

# Naturkosmetik aus Heilkräutern

## ! WICHTIGES VORAB !:

- Wenn ihr Naturkosmetik herstellt, darf diese NICHT zum Verkauf angeboten werden!
- Sammelt Kräuter- und Wildkräuter ausschließlich, wenn ihr euch ganz sicher seid, dass es die richtigen Pflanzen sind oder fragt einen Experten!
- Getrocknete Kräuter kauft ihr am besten in der Apotheke vor Ort, dort werdet ihr richtig beraten und bekommt die Kräuter in hochwertiger Qualität.
- Nehmt nur so viel mit, wie ihr braucht und achtet darauf, dass ihr möglichst wenig Schaden und kein Müll in der Natur hinterlasst!
- Bei der Herstellung von Naturkosmetik achtet darauf, dass ihr die Zusatzstoffe möglichst in Bioqualität und aus nachhaltigem Anbau kauft.
- Zieht euch bei der Herstellung der Produkte zur Sicherheit feuerfeste Handschuhe an.



## Rezepte (jeweils für 10 Portionen à 30 ml/gr)

Folgende Rezepte eignen sich für alle Altersgruppen und können alternativ in einer herkömmlichen Küche hergestellt werden. Denkt daran eure Naturkosmetika mit Datum und Inhalt zu beschriften.

### Salbei-Zahnpasta

#### Material:

- Kokosöl
- Natron
- Xylit
- Ätherisches Öl (Salbei, alternativ Pfefferminz,...)
- Feuerfeste Schüssel
- Löffel
- Salbendosen



Ein Feuer machen. Dann 40 Esslöffel Kokosöl in einer feuerfesten Schüssel über dem Feuer schmelzen und 30 Esslöffel Natron hinzugeben. Das Ganze ordentlich verrühren, damit keine Klumpen entstehen und vom Feuer nehmen. Nach Belieben können auch getrocknete und fein geriebene Salbeiblätter oder ätherisches Salbei-Öl (etwa 15-20 Tropfen) hinzugegeben werden. Für den Geschmack eventuell eine Prise Xylit (Birkenzucker) hinzugeben und das Ganze in kleine Dosen abfüllen und abkühlen lassen.

**Wirkung und Anwendung:** Kokosöl bewährt sich vor allem als Entzündungshemmer, also bei entzündetem Zahnfleisch. Natron neutralisiert die Säure im Mund, löst Zahnbeläge und reduziert Verfärbungen. Xylit reduziert nachweislich Karies und Salbei wirkt gegen Zahnfleischbluten, entfernt Zahnbeläge, tötet Bakterien ab, stärkt das Zahnfleisch und erfrischt den Atem.

### Ringelblumensalbe

#### Material:

- Getrocknete Ringelblumen
- Pflanzenöl ( am besten eignet sich Olivenöl)
- Bienenwachs
- 2 feuerfeste Schüsseln
- Sieb
- Löffel
- Trichter
- Grillrost
- Salbendosen



Ein Feuer machen. Dann 350 ml Pflanzenöl und 2-3 Handvoll getrocknete Ringelblumen in ein feuerfestes Gefäß geben und auf einem Grillrost stellen (nicht direkt in die Flamme stellen). Das Öl sollte etwa 20-30 Minuten lang erwärmt werden

ohne, dass das Öl mit Kochen anfängt (damit die Ringelblumen nicht frittiert werden). Dann das Gefäß vom Grillrost nehmen und das Öl durch ein Sieb geben. Solange das Öl noch heiß ist, werden etwa 10-12 EL Bienenwachs darin geschmolzen. Dann kann die Salbe in kleine Döschen abgefüllt werden und abkühlen.

**Wirkung und Anwendung:** Die Ringelblumensalbe findet breite Anwendung bei einer Vielzahl von Hautproblemen wie z.B. bei Entzündungen der Haut und Schleimhäute, sowie bei (Brand-)Wunden, Hautrissen, Verletzungen, Ausschlägen oder Warzen. Das Bienenwachs wirkt zusätzlich entzündungshemmend und keimabtötend.

### Lavendelsalbe

#### **Material:**

- Getrocknete Lavendelblüten
- Pflanzenöl ( am besten eignet sich Olivenöl)
- Bienenwachs
- Mörser
- 2 feuerfeste Schüsseln
- Sieb
- Löffel
- Trichter
- Salbendosen



Die Anleitung für die Lavendelsalbe ist fast die gleiche wie bei der Ringelblumensalbe. Bei der Lavendelsalbe verwendet ihr nur 1 Handvoll getrocknete Lavendelblüten, die ihr mörsert um die ätherische Öle freizusetzen.

**Wirkung und Anwendung:** Die Salbe wirkt entstapnend auf Muskeln und Nerven. Sie kann auch bei Kopfschmerzen und Einschlafproblemen auf die Schläfen aufgetragen werden und hilft, Insektenstichen vorzubeugen.

### Spitzwegerich-Sirup

#### **Material:**

- Spitzwegerich getrocknet oder frisch (alternativ Breitwegerich)
- Kokosblütenzucker
- Wasser
- Messbecher
- Kanne
- Grosser Holzlöffel
- Sieb
- Trichter
- Kleine Glasfläschchen (30 ml)



Zu gleichen Teilen Wasser (ca. 400 ml) und Kokosblütenzucker (ca. 400 gr) auf die Flamme stellen und miteinander vermengen bis der Zucker aufgelöst ist. Dann etwa 4 Hände voll getrocknete Spitzwegerichblätter zugeben, 10 Minuten kochen lassen und absieben. Den entstandenen Sirup in saubere Flaschen abfüllen. Der Sirup ist durch den Zucker lange haltbar.

**Wirkung und Anwendung:** Bei Erkältungen, Halsschmerzen und Husten 3 mal täglich ein Esslöffel zu sich nehmen. Auch ohne Erkältung schmeckt der Sirup sehr lecker, sollte dann aber mit Wasser oder Sprudelwasser verdünnt werden.

Bei frischen Spitzwegerichblättern reicht eine Menge von 250 ml – 300 ml Wasser und 250 gr - 300 gr an Kokosblütenzucker aus, da die frischen Blätter nicht so viel Wasser aufsaugen.