

Frühlingskosmetik selbstgemacht

Einfache Kosmetika mit Zutaten aus Küche und Garten

Selbst gemachte Kosmetika lassen sich auch mit wenigen Zutaten gestalten. Was Sie dazu benötigen, ist in Haushalt und Garten zu finden oder kann beim Spaziergang gesammelt werden. Mit Blüten und Kräutern holen Sie so den Frühling ins Haus und tun Ihrem Körper Gutes.

Pflege bei rauen und rissigen Händen

Es sind vor allem unsere Hände, die durch häufiges Waschen und Desinfizieren strapaziert werden. Deswegen verdienen sie eine besondere Pflege. Feuchten Sie dazu die Hände vor dem Schlafengehen an und cremen Sie sie mit einer Universalsalbe auf Öl-Wachs-Basis ein.

Wer möchte, kann Baumwollhandschuhe (Alternativ auch Socken) darüber ziehen. Am nächsten Morgen sind die Hände wieder top in Form.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Gänseblümchen-Wundsalbe

Gänseblümchenblüten können Sie das ganze Jahr über sammeln, besonders heilkräftig sind sie im Frühling. Eine Salbe zur täglichen Hautpflege für die ganze Familie ist einfach zubereitet. Sie eignet sich auch hervorragend bei kleineren Verletzungen, für rissige, beanspruchte Haut, als Abschminkhilfe, in der Schwangerschaft für den Babybauch, zur Babypflege, als Fußcreme oder nach der Rasur. Der reine Ölauszug ist gut zur Massage geeignet.

Zutaten:

- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 Handvoll Gänseblumen (frisch, oder getrocknet)
- 15 g Bienenwachs
- 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl fein

Zubereitung: Aus Sonnenblumenöl und Gänseblumen einen warmen Ölauszug herstellen. Dazu mischen Sie die beiden Zutaten in einem Schraubglas und lassen es im Wasserbad bei 50°C eine Stunde leicht köcheln. Abkühlen lassen und den Vorgang am nächsten Tag wiederholen.

Danach durch ein Feinsieb filtrieren. Den Gänseblumen-Ölauszug mit Bienenwachs in einem

kleinen Topf schmelzen lassen und zum Schluss das 100% reine ätherische Lavendelöl dazugeben.

In kleine Gläschen abfüllen und beschriften.

Haltbarkeit: 6 Monate, im Kühlschrank 1 Jahr

Dieses Rezept funktioniert auch mit Ringelblumenblüten, Johanniskrautblüten und vielen anderen hautpflegenden Wildkräutern wie Vogelmiere und Gundelrebe.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Entspannendes Badesalz mit Blüten

Ein warmes Bad beruhigt die Muskeln und Nerven und fördert einen guten Schlaf. Mit wenigen Zutaten können Sie ein Badesalz selber mischen.

Zutaten:

- 100 g reines Badesalz
- 2-4 EL verschiedene Blüten, getrocknet
- 1 Schraubglas
- 2-3 Tropfen 100% reines ätherisches Lavendelöl fein

Zubereitung: Das Salz mit getrockneten Blüten mischen. Bei Bedarf wenige Tropfen reines ätherisches Lavendelöl dazugeben. Die Mischung in Gläser abfüllen und beschriften. Je nach Verfügbarkeit und Laune eignen sich verschiedene Blüten für das Badesalz:

Gänseblümchen, Duftveilchen, Rosenblüten, Ringelblumen, Lavendel, Fichtennadeln, Tannennadeln, Kamille, Sonnenblumen, Löwenzahn, Malven u.v.m.

Haltbarkeit: 6 Monate

Anwendung: Badesalz im heißem Badewasser auflösen und anschließend so viel kaltes Wasser nachlaufen lassen, bis die gewünschte Temperatur erreicht ist. Das Bad 20 Minuten genießen und danach dem Körper eine Ruhepause von ca. 30 Minuten gönnen.

Tipp: Ein Sieb verhindert das Verstopfen des Abflusses. Die Blüten haften zum Teil an der Badewanne, daher ist ein Ausspülen bzw. Reinigen der Wanne im Anschluss sinnvoll. Sie können das Badesalz auch in ein Leinentuch oder einen Teefilter füllen.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Deo-Pralinen mit Gänseblümchen

Hübsche Geschenke mit hautverträglichem Deo sind einfach selbst herzustellen. Dazu

26.09.2021

brauchen Sie nur drei Zutaten.

Zutaten:

- 2 EL Gänseblümchen
- 70g Kakaobutter
- 30g NatronFörmchen (z.B. Eiswürfelbehälter)

Zubereitung: Kakaobutter erwärmen und die Gänseblümchen dazugeben. Gut durchmischen, die Masse in einem Topf erwärmen und unter Siedetemperatur für eine halbe Stunde ziehen lassen. Filtern Sie nun die Mischung durch einen Teefilter und rühren Sie das Natron unter. In kleine Förmchen füllen und kühl stellen bis das Deo fest wird.

Haltbarkeit: 6 Monate, 3 Monate bei Zimmertemperatur

Quelle: Natürliche Deos aus Wald und Wiese, Gabriela Nedoma, Servus – Das kleine Buch

Ostergeschenke selbstgemacht

Weitere Rezepte und Ideen für kleine Geschenke hat unsere Bloggerin Elisabeth Teufner für uns gesammelt, darunter duftendes Veilchenblütensirup und vieles mehr.