

Pflanzenpower

für Haut, Haar und Wellness

erweiterte Rezepte



Pflanzenpower

für Haut, Haar und Wellness

Band 2

Andrée Rechsteiner-Lattion

1. Auflage 2015
ISBN 978-3-9523930-4-8

Fotos: Andrée Rechsteiner-Lattion

© Copyright und Bezugsquelle

Andrée Rechsteiner-Lattion
Breitackerstr. 7, CH-8542 Wiesendangen
herbamirapraxis@hotmail.com
www.herbamira.ch

Vorwort

Unser Leben verläuft nicht immer so wie wir es wollen. Oft sind wir gezwungen Kompromisse einzugehen, damit Probleme gelöst werden können. Denken wir beispielsweise an eine Partnerschaft, die nur funktionieren kann, wenn den unterschiedlichen Wünschen und Bedürfnissen Zugeständnisse gemacht werden.

Genauso erging es mir in den letzten zwei Jahrzehnten beim Rühren von Crèmes und Seifen. Mein Ziel war es immer möglichst naturnahe Produkte mit möglichst unveränderten Rohstoffen herzustellen. Doch auch auf diesem Weg stiess ich immer wieder auf Widerstände, weil bestimmte Stoffe nicht erhältlich oder der Natur nicht zuträglich waren oder ganz einfach, weil ohne Kompromisse keine befriedigenden Resultate entstanden. Natürlichkeit und Sanftheit, ökologische Aspekte, einfache Handhabung und ein professionelles Ergebnis – das ist nicht bei allen Produkten immer unter einen Hut zu bringen. In den vergangenen Jahren ist zwar das Bewusstsein für Natürlichkeit auch in der Kosmetikindustrie etwas gestiegen und es waren in dieser Hinsicht auch neue Rohstoffe verfügbar gemacht worden, aber von dieser Entwicklung konnte ich bisher nicht wirklich profitieren.

Eine Knacknuss ist für mich deshalb immer noch das Konservierungsmittel für Emulsionen – die restlichen Produkte sind ja glücklicherweise auch ohne genug haltbar. Eine Konservierung ist für mich aus Haltbarkeitsgründen unumgänglich, da gerade natürliche Rohstoffe durch ihre biologische Aktivität und Abbaubarkeit besonders anfällig für Mikroben sind. Für mich muss ein Konservierungsmittel absolut zuverlässig sein. Es muss beispielsweise Pilze, Sporen und Bakterien abtöten können, in verschiedenen pH-Bereichen wirksam und möglichst geruchsneutral sowie hautschonend sein. Mehrmals war ich auf dem Weg einer neuen Entdeckung – auch im letzten Jahr, aber das Ergebnis war wieder nicht zuverlässig und zufriedenstellend, so dass ich meinen Traum wieder begraben musste und auf die „alte“, gut verträgliche, aber chemische Variante - Ethanol ist ja nicht unbedingt immer *die* Lösung - zurück greifen musste – leider!

Aber trotz allem habe ich in diesem Band verschiedene synthetische oder verarbeitete Rohstoffe durch natürliche Varianten ersetzen können oder habe neue Wege und Ansätze gefunden, um diese zu umgehen.

Da ich mich seit vielen Jahren mit Phytotherapie auseinandersetze, habe ich mich auch bemüht, möglichst viele gut wirksame und hautunterstützende Pflanzenextrakte in Form von Hydrolaten, Teeauszügen und Tinkturen zu verwenden. Dabei habe ich auch neue Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien in die Rezepturen miteinbringen können.

Jede Salbenrührerin und jeder Salbenrührer kann sich also in diesem Buch die Frage stellen: Wo ist für mich die Grenze zwischen Kompromiss und Überzeugung? Bis wohin soll ich kompromissbereit sein und ab wann stimmt es für mich nicht mehr? Sie können darum auch in dieser Ausgabe selber entscheiden, welche Rohstoffe Sie verwenden und letztlich welche Rezepturen Sie wählen wollen oder auf welche Sie grundsätzlich verzichten möchten.

So wünsche ich Ihnen auch an diesem Buch viel Freude, lassen Sie sich von den unterschiedlichen Rezepturen inspirieren und suchen Sie Ihren eigenen Weg nach Ihren persönlichen Ansprüchen und Bedürfnissen!

Andrée Rechsteiner

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Grundlagen	9
Neues in diesem Buch.....	11
Antiaging	14
Hinweise zu den Rezepten	15
Geräte und Zubehör	17
Abkürzungen im Rezeptteil	17
Rohstoffe A-Z	18
Pflanzenauszüge und Verarbeitung	53
Regeln für die Crèmeherstellung	63
Regeln für die Gelherstellung	65
Rezepte	67
Körperreinigung	69
Körperpflege.....	79
Gesichtspflege	98
Lippenpflege	124
Haarpflege	126
Salben und Crèmes	142
Heilende Aromaöle	153
Gels	162
Arzneisprays.....	166
Massageöle	169
Verschiedenes	172
Anhang	177
Einkauf	179
Weiterbildung	181
Weiterführende Literatur	183
Indexverzeichnis	185

Neues in diesem Buch

Grundsätzlich ist dieses Buch genau gleich aufgebaut wie der erste Band, damit Sie sich schnell zurechtfinden. Die wichtigsten Grundlagen finden Sie nochmals erklärt, damit das Buch in sich vollständig ist.

