

Marion Schanné

# Ohne Chemie

Hautpflegecreme

selbst herstellen



## Inhalt

Verträglichkeitstest	5
Selbstgemachte Hautcremes - auf was muss ich bei der Zubereitung achten?	6
Rezept Hautpflegecreme, die vor UV-Strahlen schützt	8
Was ist Kakaobutter und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?	9
Was ist Kokosöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?	10
Extra-Virgin-Kokosöl	11
Was ist Leinöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?	12
Welche Wirkung hat Leinöl in der Hautpflege?	13
Was ist Zinkoxid-Pulver und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?	14
Was ist ätherisches Lavendelöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?	15
Wieso ätherisch? Gibt es auch anderes Lavendelöl?	16

Selbstgemachte Sonnencreme mit Insektenabwehr - ohne Chemie	18
Kokosöl	19
Extra-Virgin-Kokosöl	20
Sheabutter	21
Bienenwachs	22
Zinkoxidpulver	23
Carrot Seed Oil	24
ätherisches Zitronengrasöl	25
Hautpflegecreme, die vor Insekten schützt.	28
Was ist Sheabutter und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?	29
Was ist Jojobaöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?	30
Was ist Teebaumöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?	31
Was ist ätherisches Lavendelöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?	32

Wieso ätherisch? Gibt es auch anderes Lavendelöl?	33
Was ist ätherisches Zitronenöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?	34
Was ist ätherisches Basilikumöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?	35
Bezugsquellen für einzelne Zutaten	36

Das Ebook

## **Hautpflege-Cremes ohne Chemie - einfach selbst herstellen**

ist kostenlos.

Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Genannte Personen und Gespräche sind rein fiktiv. Das Ebook darf unverändert kostenlos weitergegeben und in den sozialen Medien geteilt werden.

Quelle: [www.alles-schreiben-lassen.de](http://www.alles-schreiben-lassen.de)

Herausgeberin Marion Schanné Kontakt schriftlich per Whatsapp +49 (0)15111153614 email: [support@marion-schanne.de](mailto:support@marion-schanne.de)

Werbelinks: Ausgehende Links zu Drittanbietern sind i.d.R. Partnerlinks. Wenn du über diese Links einkaufst, bekommen wir von dem betreffenden Anbieter eine Provision. Dies hat keinen Einfluss auf unsere Meinung oder Empfehlung. Für dich verändert sich der Preis nicht. <https://guckstdu-hier.de/> <http://erfolgsstrategie.neue-tutorials.de/>  
<https://ebookmentor.de>

Trotz sorgfältiger Recherche und Prüfung übernehmen wir für die Korrektheit und Aktualität der Informationen und Links keine Gewähr. Trotz sorgfältiger Recherche und der Verwendung verlässlicher Quellen kann keine Verantwortung bzw. Haftung für Anwendung, Vollständigkeit und/oder Richtigkeit sowie der Aktualität noch möglicher Folgen übernommen werden. Alle Angaben ohne Gewähr.

## Verträglichkeitstest

Warum sollte ich, bevor ich eine Zutat verwende, einen Verträglichkeitstest machen und wie mache ich das?

Es ist immer ratsam, einen Verträglichkeitstest durchzuführen, bevor du eine neue Zutat auf deine Haut aufträgst. Dadurch kannst du sicherstellen, dass du nicht allergisch auf die Zutat reagierst oder empfindliche Hautreaktionen hervorrufst. Hier sind die Schritte für einen einfachen Verträglichkeitstest:

1. Bereite eine verdünnte Mischung der Zutat und einem Trägeröl (z.B. Jojobaöl) vor. Die Mischung sollte im Verhältnis 1:1 verdünnt sein.
2. Trage eine kleine Menge der Mischung auf eine unauffällige Stelle deines Körpers (z.B. die Innenseite deines Unterarms) auf und lasse sie mindestens 24 Stunden lang einwirken.
3. Überprüfe die Stelle regelmäßig auf Hautreizungen, Rötungen oder Juckreiz. Wenn du keine Reaktion innerhalb von 24 Stunden bemerkst, kann davon ausgegangen werden, dass du die Zutat verträgst.
4. Wenn sich innerhalb von 24 Stunden eine Reaktion auf deiner Haut ausbreitet oder du Beschwerden bemerkst, entferne die Mischung mit Wasser und einem milden Reinigungsmittel. Verwende die Zutat nicht für deine Hautpflege.

