

Auf geht's in die Kosmetikküche!

Um sich Kosmetik selber herzustellen, braucht es oft nicht viel. Und das Beste: Das Meiste hast du schon in deiner Küche! Das Netz ist voll von Anleitungen und Buchhandlungen führen viele Rat- und Tatgeber. Wir haben ein paar Basis-Einsteiger-Rezepte für euch zusammengestellt, die garantiert gelingen und super wirken – für Haut und Haar und gegen Schweiß!

Peelings: Zweimal Süß-Sauer bitte!

Bevor ihr loslegt, gibt's ein paar Regeln zu beachten:

- 1.: Die Peelings wendet ihr direkt nach der Zubereitung an. Nicht lang rumstehen lassen, sonst wird's Iiieeh!
- 2.: Vor der Anwendung reinigt ihr eure Haut gut, sonst bringt das Ganze nix!
- 3.: Die Anwendungen sollten ein- bis zweimal wöchentlich stattfinden. Ist eher 'ne Empfehlung, aber ihr erhöht so natürlich die Wirkung der Peelings.

Und los geht's:

Was Süßes für zwischendurch: Das Zucker-Peeling

Die feinen Zuckerkörner entfernen abgestorbene Hautzellen, dadurch kann die Haut besser atmen und überschüssigen Talg, Dreck und Schmutz ausschwemmen.

Hierfür braucht ihr:

- 2 EL Zucker
- 1 TL Naturjoghurt

Und so geht's:

Die beiden Zutaten vermischen und die Mischung mit einem Wattepad leicht in die Haut einmassieren. Anschließend gründlich mit lauwarmem Wasser abwaschen und vorsichtig trocken tupfen.

Jetzt gibt's Saures: Das Zitronen-Salz-Peeling

Die Zitrone reinigt die Haut und hemmt Entzündungen, das Salz trägt abgestorbene Hautzellen ab und fördert die Durchblutung.

Nehmen:

- 1 TL Salz
- 3 Spritzer Zitronensaft

Tun:

Salz und Zitronensaft zu einer krümeligen Paste vermischen, die Mischung mit einem Wattebad auf die Haut geben und einmassieren. 10 Minuten einwirken lassen, anschließend mit lauwarmem Wasser abspülen und trocken tupfen. Eventuelle eine feuchtigkeitsspendende Pflegecreme auftragen.

Easy-Peasy Hair-Repair

3 Zutaten, 1 Wirkung – Toll, wie lockerleicht das geeeht!

Du nimmst:

- 1 Ei
- 1 EL Honig
- 1 EL gutes Olivenöl

Du tust:

Vermenge alle Zutaten gut miteinander und gib die Masse ins

Haar. Oder massiere sie nur in die Haarspitzen. Lass es 30 Minuten lang einwirken und wasche danach wie gewohnt deine Haare. Bei Bedarf kannst du die Mengen natürlich erhöhen.

Kokos-Deo made with looove

Ein unschlagbares Trio: Kokosöl enthält viel Laurinsäure, die antibakteriell und entzündungshemmend wirkt. Sie schützt die Haut vor Bakterien, Keimen und Pilzen. Natron wirkt ebenfalls antibakteriell, außerdem neutralisiert es den sauren Schweiß. Stärke hemmt die Schweißbildung und dickt außerdem die Masse an.

Das braucht ihr:

- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Natron (Speisenatron!)
- 1 EL pflanzliche Stärke, z. B. Maisstärke

Wer den Kokosduft nicht so gern mag, kann einige Tropfen ätherischer Öle verwenden, z. B. Limette, Salbei, Pfefferminze, Vanille, Lavendel ...

Das macht ihr:

Ihr vermischt das Natron mit der Speisestärke in einer Schüssel. Dann erwärmt ihr das Kokosöl im Wasserbad. ACHTUNG!: NUR erwärmen, NICHT erhitzen, das geht schnell!

Nun vermengt ihr alle Zutaten in der Schüssel miteinander und rührt kräftig um.

Lasst die Mischung erkalten und rührt dabei immer mal wieder gut um, damit sich die Stärke und das Natron nicht absetzen. Dabei könnt ihr jetzt auch die ätherischen Öle unterrühren.

Tipp: Damit die Masse schneller fest wird, kann man den Topf in ein Eisbad stellen.

Die erkaltete Masse füllt ihr in einen Tiegel oder ein Schraubglas und bewahrt sie an einem kühlen Ort auf. Das Deo ist ca. 3 Monate haltbar.

Verreibt eine erbsengroße Menge unter jede Achsel und ihr seid frisch für den ganzen Tag!