Anschliessend sind die wichtigsten Änderungen und Erweiterungen kurz erläutert, damit Sie schnell eine Übersicht über die Neuerungen bekommen. Grundsätzlich habe ich möglichst viele Rohstoffe, die synthetisch hergestellt werden oder welche Zusatzstoffe enthalten, ersetzt. Auch für Seidenprotein und Bienenwachs, die als einzige Substanzen tierischer Herkunft sind, gibt es Alternativen, so dass alle Rezepte auch von Veganern umgesetzt werden können.

- ♣ Es werden vermehrt Wirkstoffe aus Pflanzenextrakten in Form von Hydrolaten, Teeauszügen, Tinkturen, ätherischen Ölen oder Blütenwachsen verwendet.
- ♣ Die Auswahl der Crèmes für trockene und reife Haut wurde erweitert. Die Rezepturen sind reichhaltiger zusammengesetzt und trotzdem leicht und geschmeidig. Tegocare als O/W-Emulgator kann also wie bisher sehr vielseitig eingesetzt werden.
- ♣ Sie finden vermehrt auch Rezepte für Hautprobleme aller Art. Die Auswahl wurde hier stark vergrössert.
- ♣ Auch die Haushaltapotheke ist umfangreicher geworden und lässt neue Kreationen offen.
- ♣ Für die Rezepturen kann entmineralisiertes Wasser (destillatgleiches Wasser) oder frisch geöffnetes Mineralwasser ohne Kohlensäure verwendet werden. In den Rezepturen steht nur noch „Wasser“. Leitungswasser jedoch ist nicht geeignet!
- ♣ Blütenwachs sind in vielen Rezepten anzutreffen. Sie bewahren den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und riechen sehr fein. Auf ätherische Öle als Duftstoffe kann verzichtet werden. Diese Formulierungen sind vor allem für Menschen mit sehr empfindlicher oder trockener Haut zu empfehlen.

Geräte und Zubehör

Geräte und Zubehör

Zum Arbeiten braucht man folgendes Arbeitsmaterial:

- Digitalwaage, 1 g genau
- 1 Pfanne für Wasserbad
- Bechergläser mit Skala, von Vorteil 250 ml, 100 ml und 50 ml (sind speziell hitzebeständige Gläser, im Notfall eignen sich auch Einmachgläser)
- 1-2 Glasstäbe zum Rühren von Emulsionen und Fettmassen (oder im Notfall Einweg-Holzspiesschen)
- Ev. Minimixer oder elektrischer Milchschaumer
- 1 Spatel
- 1 Messlöffel (2,5 ml)
- Teelöffel
- Küchenpapier
- Alkohol (Isopropylalkohol) zum Reinigen
- Dosen und Flaschen zum Abfüllen

Alle Geräte sind im Fachhandel erhältlich. Bezugsquellen siehe Anhang.

Abkürzungen im Rezeptteil

TL	Teelöffel, mittlere Grösse
EL	Esslöffel
ML	Messlöffel mit 2,5 ml Inhalt
ev.	eventuell
ca.	ungefähr
Tr.	Tropfen
ml	Milliliter
Tabl.	Tabletten
entmin.	entmineralisiert
inkl.	inklusive
kl.	kleine

Rohstoffe A-Z

In diesem Buch sind nur die meist verwendeten und neuen Rohstoffe aufgeführt. Möchten Sie sich über weitere Substanzen informieren, dann schauen Sie doch im Band 1 nach.

Die INCI-Bezeichnungen (Internationale Nomenklatur für kosmetische Inhaltsstoffe) sind weltweit die gleichen. Sie ermöglichen Ihnen mehr über die Rohstoffe zu erfahren. Dazu können Sie in Fachlexiken oder im Internet recherchieren.

Wirkstoffe und Hilfsstoffe

Pflanzenöl	Beschreibung	Geeignet für ...
Allantoin	Natürlicher Stoff vorkommend z.B. in Beinwell und Rosskastanien aber auch im menschlichen Stoffwechsel. Wasserlöslich, bis 80°C stabil, weist in Lösung einen leicht sauren pH-Wert zwischen 4,5 und 6 auf. Für kosmetische Zwecke oft synthetisch hergestellt. Entzündungshemmend, beruhigend, wundheilend, zellregenerierend, antioxidativ, weichmachend auf Hornschicht, feuchtigkeitsspendend, fördert das Eindringen von Wirkstoffen durch die Haut. INCI: Allantoin	Emulsionen, Gels, Gesichtswässer bei Ekzemen, Kontaktdermatitis, Akne, Psoriasis, starker Verhornung, zur Narbenpflege, Wundbehandlung. Dosierung: 0,1-0,5 %, im heißen Wasser auflösen

Heilkräuter für die Hautpflege

Die Heilkräfte unserer Pflanzen können auch für die Haut und das Haar genutzt werden. Sie unterstützen eine gesunde Hautfunktion auf natürliche Weise.