Ein Verträglichkeitstest ist einfach durchzuführen und es lohnt sich, das Risiko von Hautreizungen oder allergischen Reaktionen zu minimieren.

**Im Zweifelsfall, oder bei Hautreaktionen frage deinen Arzt oder Apotheker.**

Wer seine Hautpflege zum ersten mal mit ein paar Tropfen CBD Öl anreichern möchte, sollte auch hier einen Verträglichkeitstest machen.

[www.guckstdu-hier.de](http://www.guckstdu-hier.de)



Werbung

## Selbstgemachte Hautcremes - auf was muss ich bei der Zubereitung achten?

Die Herstellung von selbstgemachten Hautcremes kann eine großartige Möglichkeit sein, um sicherzustellen, dass du nur natürliche und hochwertige Zutaten für deine Hautpflege verwendest. Hier sind einige essentielle Tipps, die du beachten solltest, um Gesundheit, Hygiene und Haltbarkeit deiner selbstgemachten Hautcreme zu gewährleisten:

1. **Verwende hochwertige Zutaten:** Bevor du deine selbstgemachte Hautcreme herstellst, solltest du nur hochwertige Zutaten verwenden. Verwende nur Öle und Buttern, die aus biologischem Anbau stammen, um sicherzustellen, dass sie frei von Pestiziden, Chemikalien und schädlichen Inhaltsstoffen sind.
2. **Sauber und hygienisch arbeiten:** Die Arbeitsoberflächen, Schüsseln, Mixer und Utensilien sollten immer sauber und hygienisch sein. Wasche deine Hände gründlich bevor du mit der Herstellung beginnst und benutze Einweghandschuhe, wenn du möchtest.
3. **Verwende sterilisierte Gläser:** Die Gläser, in denen du deine selbstgemachte Hautcreme aufbewahrst, sollten sterilisiert sein, um jegliche Bakterien oder andere Keime zu vermeiden. Sterilisiere die Gläser entweder mit heißem Wasser oder im Backofen, bevor du die Creme hineinfüllst.
4. **Haltbarkeit:** Selbstgemachte Cremes haben eine geringere Haltbarkeit als kommerzielle Produkte, da sie keine Konservierungsmittel enthalten. Haltbarkeit hängt von der Art der Creme und den verwendeten Zutaten ab. Bewahre deine Creme bei Raumtemperatur und vor direktem Sonnenlicht geschützt auf und versuche, sie so bald wie möglich aufzubrauchen.
5. **Verwende natürliche Konservierungsmittel:** Wenn du eine längere Haltbarkeit deiner selbstgemachten Creme wünschst, solltest du natürliche Konservierungsmittel wie Vitamin E oder Grapefruitkernextrakt hinzufügen. Diese können die Haltbarkeit der Creme deutlich verlängern.
6. **Befolge sorgfältig das Rezept:** Beim Herstellen von selbstgemachte Hautcremes ist es wichtig, dass du dich strikt an das Rezept hältst und die richtigen Menge von Zutaten verwendest. Wenn du die Menge der Zutaten veränderst, kann dies die Konsistenz der Creme beeinflussen und ihre Haltbarkeit verringern.

- 7. Emulgator verwenden:** Damit sich die Öle und Buttern in der Creme richtig mit Wasser vermischen lassen, ist es notwendig, einen Emulgator zu verwenden. Ein Emulgator hilft, die Creme stabil zu halten und verhindert, dass sie sich beim Abkühlen trennt. Es ist wichtig, beim Kauf eines Emulgators auf die Qualität zu achten.
- 8. Vermeide jeglichen Kontakt mit Wasser:** Selbstgemachte Cremes sollten vor Feuchtigkeit geschützt werden, da sie anfällig für Schimmel und Bakterienbildung sind. Vermeide jeglichen Kontakt mit Wasser, indem du die Creme immer mit einem sauberen Spatel oder Löffel herausnimmst.

