

Eine Idee, wenn Sie die nächsten Kulturen planen

Einfach selber machen – Kosmetik aus dem Garten

«Was ist denn da eigentlich drin?» Wenn ich mir ein Kosmetikprodukt kaufe, verstehe ich von den Inhaltsstoffen oft nur Bahnhof. Mir ist es aber wichtig, möglichst naturbelassene Produkte zu verwenden. Deshalb stelle ich Kosmetikartikel gerne selber her, denn so weiss ich, was darin enthalten ist. Das ist auch gar nicht so schwer, wie es im ersten Moment klingen mag. Mit wenigen Handgriffen lassen sich viele Produkte ruckzuck selber machen. Dabei kommen auch Zutaten aus dem eigenen Garten zum Einsatz, zum Beispiel Kräuter, aber auch Obst. Viele Kräuter riechen nicht nur gut, sondern haben zudem noch eine heilende Wirkung. Heute stelle ich Ihnen ein paar kinderleichte Rezepte vor, mit denen Sie ohne grossen Aufwand ein tolles Ergebnis erzielen.



Entspannende Lavendel-Gesichtsmaske

- 1 EL Lavendelblüten
- 2 EL Quark (bei trockener Haut Sahnequark, bei fettiger Magerquark)
- 1 TL Weizenkleie
- 1 TL Honig

Die Blüten in eine Schüssel geben und vorsichtig mit einem Löffel zerdrücken. Jetzt die Weizenkleie dazugeben und alles mit den restlichen Zutaten mischen. Auf das Gesicht auftragen und ca. 15 Minuten einziehen lassen. Danach mit warmen Wasser abwaschen.

Kräutermaske gegen unreine Haut

2 EL magerer Quark
1 TL Mandel- oder Distelöl
1 TL Honig
1 EL kleingehackte Kräuter (z.B. Kamille, Rosmarin, Thymian, Salbei)

Alle Zutaten zu einer cremigen Masse verrühren und anschließend eine Stunde lang ziehen lassen. Danach können Sie die Maske auf das Gesicht auftragen und 20 Minuten einwirken lassen. Mit warmem Wasser sanft abwaschen.

Straffende Gesichtsmaske mit Erdbeeren

6 Erdbeeren
1 EL Quark (bei fettiger Haut magere Sorte verwenden)
2 TL Honig
1 EL feine Haferflocken

Zuerst die Erdbeeren pürieren, dann mit den weiteren Zutaten vermischen. Auf das Gesicht auftragen, zehn Minuten einwirken lassen. Jetzt noch einmal die Haut damit abreiben und dann mit klarem Wasser abwaschen.

Löwenzahn-Spülung für glänzendes Haar

2 Handvoll Löwenzahnblüten
1 Liter Wasser

Die Blüten mit ½ Liter Wasser aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen. Dann die Blüten absieden und den Auszug mit dem restlichen Wasser verdünnen. Vor der Anwendung etwas abkühlen lassen.

Entspannender Badezusatz

2 große Teebeutel für losen Tee (erhältlich in Supermärkten oder Drogerien)
15 g Lavendelblüten
15 g Zitronengras
10 g Melisse
10 g Rosenblüten

Alle Kräuter in die Teebeutel füllen und am Ende zusammenbinden. Wenn Sie es gerne aromatischer haben möchten, können Sie noch ätherische Öle in die Kräutermischung geben, zum Beispiel zwei Tropfen Lavendel- oder Melissenöl. Brühen Sie den Beutel vor der Verwendung in einer Schüssel mit heissem Wasser auf, lassen Sie ihn zehn Minuten ziehen und giessen Sie ihn dann in das Badewasser. Ein Schuss Oliven-, Mandel- oder Sesamöl dazu und fertig ist das pflegende Entspannungsbad.

Belebendes Pfefferminz-Shampoo

1 Handvoll frische Pfefferminzblätter
120 ml Wasser
15 g Olivenöl-Kernseife (zu Flocken reiben)
250 ml Wasser

Übergießen Sie die Pfefferminze mit 120 ml Wasser und lassen Sie sie drei Stunden ziehen. Danach sieben Sie die Minze ab. Kochen Sie 250 ml Wasser auf, lösen die Seifenflocken darin auf und lassen es weitere zehn Minuten leicht köcheln. Nehmen Sie den Topf vom Herd und geben Sie den Pfefferminzsud unter Rühren dazu. Jetzt noch das Shampoo in eine saubere Flasche füllen und der Haarwäsche steht nichts mehr im Weg. Ungefähr 14 Tage können Sie das Shampoo aufbewahren. Schütteln Sie es vor jedem Gebrauch gut durch.

Text: Nima Ashoff

Foto: Fotolia Jenny Sturm