Anschliessend sind die im Buch meist verwendeten Pflanzen aufgeführt, welche als wässrige, ölige oder alkoholische Auszüge genutzt werden können. Weitere Pflanzenbeschreibungen finden Sie im Band 1.

	Wirkung	Einsatzmöglichkeiten
Arnikablüten (Arnica montana)	Entzündungshemmend, antiseptisch und antimykotisch, erwärmend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, Korbblütlerallergien möglich. Als Tinktur oder Ölauszug einsetzen.	Schwellungsschmerz bei stumpfen Sportverletzungen, rheumatische Erkrankungen, Venenleiden, Neuralgien, Insektenstiche, Verbrennungen.
Ballonrebenkraut (Cardiospermum halicacabum)	Juckreizstillend, entzündungshemmend, cortisonähnlich. Als Tinktur oder Spagyrik einsetzen.	Akute, allergische und entzündliche Hautausschläge, Neurodermitis, Psoriasis, Juckreiz, Sonnenallergie, Verbrennungen.
Bittersüsstängel (Solanum Dulcamara)	Entzündungshemmend, juckreizstillend, antiallergisch, adstringierend, hautstoffwechselanregend, cortisonähnlich. Als Tinktur einsetzen.	Äusserlich bei allergischem und chronischem Ekzem, Neurodermitits, Juckreiz, Insektenstiche.
Brennnesselblätter/ wurzeln (Urtica dioica)	Gefässerweiternd, durchblutungsfördernd, straffend, hauttonisierend, entzündungshemmend, haarwuchsfördernd (Wurzeln). Als Tee, Tee-Hydrolat oder Tinktur einsetzen.	Hautunreinheiten, schlaaffe Haut, Haar ausfall, Schuppen, fettes Haar.

Pflanzenöl	Beschreibung	Geeignet für ...
Calophyllumöl	<p>Auch Tamanuöl genannt. Aus den Fruchtkernen des Calophyllumbaumes durch Kaltpressung gewonnen. Braungüne Farbe, eigener, nussiger, würziger Geruch. Hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren (v.a. Linolsäure), Harzen und Cumarinen. Wird bei niedriger Temperatur fest. Schmerzstillend, antiviral, entzündungshemmend, stimuliert Phagozytose bei Wunden, zellregenerierend, venenstabilisierend. Weicht Narbengewebe auf. Spreitverhalten: Mittel. Nur für die äussere Anwendung. Haltbarkeit im Kühlschrank ca. 2 Jahre.</p> <p>INCI: Callophyllum inophyllum</p>	<p>Salben, Emulsionen, Heilöle für entzündliche Hauterkrankungen, Akne, trockene bzw. alternde Haut, Wundbehandlung, frische und alte Narben, Ischiassyndrom, rheumatische Beschwerden, Gürtelrose, Hämorrhoiden, Venenbeschwerden.</p> <p>Dosierung: 2-3 % für Kosmetik 40-60 % für Schmerzbehandlung</p>
Centellaöl	<p>Auszugsöl mit Wassernabelkraut, siehe unter „Rohstoffe-Kräuter“</p>	
Granatapfelkernöl	<p>Aus den Fruchtkernen durch Kaltpressung oder CO₂-Extraktion gewonnen. Gelbe Farbe, stechender Geruch. Hoher Anteil an mehrfach ungesättigter Fettsäure (v.a. Punicinsäure) und Begleitstoffen (Phytoöstroge und Flavonoide). Zellregenerierend, antioxidativ, haut- und schleimhautbefeuchtend. Spreitverhalten: Mittel. Auch für die innere Anwendung. Haltbarkeit im Kühlschrank ca. 6 Monate.</p> <p>INCI: Punica granatum</p>	<p>Salben, Emulsionen, Heilöle für reife und trockene Haut, Pigmentflecken, Neurodermitis, sonnenbeschädigte Haut, Ekzeme, trockene Schleimhaut.</p>

Haut- und Haartypen

Kräuter und Öle für verschiedene Hautbilder

Hier ist eine Auswahl von bewährten Kräutern, Pflanzenölen und ätherischen Ölen.

	Pflanzenöle	Kräuter
	Ätherische Öle	
Normale Haut	Aprikosenkern, Jojoba, Mandel.	Hamamelis, Kamille, Lavendel, Melisse, Ringelblume, Rose, Wassernabel u.a.
	Cistrose, Immortelle, Jasmin, Kamille, Lavendel, Melisse, Rose.	
Fette Haut	Jojoba, Traubenkern.	Cistrose, Brennnessel, Eichenrinde, Hamamelis, Kamille, Lavendel, Melisse, Rosmarin, Salbei, Schachtelhalm.
	Cajeput, Cistrose, Immortelle, Lavendel, Manuka, Melisse, Rosengeranie, Salbei, Teebaum, Wacholder, Weihrauch, Zypresse.	
Unreine Haut, Akne	Jojoba, Nachtkerze, Traubenkern, Wildrose.	Cistrose, Erdrach, Frauenmantel, Hamamelis, Johanniskraut, Kamille, Lavendel, Mahonie, Melisse, Ringelblume, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Stiefmütterchen, Sonnenhut, Thymian, Walnuss, Wassernabel.
	Cajeput, Cistrose, Immortelle, Kamille, Karottensamen, Manuka, Melisse, Palmarosa, Rosengeranie, Speiklavendel, Teebaum, Thymian (Geraniol, Linalool), Weihrauch.	
Mischhaut	Aprikosenkern, Distel, Jojoba, Sheabutter, Soja, Sonnenblumen, Traubenkern.	Hamamelis, Lavendel, Wassernabel, Weissdorn u.a.
	Lavendel, Rosengeranie, Palmarosa.	

