



Welche Körperpflegemittel verwendest du? Benutzt du manchmal auch welche mit Naturprodukten? Früher spielten Kräuter bei der Körperpflege eine große Rolle. Heute gewinnen Naturprodukte in der Kosmetik wieder mehr an Bedeutung. Pflanzliche Inhaltsstoffe spielen dabei eine große Rolle.



Hier kannst du einige Präparate mit Kräutern selbst herstellen und ausprobieren.

So gehst du vor:

1. **Lies** dir die Rezepte auf den folgenden Seiten durch und suche dir ein Präparat aus, welches du ausprobieren möchtest. Du findest Rezepte für Kräuterbäder, Kräuterspülungen für das Haar, das Haare mit Henna, Gesichtswässer und Hautcremes.
2. **Besorge** dir die angegebenen Zutaten. Du bekommst sie in Apotheken oder in Naturkost-Läden. Manche Pflanzen findest du vielleicht in eurem Garten oder am Wegesrand.
3. **Stelle** dann das Präparat nach der jeweiligen Anleitung her.
Nun kannst du es ausprobieren.



"Du solltest dein Produkt kalt stellen, dann kannst du es etwa 6 Wochen lang nutzen."

- **Beschreibe** deinen Mitschülerinnen und Mitschülern, wie das Präparat gewirkt hat.
- **Berichtet** euch gegenseitig von euren Erfahrungen. Was hat gut funktioniert, was nicht?



Kräuterbäder

Kräuter im Badewasser sind gut für die Haut, dienen der Entspannung und duften angenehm.

Das Kräuterbad

Du brauchst: Zweige von Lavendel, Rosmarin oder Rosenblätter, ggf. einen Teebeutel, Badewanne

Durchführung:

- a) Lege die Zweige von Lavendel, Rosmarin oder die Rosenblätter in die Badewanne und lasse dann das heiße Badewasser einlaufen.
- b) Ruhe 15 Minuten in dem Kräuterbad, damit die Kräuter voll zur Wirkung kommen.



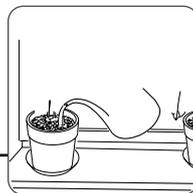
"Wenn es dich stört, dass dir die Kräuter ab und zu am Körper kleben, kannst du sie in einen Teebeutel stecken und den Beutel zubinden."

Badesäckchen mit Zitronenduft

Du brauchst: 3 Teile Zitronenmelisse, 2 Teile Rosmarin, 2 Teile Fenchel (frische Blätter oder zermahlene Samen), etwas unbehandelte Zitronenschale, 1 Teebeutel, 1 Waage, 1 Badewanne

Durchführung:

- a) Stelle dir für ein Vollbad eine Kräutermischung von ca. 200g getrockneten Kräutern zusammen.
- b) Fülle die Mischung in einen Teebeutel und binde ihn zu.
- c) Lege den Beutel in das heiße Badewasser.
- d) Lege dich für mindestens 15 Minuten in das Kräuterbad.



Kräuterspülungen

Kräuterspülungen geben dem Haar duftende Frische und natürlichen Glanz. Manche Kräuter geben etwas Farbe ab, wenn sie in heißem Wasser gelöst werden. Deshalb ist es ratsam die hellen Kräuter für helles Haar und die dunklen Kräuter für dunkles Haar zu verwenden.

Kräuterspülung für blondes Haar

Du brauchst: 2 Schalen, Küchensieb, Waschbecken oder Dusche, jeweils 2 Essl. frische bzw. 1 Essl. getrocknete Kamillenblüten und Ringelblumen, 2 Essl. Zitronensaft

Durchführung:

- Gieße 1/2 Liter kochendes Wasser über die Blüten und lasse das Ganze 30 Minuten bedeckt stehen.
- Siebe das Gemisch durch und rühre den Zitronensaft hinein.
- Benutze die Flüssigkeit als letzte Spülung.



"Das will ich mal ausprobieren."



"Das duftet bestimmt gut."

Kräuterspülung für dunkles Haar

Du brauchst: 2 Schalen, Küchensieb, Waschbecken oder Dusche, jeweils 2 Essl. frische bzw. 1 Essl. getrocknete Salbei- und Rosmarinblätter, 1/2 Liter starken, schwarzen Tee

Durchführung:

- Gieße den kochenden Tee über die Kräuter und lasse sie mindestens 30 Minuten ziehen.
- Gieße die Flüssigkeit durch ein Sieb. Benutze die Flüssigkeit als letzte Spülung.



