ Fertig ist deine selbst hergestellte Blütenseife! Lasse sie am besten noch für 3-4 Tage trocknen – danach hat sie ihren idealen Härtegrad erreicht und ist einsatzbereit.



www.geo.de/geolino/basteln/909-rtkl-basteln-blumenseife

Anleitung: Kräutercreme selbst gemacht

Du benötigst:

- ⊗ 5 g Carnaubawachs
- ⊗ 15 g Lanolinecreme
- ⊗ 40 ml Weizenkeimöl oder 40ml Rosmarin Ölauszug
- ⊗ 50 ml konzentrierter Teeaufguss aus Salbei, Minze, Rosmarin und Thymian

Und so geht's:

- ⊗ Zuerst den Teeaufguss zubereiten. Dazu je 1 Teelöffel Salbei, Minze, Rosmarin und Thymian mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen.
- ⊗ Carnaubawachs und Lanolin im Wasserbad schmelzen.
- ⊗ Weizenkeimöl oder Rosmarin Ölauszug hinzufügen und alles auf 60 Grad Celsius erwärmen.
- ⊗ Den Teeaufguss auf 60 Grad Celsius abkühlen lassen.
- ⊗ Die Fettmasse vom Ofen nehmen und langsam den Teeaufguss in die Fettmasse einrühren. Ständig rühren bis die Creme ca. 40 Grad Celsius hat. Danach in dunkle Glastiegel abfüllen.

Wirkt beruhigend auf jede Haut, die zu Unreinheiten neigt, regt die Talgproduktion an, wirkt leicht desinfizierend.



Anleitung: Kräuter Öl Auszug selbst gemacht

Du benötigst:

- ⊗ 200 ml Basisöl (Distelöl kaltgepresst, Mandelöl kaltgepresst, Traubenkernöl kaltgepresst oder Jojobaöl kaltgepresst)
- ⊗ 20g Rosmarin, Thymian, Salbei, Lavendel, Ringelblumen, Minze, Melisse

Und so geht's:

- ⊗ Einfach 200 ml Basisöl (Distelöl, Mandelöl, Traubenkernöl oder Jojobaöl) mit 3-4 Teelöffel Rosmarin im Wasserbad ca. 20 Min. bei 80 Grad Celsius erwärmen.
- ⊗ Danach durch einen Filter oder ein feines Sieb abseihen. **Fertig ist Ihr Rosmarin Ölauszug!**

Anleitung: Lavendel Körperbutter selbst gemacht

Du benötigst:

- ⊗ 200 g Sheabutter
- ⊗ 100 g Kakaobutter
- ⊗ 10 ml Mandelöl
- ⊗ 30 Tropfen Lavendelöl (Anleitung s. oben)

Und so geht's:

- ⊗ Alle Zutaten bei niedriger Temperatur schmelzen und gut durchrühren.
- ⊗ Auf ca. 40 Grad Celsius abkühlen, danach das ätherische Öl einrühren und in z.B. in 10 braune 30 ml Glastiegel füllen.

Weitere Rezepte unter:

<https://www.natuerlich-heilen.at/Naturkosmetik-aus-Kraeuter-selber-machen/Rezepte-fuer-die-Naturkosmetik-mit-Kraeuter/>

Zahnpulver mit Salbei und Pfefferminze

Früher putzte man sich die Zähne mit Zahnpulver, heute ist dies aber unüblich. Trotzdem rate ich dir: Ausprobieren lohnt sich!

3 Teile Schlämmkreide

2 Teile Milchzucker

½ Teil getrocknete pulverisierte Salbei- und Pfefferminzblätter

Salbei macht die Zähne weiss und ist gut für das Zahnfleisch. Pfefferminze wirkt erfrischend.

Im Mörser zerreibst du die getrockneten Kräuter. Feine Ästchen entfernst du. Nun gibst du alle übrigen Zutaten bei und vermischt sie.

Zum Zähneputzen gibst du etwas Pulver auf die angefeuchtete Zahnbürste und putzt nun wie üblich deine Zähne.

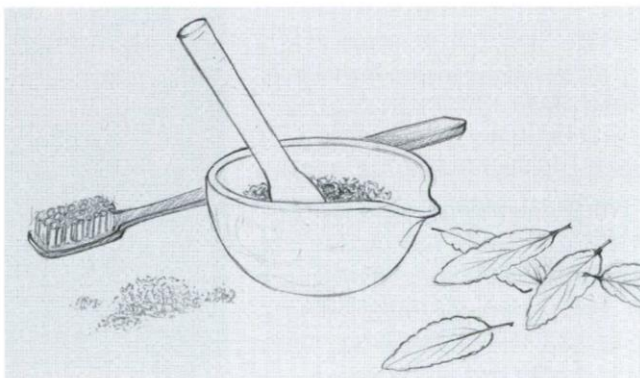
Das Zahnpulver ist ein sehr guter Ersatz für die üblichen Zahnpasten. Es schäumt zwar nicht, ist aber sehr wirkungsvoll. Von der Pfefferminze wird das Pulver beim Zähneputzen grünlich.

- Schlämmkreide wird aus Naturkreide gewonnen und wird oft als Schmirgelstoff in Zahnpasten und -pulvern verwendet.
- Milchzucker (Lactose) wird aus Molke gewonnen. Es ist eine Zuckerart, die in der Milch von Säugetieren vorkommt. Mit industriell hergestelltem Zucker hat Milchzucker überhaupt nichts zu tun. Er schädigt die Zähne nicht, sondern fördert im Gegenteil die Durchblutung und ist ein bewährtes Mittel gegen

Zahnfleischbluten. Milchzucker schmirgelt und gibt einen guten Geschmack im Mund.

Gegen Zahnschmerzen

Zerkaue bei plötzlichen Zahnschmerzen eine Gewürznelke. Sie wirkt schmerzlindernd und hilft dir über die Wartezeit bis zum Besuch beim Zahnarzt.



Menge für 3 Portionen (40 ml Glas):

- 40 g Schlämmkreide (aus der Apotheke)
- 30 g Milchzucker (Lebensmittelabteilung)
- 12 g Salbei-Blätter - getrocknet
- 12 g Pfefferminze-Blätter - getrocknet
- 5 g Natron Pulver (Backabteilung)

Alle Zutaten in einen Mörser fein verkleinern und zum Schluss durch einen feinen Sieb passieren, um größere Kräuterstücke zu entfernen.

Die Natron-Zugabe schützt zusätzlich die Zähne: dadurch werden überschüssige Säuren im Mund neutralisiert und verhindert, dass sie den Zahnschmelz angreifen.

Quelle:

Kinderwerkstatt Zauberkräuter (1997), A. Frommherz und E. Biedermann, AT-Verlag

Bearbeitung: Alicia Bilang, BNE-Umweltpädagogin