Haut- und Haartypen

Heilkräuter für die Haarpflege

Die Wirkungen der Pflanzen auf das Haar sind noch unzureichend oder gar nicht wissenschaftlich erforscht. Sie beruhen hauptsächlich auf jahrzehnte alten Erfahrungen. Hier finden Sie eine Auswahl von bewährten Pflanzen und gut verträglichen Aromaölen.

	Kräuter-Auszüge	Ätherische Öle
Fettes Haar	Birke, Brennnessel, Eichenrinde, Fenchel, Grüntee, Hamamelis, Huflattich, Kamille, Klettenwurzel, Lavendel, Pfefferminze, Ringelblumen, Rosmarin, Salbei, Schachtelhalm, Schafgarbe, Schwarztee, Thymian, Weidenrinde.	Cistrose, Lavendel, Nadelhölzer, Teebaum, Salbei, Schafgarbe, Zypresse.
Trockenes Haar	Eibisch, Fenchel, Hamamelis, Kamille, Lavendel, Löwenzahn, Malve, Melisse, Ringelblumen, Rose, Weissdorn.	Rosengranie, Kamille, Lavendel, Palmarosa, Sandelholz, Weihrauch.
Schuppiges, fettes Haar	Birke, Brennnessel, Hamamelis, Huflattich, Klettenwurzel, Pfefferminze, Ringelblumen, Rosmarin, Salbei, Schachtelhalm, Thymian, Weidenrinde, Weissdorn, Zitrone.	Lavendel, Melisse, Sandelholz, Ylang Ylang, Zitrone, Zypresse.
Feines, dünnes Haar	Beinwell, Brennnessel, Schachtelhalm, Hopfen.	
Graues Haar	Salbei, Kornblume, Malve.	

Pflanzenauszüge

Blaue Tinktur

- Dunkelblaue Farbe
- Geeignet zum Einfärben von Gels, Duschschäumen
- Tropfenweise anwenden

2 TL Indigopulver
100 g (1 dl) Wodka

in ein Glas geben und im kalten Wasserbad 3-5 Min. mit Mixstab pürieren, anschliessend 24 Std. stehen lassen, 1-2 mal durch einen Kaffeefilter abfiltrieren, Rückstand nicht auspressen, in eine dunkle Flasche abfüllen

Grünes Auszugsöl

- Olivgrünes Öl
- Geeignet zum Einfärben von Badeölen

4-5 TL Spinatpulver oder getrocknete Artischockenblätter
2 dl Pflanzenöl nach Wahl

in ein Glas geben, 3-5 Min. mit Pürierstab mixen, zudecken, über Nacht ziehen lassen, durch ein feinmaschiges Teesieb oder einen Kaffeefilter abfiltrieren, in eine dunkle Flasche abfüllen

Oranges Auszugsöl

- Kräftig oranges Öl
- Geeignet zum Einfärben von Badeölen, Bodybutter

2 dl Pflanzenöl nach Wahl
ca. 30 Tr. Sanddornfruchtfleischöl

in eine dunkle Flasche abfüllen, schütteln

Streifen-Look-Duschschaum

- 150 ml - Foamer
- Mit etwas mehr Öl speziell für trockene Haut geeignet
- Auch zum Händewaschen und zur Gesichtsreinigung
- Sehr originell: Auf ein Lösungsmittel wird verzichtet und der 2-Phasen-Anteil wird bewusst mit natürlichen Farben betont
- Haltbarkeit: Mindestens 4 Monate bei Zimmertemperatur

60 ml Wasser, erhitzt und abgekühlt
50 ml Rewoteric

alles verrühren

20 ml Pflanzenöl, gefärbt nach Wahl
ca. 6 Tr. ätherisches Öl

beigeben, verrühren, in Foamerflasche füllen, Flasche nicht ganz füllen, damit ein Schaum entsteht, vor Gebrauch Flasche kippen!

