

# Selber machen statt kaufen – Haut und Haar

137 Rezepte für natürliche Pflegeprodukte,  
die Geld sparen und die Umwelt schonen

Herausgegeben von **smarticular.net**  
Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
-------------------	----------

---

<b>Abkürzungen</b>	<b>22</b>
--------------------	-----------

---

<b>Haarpflege</b>	<b>23</b>
-------------------	-----------

---

Haare waschen mit Roggenmehl 23 • Kokosmilch-Shampoo 27  
Haare waschen mit Lavaerde 28 • Trockenshampoo 30 • No Poo.– Haarwäsche nur mit Wasser 31 • Sebum only – Haarpflege nur durch Bürsten 34  
Haarspülungen 37 • Haarkuren 42 • Honighaarfestiger 48 • Leinsamen-Haargel 49 • Haarwachs 50 • Haare färben ohne Chemie 51

<b>Gesichtspflege</b>	<b>54</b>
-----------------------	-----------

---

Gesichtswasser mit Haferflocken 54 • Natron-Gesichtswasser 55  
Gesichtswasser mit Apfelessig 55 • Pflanzenöl als Make-up-Entferner 55  
Rezept für Make-up-Entferner 56 • Make-up-Entfernung mit Haferflocken 59  
Gesichtspeeling 59 • Tausend Gesichtsmasken aus zwei Zutaten 61  
Gesichtspflege mit Pflanzenöl 66 • Feuchtigkeitspflege mit Aloe vera 66  
Wiederverwendbare Kosmetikpads 67 • Minze-Zitronen-Lippenbalsam 70  
Honig-Lippenbalsam 71

<b>Mundhygiene</b>	<b>73</b>
--------------------	-----------

---

Zahncreme 74 • Kastanien-Zahnputzpulver 76 • Natron-Mundspülung 77  
Mundspülung mit Rosenblüten 78 • Zahnöl mit Heilkräutern 79 • Ölziehen 80  
Hausmittel gegen Zahnfleischentzündungen 81 • Hausmittel gegen Mundgeruch 84

## Hautpflege

86

---

Hautreinigung mit Apfelessig 86 • Kleines Lexikon der Hautpflege-Öle 87  
Massageöl 100 • Handcreme 102 • Gänseblümchen-Creme 104 • Pflege-  
lotion aus zwei Zutaten 106 • Sonnencreme 108 • After-Sun-Balsam 111  
Peeling-Baukasten 113 • Hautpflege-Routine ganz ohne Pflegeprodukte 115

## Bad/Dusche

118

---

Verwöhn- und Heilbäder 118 • Badezusätze für Kinder 123 • Badesalze 126  
Badebomben 129 • Badepralinen 131 • Duschgel mit Seife 132 • Honig-  
Duschgel 134 • Pflegeduschgel mit Kastanien 135

## Deodorant

137

---

Natron als Deo 138 • Apfelessig als Deo 138 • Kokosöl-Deocreme 138  
Roll-on-Deo mit Natron 140 • Deospray mit Natron 141 • Deospray mit  
Kräutern 142 • Fester Deostick 144

## Gesundheit

146

---

Ölauszüge 146 • Tinkturen 148 • Salben 150 • Ringelblumensalbe 154  
Spitzwegerichsalbe 155 • Löwenzahnsalbe 156 • Johanniskrautsalbe 156  
Erkältungsbalsam mit ätherischen Ölen 157 • Erkältungsbalsam mit  
Gewürzen 159 • Kokosöl-Salben 161 • Feste Salben 162 • Kastaniengel 163  
Apfelessig gegen Hautprobleme 166 • Mückenspray 167  
Aroma-Roll-ons 168 • Trockenbürsten 170

## Rasieren, Haare entfernen

173

---

Rasierseife 174 • Rasieren mit Aloe-vera-Gel 175 • Rasieröl 175  
Rasiercreme 176 • Zuckergel zur Haarentfernung 178 • Rasierwasser 179

## Fußpflege

181

---

Fußbäder 181 • Fußbutter 185 • Fußspray 187

## Auf zum Selbermachen!

188

---