



## **Naturkosmetik selbst gemacht**

Hautpflege-Rezepte von Elna-Margret Prinzessin zu Bentheim und Steinfurt

### **Kaffeepeeling "Wake Up Call"**

#### **Zutaten für fünf bis sechs Anwendungen in einem Glas**

200 g Kokosöl

60 g Zucker

80 g gemahlener Kaffee oder Kaffee aus benutzten Kapseln

1 luftdicht verschließbares Glas

#### **Zubereitung**

Das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen lassen und dann alle Zutaten sorgfältig miteinander vermischen. Das Peeling in ein luftdichtes, sauberes Glas füllen.

#### **Anwendung**

Aufgrund der pflegenden Wirkung des Kokosöls den Körper vor dem Peeling sanft mit einem Duschgel reinigen. Wer empfindliche Haut, sollte sich nicht rasieren. Das Peeling mit kreisenden Bewegungen auftragen und es kurz einwirken lassen, beispielsweise während Sie sich die Haare waschen. Nach der Anwendung alles nur mit Wasser abspülen und die Haut vorsichtig trocken tupfen. Das Kokosöl verbleibt auf der Haut, sodass eine Bodylotion nicht mehr nötig ist.

#### **Vorteile des Kaffeepeelings**

Das Peeling entfernt alte Hautschuppen und fördert die Zellerneuerung. Das Koffein wirkt anregend und fördert die Durchblutung. Neben für die Haut wertvollen Antioxidantien enthält Kaffee vor allem eines: Koffein. Das wirkt durch seine entwässernden Eigenschaften entschlackend und soll Cellulite entgegenwirken. Zusätzlich zur pflegenden Wirkung sorgt das Peeling für ein erfrischendes, belebendes Hautgefühl. Das Kokosöl pflegt und schützt die Haut.

## **Blueberry Anti-Aging Maske**

### **Zutaten für eine Maske**

1 Beutel Fencheltee  
2 EL Dinkelschmelzflocken oder Haferflocken  
3 EL frische Blaubeeren  
1 EL Traubenkernöl  
1 TL Honig  
Saft einer halben Zitrone

### **Zubereitung**

Den Inhalt des Teebeutels in eine kleine Schüssel geben und mit etwas heißem Wasser übergießen. Zehn Minuten ziehen lassen. Wenn man keine Schmelzflocken zur Hand hat, dann kann man auch normale Haferflocken in den Mixer geben und zerkleinern – allerdings ist die Maske dann stückiger.. Nun sämtliche Zutaten inklusive des kompletten Fenchelsuds in den Mixer geben und alles zu einer homogenen Masse verarbeiten.

### **Anwendung**

Diese Maske sollte immer frisch zubereitet und schnell angewendet werden. Einfach auf das gereinigte Gesicht auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Danach alles gründlich abspülen und mit der gewohnten Pflegeroutine starten.

### **Vorteile einer Blueberry Anti-Aging Maske**

Die Maske gehört zu den Favoriten von Elna-Margret Prinzessin zu Bentheim und Steinfurt. Blaubeeren enthalten Flavonoide und Vitamin C. Beide gelten als natürliche Kämpfer gegen Zeichen der Hautalterung. Die Antioxidantien in Blaubeeren und Traubenkernöl zerstören die sogenannten freien Radikale, die in der Haut unter anderem die Kollagenfasern angreifen, die für Elastizität sorgen. Der Fenchel enthält Spurenelemente wie Eisen, Kupfer und Kieselsäure, die den Vitaminen dabei helfen, die Kollagenbildung wieder anzuregen.

## **Rosige Badekugeln**

### **Zutaten für sechs große Badekugeln**

70 g Kokosöl  
200 g Natron  
100 g Zitronensäure (Pulver)  
25 g Maisstärke  
25 g Magermilchpulver  
1 TL ätherisches Rosenöl  
2 EL Rosenblätter (zerkleinert)  
etwas Glitzer (optional)  
Lebensmittelfarbe oder Farbpigmente in Pulverform (optional)  
6 Muffinförmchen

## **Zubereitung**

Das Kokosöl schmelzen und die Rosenblätter in einem Mixer zerkleinern. Natron, Zitronensäure, Stärke und Milchpulver in eine große Schüssel geben. Alles langsam umrühren, um Staubbildung zu vermeiden. Dann die zerkleinerten Rosenblätter und – nach Belieben – Glitzer und Farbe zugeben und alles gut durchmischen. Als Letztes das Kokosöl hinzufügen und die Mischung mit den Händen verkneten. **Hinweis:** Der Teig ist gut, wenn er sich – ohne auseinanderzufallen – formen lässt. Mit den Händen Kugeln formen und diese vorsichtig in die Muffinförmchen setzen. Eventuell noch mit etwas Glitzer bestreuen. Die Badekugeln nun drei Stunden im Kühlschrank aushärten lassen und dann am besten luftdicht lagern – so sind sie sechs Monate haltbar.

## **Tipps zur Herstellung von Naturkosmetik**

### **Hygiene**

Hygiene ist sehr wichtig, da kaum Konservierungsmittel verwendet werden. Deshalb sollte möglichst keimarm gearbeitet werden, da ansonsten die Produkte sehr schnell verderben, ranzig werden oder oxidieren.

- Die Arbeitsfläche, Schneidebretter, Töpfe etc. vorab mit 70-prozentigem Ethanol abwischen. Das Ethanol ist in Apotheken erhältlich.
- Vor Beginn die Hände gründlich waschen.
- Da viele Glasbehältnisse mehrmals benutzen werden, sollten diese nach der normalen Reinigung in der Spülmaschine vor jeder Neubefüllung im Backofen bei 120 °C für 15 Minuten sterilisiert werden.

### **Haltbarkeit**

- Selbst gemachte Kosmetik ist nur begrenzt haltbar. Daher ist es besser, immer kleine Mengen frisch herzustellen.
- Möglichst kleine Gefäße (Glas eignet sich eigentlich am besten) benutzen und optimal füllen – so bleibt wenig Platz für Luft.
- Das Gefäß nach dem Gebrauch sofort wieder schließen. Geöffnet können Keime eindringen. Die Produkte möglichst kühl lagern – also nicht auf der Fensterbank oder in der Nähe der Heizung.
- Cremes sollten nur mithilfe eines sauberen Spatels (gilt generell für Kosmetik) entnommen werden. Das erhöht die Lebens- und Frischedauer enorm.
- Sollte etwas komisch riechen oder eine veränderte Konsistenz haben, gilt: weg damit und neu herstellen.