- ♣ Gefärbte Öle siehe Kapitel „Pflanzenauszüge“ im Grundlagenteil

Body-Peeling

- Entfernt sanft Hautschuppen, verfeinert und pflegt die Haut
- Körper unter der Dusche damit einreiben und anschließend gründlich abspülen
- Auch für raue Hände sehr gut geeignet

1 Teil Mandelkleie oder Veilchenwurzelpulver
1 Teil Pflanzenöl nach Wahl

alles zu einem streichbaren Brei verrühren

Körperpflege

Rosen-Seiden-Crème

- 242 g
- Duftet fein nach Rosen – nährt und befeuchtet trockene und alternde Haut
- Haltbarkeit: Mindestens 3 Monate bei Zimmertemperatur

50 g Jojobaöl
10 g Rosenblütenwachs

im Wasserbad in einem Becherglas langsam erhitzen und schmelzen, von der Herdplatte wegstellen

27 g Tegocare
10 g Sheabutter

beigeben, schmelzen
beigeben, in der Restwärme schmelzen, verrühren

140 g Rosenhydrolat

heiss zur Fettmasse giessen, sofort intensiv rühren, bis die Crème emulgiert

25-50 Tr. Konservierungsmittel
2 ML D-Panthenol
½-1 ML Seidenproteinpulver
3 Kapseln Vitamin E
ev. Alkanna-Auszugsöl nach Bedarf

unter die lauwarme Crème rühren, sofort in Töpfchen oder Tube (mit Alkohol desifiziert) abfüllen und verschliessen

- ♣ Das Alkanna-Auszugsöl färbt die Crème leicht rosa
- ♣ Veganer ersetzen das Seidenprotein durch Weizenproteinpulver

Körperpflege

Body-Öle

- 100 ml
- Für jeden Hauttyp
- Wirkt nährend, feuchtigkeitsspendend und zieht gut ein
- In die frisch geduschte, noch feuchte Haut einmassieren – praktisch für das Auftragen des Öles ist eine Sprayflasche
- Haltbarkeit: Mindestens 6 Monate bei Zimmertemperatur

80 g Mandelöl
8 g Kakaobutter

im Wasserbad in einem Becherglas leicht erwärmen und schmelzen

ev. 1 Kapsel Vitamin E
2-4 Tr. ätherisches Öl nach Wahl

beigeben, verrühren und sofort in eine Spraydose oder Flasche (mit Alkohol desinfiziert) abfüllen

80 g Mandelöl
8 g Sheabutter

im Wasserbad in einem Becherglas leicht erwärmen und schmelzen

ev. 1 Kapsel Vitamin E
2-4 Tr. ätherisches Öl nach Wahl

beigeben, verrühren und sofort in eine Spraydose oder Flasche (mit Alkohol desinfiziert) abfüllen

80 g Mandelöl
8 g Mangobutter

im Wasserbad in einem Becherglas leicht erwärmen und schmelzen

ev. 1 Kapsel Vitamin E
5 Tr. Sanddornfruchtfleischöl
2-4 Tr. ätherisches Öl nach Wahl

beigeben, verrühren und sofort in eine Spraydose oder Flasche (mit Alkohol desinfiziert) abfüllen

♣ Ein Teil des Pflanzenöls durch Aloe vera-Öl ersetzen

Körperpflege

Body-Hydrospray

- 50 ml
- Erfrischt und befeuchtet, auch geeignet als 1. Hilfe bei Sonnenbrand oder Verbrennung bzw. Verbrühung
- Haltbarkeit: Mindestens 3 Monate bei Zimmertemperatur

1 kleine Messerspitze Aloe vera-Pulver
50 ml Lavendel- oder Pfefferminzhydrolat

Pulver mit wenig Hydrolat anrühren, Rest beifügen und verrühren, in Sprayflasche füllen, vor Gebrauch schütteln

Parfumspray

- 50 ml
- Gut hautverträglich ohne Alkohol
- Haltbarkeit: Mindestens 2 Monate bei Zimmertemperatur

10-20 Tr. Solubol
10 Tr. ätherisches Öl nach Wahl
50 ml Wasser oder Hydrolat nach Wahl

in eine Sprayflasche füllen und schütteln
beigeben, schütteln, vor Gebrauch schütteln

- ♣ Bei guter Verträglichkeit anstelle von Solubol 1 TL Ethanol verwenden – die Haltbarkeit erhöht sich damit

Parfum-Rollon

- 10 ml
- Sehr gut hautverträglich, auf Ölbasis
- Haltbarkeit: Mindestens 1 Jahr bei Zimmertemperatur

10 ml Jojobaöl
5 Tr. ätherisches Öl nach Wahl

in Rollon füllen und schütteln

Couperose-Gel

- 120 ml
- Gefässtonisierend, gefässverengend, entzündungshemmend, hautpflegend, lymphflussanregend
- Nach der Gesichtereinigung anwenden
- Haltbarkeit: Mindestens 4 Monate

100 ml Hamameliswasser	in ein Becherglas geben
10 Tr. Ceres-Roskastanientinktur	beigeben und verrühren
10 Tr. ätherisches Cistrosen- oder Rosengeranienöl	
10 Tr. ätherisches Wacholderöl virginia	
1-2 ML D-Panthenol	beigeben, verrühren
1-2 ML Jojoba- oder Wildrosenöl	
ca. 1 ML Tragantpulver	unter intensivem Rühren nach und nach einstreuen, gut verrühren und mindestens ½ Std. stehen und quellen lassen, damit sich die Knöllchen auflösen können, sind noch Knöllchen vorhanden, aber das Gel bereits genügend dick, so muss noch etwas Flüssigkeit beigegeben werden, in Fläschchen (mit Alkohol desinfiziert) abfüllen

- ♣ Bei guter Alkohol-Hautverträglichkeit kann zusätzlich 2 ML Mäusedorntinktur beigegeben werden