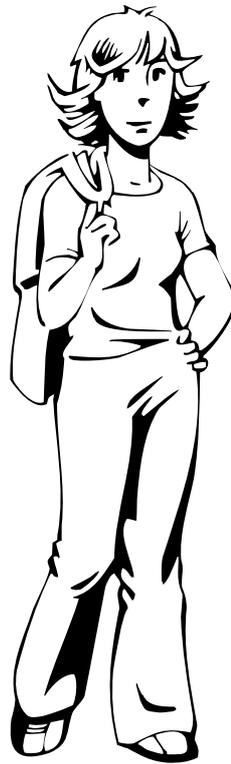
Haare färben mit Henna

Reine Pflanzenfarben können als Schönheitsmittel aus der Natur von uns genutzt werden. Im Gegensatz zu künstlich hergestellten Haarfarben, die aggressiv und giftig sein können, schädigen Pflanzenfarben, wie z. B. Henna weder das Haar noch die Gesundheit. In Apotheken und Naturkostläden erhältst du rot, schwarz oder braun färbendes und sogar farbloses Henna. Es stammt vom Hennastrauch und kommt überwiegend aus Afrika, Asien, Australien und Westindien.

Du brauchst: 4 Essl. Hennapulver, heißes Wasser, Gummihandschuhe, Shampoo, Waschbecken oder Dusche

Durchführung:

- a) Vermische Pulver und Wasser
(in den angegebenen Mengen)
zu einem Brei und lasse ihn
30 Minuten stehen.
- b) Trage den farbigen Brei auf
das gewaschene und leicht vor-
getrocknete Haar auf. Ziehe da-
zu am besten Gummihandschu-
he an.
- c) Spüle nach ca. eine Stunde Ein-
wirkzeit das Haar aus und wa-
sche es noch einmal mit einem
milden Shampoo.



"Achtung!
*Lass dir
von einer erfahrenen
Schülerin einen
Tipp geben:
Die Farbe hält
5 bis 6 Monate.
Teste die Farbe
deshalb zuerst
nur an einem
Strähnchen."*



Gesichtswässer und Hautcremes

Sicherlich hast du dich auch schon einmal über Pickel im Gesicht geärgert. Das kannst du durch eine natürliche Pflege ändern. Dabei musst du allerdings deinen Hauttyp berücksichtigen.

Und so findest du deinen Hauttyp:

Du brauchst: trockenes Seidenpapier

Durchführung:

- a) Wasche dein Gesicht abends.
- b) Drücke am nächsten Morgen das trockene Seidenpapier auf dein Gesicht.
- c) Sieh dir das Seidenpapier anschließend genau an und bestimme deinen Hauttyp:
 - ungleichmäßige Fettspuren = normale Haut
 - sehr verbreitete Fettspuren = fettige Haut
 - keine Abdrücke = trockene Haut



So reinigst und pflegst du dein Gesicht

1. Reinige dein Gesicht und den Hals mit einer milden Seife, z. B. Babyseife, vor.
2. Reinige mit dem für deinen Hauttyp angegebenen Gesichtswasser nach.
3. Creme dein Gesicht ein.

Reinige und pflege dein Gesicht mit den selbst hergestellten Mitteln über einen längeren Zeitraum, da sie erst nach mehreren Anwendungen Wirkung zeigen.



Gesichtswasser für trockene Haut

Du brauchst: 30g Calendula- (Ringelblumen-) Tinktur,
70 g Rosenwasser, 3 Tropfen Melissenöl,
1 Schale, Rührstab, Waage

Durchführung:

- a) Löse das Melissenöl in der Calendula-Tinktur.
- b) Vermische die Flüssigkeit anschließend mit dem Rosenwasser.

Gesichtswasser für fettige Haut

Du brauchst: 20g Zinnkraut- (Schachtelhalm-) Tinktur, 80g Hamameliswasser, 3 Tropfen Rosmarinöl, 1 Schale, Rührstab, Waage

Durchführung:

- a) Löse das Rosmarinöl in der Zinnkraut-Tinktur.
- b) Fülle die Flüssigkeit mit dem Hamameliswasser auf und schüttele alles kräftig durch.

Hautcreme für trockene und normale Haut

Du brauchst: 50g Bienenwachs, 10g (1 gehäufter Teel.) Lanolinanhydrid, 40g süßes Mandelöl, 40g Rosenwasser, 2 Tropfen Lavendelöl, Wasserbad, elektrisches Rührgerät, Rührgefäß, Cremetöpfchen, Waage, Thermometer

Durchführung:

- a) Erwärme das Bienenwachs und das Lanolin zusammen im Wasserbad auf 60 C.
- b) Erwärme - getrennt davon - das Rosenwasser ebenfalls auf 60 C.
- c) Gib alles in das Rührgefäß und vermische es mit dem elektrischen Rührgerät so lange, bis eine handwarme Creme entsteht.
- d) Rühre dann das Lavendelöl ein.
- e) Rühre weiter, bis die Creme kalt und fest ist.
- f) Fülle sie nun in das Cremetöpfchen.



"Wenn ich mal trockene Haut hab', dann spring ich einfach in meinen Teich, hihi."