Gesichtspflege

Jasmin-Blütenwachs-Crème

- 76 g
- Für gestresste und empfindliche Haut
- Nährend, beruhigend, feuchtigkeitsspendend, mit guter Tiefenwirkung
- Haltbarkeit: Mindestens 3 Monate bei Zimmertemperatur

10 g Jojobaöl

5 g Jasminblütenwachs

4 g Tegocare

im Wasserbad in einem Becherglas langsam erhitzen und schmelzen, von der Herdplatte wegstellen

10 g Traubenkernöl

beigeben, verrühren

45 g Wasser

heiss zur Fettphase giessen, sofort intensiv rühren, bis die Crème emulgiert

8-16 Tr. Konservierungsmittel

1 ML D-Panthenol

ev. 1 Tr. ätherisches Jasminöl

1 Kapsel Vitamin E

unter die lauwarme Crème rühren, sofort in Töpfchen oder Tube (mit Alkohol desinfiziert) abfüllen und verschliessen

- ♣ Für eine verstärkte Feuchtigkeitsbindung: Am Schluss eine kleine Messerspitze Aloe vera-Pulver oder 1 ML Aloe vera-Öl unterrühren
- ♣ Riecht auch ohne ätherisches Jasminöl angenehm nach Jasmin

Moisture-Shampoo

- 150 ml - Foamer
- Für trockenes Haar
- Nährt und gibt viel Feuchtigkeit
- Haltbarkeit: Mindestens 3 Monate bei Zimmertemperatur

70 ml Hamamelis- oder Lavendeltee

¼ ML Aloe vera-Pulver

60 ml Rewoteric

3 ML D-Panthenol

1 TL Jojobaöl

2 Kapseln Vitamin E

10 Tr. ätherisches Öl nach Wahl

alles miteinander verrühren,
abfüllen,
vor Gebrauch schütteln

- ♣ Hamamelis- und Lavendeltee durch Malven- oder Lindenblütentee ersetzen
- ♣ Tee durch Hydrolate oder Wasser ersetzen
- ♣ Bei schlechter Kämmbarkeit mindestens 2 TL Squalan begeben oder einen Pflegespray verwenden
- ♣ Jojobaöl durch Aloe vera-Öl ersetzen und Aloe vera-Pulver weglassen
- ♣ Jojobaöl durch Weizenkeimöl ersetzen

Hausapotheke

Kinder-Wundsalbe

- 60 g
- Leichte Salbe
- Wirkt entzündungshemmend und wundheilungsfördernd bei Windeldermatitis
- Haltbarkeit: Mindestens 3 Monate bei Zimmertemperatur

22 g Auszugsöl mit Ringelblumen
30 g Sheabutter
2 g Kakaobutter

im Wasserbad sorgfältig schmelzen, Pfanne von der Herdplatte wegstellen

20 Tr. Stiefmütterchentinktur
20 Tr. Hamamelistinktur

gut unterrühren, leicht verdampfen lassen, aus der Pfanne nehmen, leicht abkühlen lassen

5 Tr. ätherisches Kamillenöl
2 Kapseln Vitamin E

in die lauwarme Salbe geben und verrühren, sofort in Fläschchen (mit Alkohol desinfiziert) abfüllen, verschliessen und in den Kühlschrank stellen, bis die Salbe eingedickt ist

- ♣ Anstelle von Kamillenöl sind auch folgende ätherische Öle zu empfehlen, da sie sehr gut hautverträglich sind: Palmarosa, Rosenholz, Thymian Linalool oder Thujanol
- ♣ Verwenden Sie Ceres-Stiefmütterchentinktur, dann reichen 4-5 Tr.
- ♣ Das Festwerden der Salbe wird durch das Kühlstellen beschleunigt
- ♣ Achtung: Keine Feuchtigkeitstücher für die Intimpflege brauchen und bei chronischem Wundsein eventuell Windelmarke wechseln

Einkauf „Harmonie mit der Natur“

Bei folgenden Bezugsquellen sind Qualitätsprodukte erhältlich:

Rohstoffe und Zubehör

Heilpflanzen-Atelier
Margrit Schneider
Fabrikstr. 9, CH-8505 Pfyn
079 641 08 43
info@heilpflanzen-atelier.ch
www.heilpflanzen-atelier.ch

Pflanzensetzlinge
aus biologischem Anbau

Stiftung Wildstaudengärtnerei Höfli
Im Berg, CH-8537 Nussbaumen
052 745 10 48
wildstauden@stift-hoefli.ch
www.stift-hoefli.ch

Tee-Kräuter aus biologischem Anbau

Chrüter-Drogerie Egger
Unterstadt 28
CH-8201 Schaffhausen
052 624 50 30
egger@swissworld.com
www.chrueter-drogerie.ch

Ceres-Tinkturen
Tinkturen

Drogerien und Apotheken

Einkauf

Vitamin E-Kapseln,
Burgerstein

Drogerien und Apotheken

Naturhaarfärben

Coiffur El Benna
Neunfornerstrasse 12
8468 Waltalingen
052 745 25 06
www.coiffure-elbenna.ch

Weiterbildung

Sind Sie an Weiterbildung interessiert? In meinen Praxisräumen führe ich regelmässig Kurse und Seminare durch. Informieren Sie sich über die genauen Daten und Kursinhalte auf meiner homepage unter www.herbamira.ch.

Ausbildung in Pflanzenheilkunde

Möchten Sie gerne mehr über die Heilkräfte der Pflanzen erfahren? Dieser Grundkurs eröffnet Ihnen neue Wege, um Beschwerden kompetent zu begegnen.

Wir befassen uns mit traditioneller und wissenschaftlicher Anwendung der Pflanzen. Jeder Kurstag steht unter einem Thema. Sie lernen an elf Kurstagen die wichtigsten Grundlagen der Heilpflanzenkunde kennen und erkunden mit den Jahreszeiten vor allem einheimische Heilpflanzen. Dabei legen wir die Schwerpunkte auf die praktische Umsetzung im Alltag. Es stehen Ihnen einerseits ein Arbeitsbuch, eine Bibliothek und andererseits ein Heilkräutergarten sowie eine gut eingerichtete „Laborküche“ zur Verfügung. Es erwartet Sie eine angenehme Lernatmosphäre in einer Kleingruppe.

Es werden auch weiterführende Tageskurse zu verschiedenen Themen angeboten.

Haben Sie Fragen? Dann melden Sie sich bei der Autorin:

Gesundheitspraxis Herbamira
Frau Andrée Rechsteiner-Lattion
Breitackerstr. 7, CH-8542 Wiesendangen
herbamirapraxis@hotmail.com
www.herbamira.ch

Weiterführende Literatur

Bäumler Siegfried, Heilpflanzen Praxis heute, Urban & Fischer Verlag, 2. Auflage 2012, ISBN 3-437-57270-9, 978-3-437572722

Bühning Ursel, Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Sonntag Verlag, 4. Auflage 2014, ISBN 978-3-8304-7749-5

Bühning Ursel, Alles über Heilpflanzen, Ulmer Verlag, 3. Auflage 2014, ISBN 978-3-8001-7591-8

Dal Cero Maja, Unsere Heilpflanzen, Ott Verlag, 2009, ISBN 978-3-7225-0091-1

Käser Heike, Naturkosmetische Rohstoffe, Freya Verlag, 2015, ISBN 978-3-99025-012-9

Knieriemen Heinz, Silas Pfyl Paul, Kosmetik-Inhaltsstoffe von A-Z, AT-Verlag, 6. Auflage 2014, ISBN 978-3-85502-974-7

Pahlow Mannfried, Das grosse Buch der Heilpflanzen, Nikol Verlag 2. Auflage 2014, ISBN 978-3-86820-191-8

Vonarburg Bruno, Energetisierte Heilpflanzen, AT Verlag, 2010, ISBN 978-3-03800-329-8

Werner Monika, Von Braunschweig Ruth, Praxis Aromatherapie, Haug Verlag, 4. Auflage 2014, ISBN 978-3-8304-7835-5

Zimmermann, Eliane, Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe, Haug Verlag, 2011, ISBN-13: 978-3830474142

Indexverzeichnis

Abkürzungen	17	Cajeputöl	42
Abschminkwachs	78	Calophyllumöl	34
After-Sun-Lotion.....	93	Capsaicin-Gel.....	162
Akne-Gel	100	Centellaöl.....	34
Akne-Tupfer.....	102	Cistrosenkraut	27
Alchemilla-Crème	117	Cistrosenöl	42
Allantoin.....	18	Couperose-Gel	101
Aloe vera Pulver	19	Couperoseöl	102
Aloe vera-Öl	33	Crèmeherstellung	63
Aloe-Handcrème.....	79	Day-Moist.....	19
Aloe-vera-Öl	59	Deo-Butter	97
Antiaging.....	14	Deo-Rollon	95
Antifett-Shampoo	133	Deos.....	94
Antimückenöl	173	Deo-Salbe	94
Antimückenspray.....	174	Deo-Spray.....	96
Arganöl	33	D-Panthenol	20
Argan-Sanddorn-Crème..	123	Duschgel	69
Arnikablüten	26	Duschschaum	70, 71
Arnika-Gel	163	Eichenrinde	27
Augenfältchenöle	104	Ekzem-Lotion.....	89, 90
Badeöl	76	Erdrauchkraut.....	27
Badepralinen.....	74	Erkältungs-Brustsalbe	151
Badewürfel	75	Ethanol	20
Ballonrebenkraut	26	Feuchtigkeits-Gel	98, 99
Basis-Shampooschaum ..	128	Föhnfestiger	141
Beinwellwurzel	30	Frauenmantel	27
Besenreiseröl	160	Fuss-/Nagelpilzöl.....	160
Bittersüsstängel	26	Fusscrème.....	81
Blaue Tinktur	61	Gelbes Auszugsöl	62
Blaues Auszugsöl.....	62	Gelenk-Schmerzöl	156
Blütenwasser	54	Gelherstellung	65
Bodybutter	83	Geräte und Zubehör	17
Body-Hydrospray.....	92	Gesichtswasser	105, 106
Body-Öl.....	86	Gicht-Schmerzöl.....	156
Bodysoftbutter	84	Glycerin	21
Borretschsamenöl	33	Granatapfel-Crème.....	122
Brennnesselblätter.....	26	Granatapfelkernöl.....	34

Grüne Tinktur	60	Lavendelöl.....	43
Grünes Auszugsöl	61	Lymph-Massageöl.....	169
Haarkur-Crème	137	Mandelöl	37
Haarkurspülungen	136	Mangobutter	37
Haarspitzenwachs.....	136	Mango-Kokos-Crème	112
Haartypen	51	Manukaöl	43
Hamamelisblätter	27	Massageöl	170, 171
Hämorrhoiden-Zäpfchen.	176	Melissenöl	44
Hautschutzöl.....	154	Milchbad	78
Hauttypen	47	Mimosenblütenwachs	37
Herpes-Lösung.....	172	Mimosenwachs-Crème ...	113
Hinweise zu Rezepten	15	Moisture-Pflegesprays	139
Hopfen-Shampoo.....	130	Moisture-Shampoo	131
Husten-Brustöl.....	159	Mücken-Rollons.....	172
Hyaluron-Gel	103	Muskel-Schmerzöl	157
Hyaluron-Mineral-Crème.	121	Nachtkerzenöl.....	38
Hyaluronsäure.....	21	Nachtlotion mit Teebaum	110
Immortelleöl	42	Nadelholz-Badeöl	77
Jasminblütenwachs	35	Nagelöl	80
Jasminwachs-Crème	114	Narbenöl	153
Johanniskraut	28	Natur-Seifenschaum	73
Jojobaöl	35	Neues in diesem Buch.....	11
Kakaobutter.....	36	Neuralgie-Schmerzöl.....	158
Kamillenöl blau.....	42	Neurodermitis-Hautöl.....	88
Karottenöl	36	Ölauszüge	58
Karottensamenöl	43	Oliven-Crème	120
Kinder-Wundsalbe	148	Olivenöl	38
Kokos-Bodylotion	85	Orangen-Badeöl	77
Kokosfett.....	36	Oranges Auszugsöl	61
Kokos-Kakao-Rollon.....	125	Palmarosaöl.....	44
Kokos-Mandel Bodyöl.....	87	Parfum-Rollon.....	92
Kokos-Pflegestift	125	Parfumspray	92
Konservierungsmittel	22	Peeling.....	71
Korianderöl.....	43	Peeling-Bodysalz	78
Koriander-Wundsalbe.....	149	Pflanzenauszüge	53
Kräuter-Föhnfestiger	141	Pflanzenfarbstoffe.....	60
Kräuterhaarspülungen....	134	Pflanzliches Cortison-Gel	165
Lavendel-Badeöl.....	76	Protein-Crème	115
Lavendelblüten.....	28	Psoriasis-Hautöl	91
Lavendel-Bodybutter.....	84	Rachen-Spray	168
Lavendel-Crème	111	Rasierwasser	107

Raumspray	173	Storchenschnabelkraut.....	29
Ravintsaraöl.....	44	Tagescrème mit Viola.....	109
Reinigungsgel	72	Tages-Handcrème	80
Repair-Shampoo.....	132	Tageslotion mit Centella .	108
Repair-Spitzengels.....	138	Teebaumöl	45
Repair-Spray.....	140	Tegocare	23
Rewoteric	22	Thymianöl	45
Rheuma-Salbe	152	Tinkturen	56
Ringelblumenblüten	28	Tragantpulver	24
Rohstoffe.....	18	Traubenkernöl	40
Rosen Body-Ölgel	87	Vaginal-Zäpfchen	175
Rosen-Badeöl.....	77	Venen-Gel	164
Rosenblütenwachs	39	Venenöl	161
Rosen-Bodybutter.....	83	Venen-Spray.....	167
Rosengeranienöl.....	44	Vier-Winde-Massageöl....	169
Rosenholzöl	44	Vitamin E	24
Rosen-Lippenbalsam	124	Vitamin-Crème.....	118
Rosen-Seiden-Crème	82	Volumen-Pflegespray	140
Rosmarinblätter.....	29	Volumen-Shampoo	130
Rosmarinöl	45	Wacholderöl.....	45
Rote Tinktur.....	60	Wallwurz Wurzel	30
Rotes Auszugsöl	62	Walnussblätter	30
Salbeiblätter	29	Wasser	24
Salben ... 144, 145, 146, 147		Wassernabelkraut.....	30
Sanddornfruchtfleischöl	39	Weihrauchöl	46
Sandelholzöl	45	Weizen proteinpulver	25
Schnupfenöl.....	159	Wildrosen-Crème.....	119
Schuppenshampoo	133	Wildrosenöl	41
Schwangerschaftsöl	154	Wintergrünöl.....	46
Seidenproteinpulver	22	Wundcrème	150
Shampoo-Schäume.....	126	Wundöl	155
Sheabutter	40	Wund-Spray	166
Silica-Cème	116	Xanthan transparent.....	25
Solubol.....	23	Zoster-Schmerzöl.....	155
Sonnenhutkraut	29	Zoster-Spray	166
Stiefmütterchenkraut	29	Zypressenöl.....	46