Durch das Befolgen dieser Tipps kannst du sicherstellen, dass deine selbstgemachte Hautcreme von höchster Qualität, hygienisch und lange haltbar ist. Wenn du trotzdem bezweifelst, ob deine Creme noch gut ist, rieche daran und beobachte Veränderungen der Textur oder Farbe. Wenn sie seltsam riecht oder ihre Farbe deutlich verändert hat, solltest du sie nicht mehr verwenden.

## Rezept Hautpflegecreme, die vor UV-Strahlen schützt

Hey meine Lieben! Wenn es um Hautpflege geht, bin ich ein absoluter Fan von natürlichen Zutaten und verzichte gerne auf Chemie. Denn wusstet ihr, dass viele konventionelle Hautpflegeprodukte oft schädliche Inhaltsstoffe enthalten? Das ist auch der Grund, warum ich heute ein Rezept für eine selber gemachte Hautpflegecreme mit natürlichen Zutaten mit euch teilen möchte. Und das tolle daran? Sie schützt eure Haut vor schädlichen UV-Strahlen!

Das braucht ihr:

- 1/2 Tasse Kakaobutter
- 1/4 Tasse Kokosöl
- 1/4 Tasse Leinöl
- 2 Esslöffel Zinkoxid-Pulver
- 20 Tropfen ätherisches Lavendelöl

So wird's gemacht:

1. Gebt die Kakaobutter, das Kokosöl und das Leinöl in einen Topf. Erwärmt die Mischung langsam auf niedriger Stufe, bis alles geschmolzen ist.
2. Nehmt den Topf vom Herd und lasst die Mischung ein wenig abkühlen.
3. Gebt das Zinkoxid-Pulver hinzu und rührt solange, bis alles gut vermischt ist.
4. Fügt nun das ätherische Lavendelöl hinzu und rührt erneut gut um.
5. Gießt die Creme in ein Glasgefäß und lasst sie über Nacht fest werden.

Und fertig ist eure selbstgemachte Hautpflegecreme! Die enthaltene Kakaobutter und das Kokosöl schützen eure Haut vor schädlichen UV-Strahlen, während das Leinöl die Haut mit Feuchtigkeit versorgt. Das Zinkoxid wirkt als natürlicher Sonnenschutz und das ätherische Lavendelöl bringt eine tolle Beruhigungswirkung für die Haut mit sich.

### Was ist Kakaobutter und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?

Kakaobutter ist ein fester Pflanzenfett, das aus den Kakaobohnen gewonnen wird. Es besteht hauptsächlich aus gesättigten und ungesättigten Fettsäuren und hat einen schokoladigen Geruch.

Beim Kauf von Kakaobutter solltest du grundsätzlich auf folgende Qualitätsmerkmale achten:

1. **Bio-Qualität:** Kaufe am besten Bio-Kakaobutter, um sicherzustellen, dass keine Pestizide verwendet wurden und die Umwelt nicht belastet wurde.
2. **Fair Trade:** Achte darauf, dass die Kakaobutter aus Fair-Trade-Quellen stammt. Dadurch wird gewährleistet, dass die Kakaobauer fair bezahlt werden.
3. **Reinheit:** Stelle sicher, dass die Kakaobutter rein ist und keine weiteren Zusätze oder chemischen Substanzen enthält.
4. **Herkunft:** Es ist ratsam, auf die Herkunft der Kakaobutter zu achten. Bevorzuge Kakaobutter aus Ländern, die für ihre gute Qualität bekannt sind, wie z.B. Ghana oder Ecuador.

Eine gute Kakaobutter hat eine beige bis goldene Farbe und einen subtilen, schokoladigen Geruch. Sie sollte außerdem schnell schmelzen und leicht auf der Haut aufzutragen sein.

Wichtig ist es auch, Kakaobutter trocken und kühl aufzubewahren, um ihre Haltbarkeit zu verlängern.

### Was ist Kokosöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?

Kokosöl wird aus dem inneren Fleisch der Kokosnuss gewonnen und ist ein vielseitiges Öl, das in der Körperpflege weit verbreitet ist. Es ist reich an gesättigten Fettsäuren und hat antimikrobielle, entzündungshemmende und feuchtigkeitsspendende Eigenschaften.

Ein wichtiges Qualitätsmerkmal bei Kokosöl ist, dass es aus nachhaltigem Anbau stammt. Es ist auch wichtig, nach Extra-Virgin-Kokosöl zu suchen, das kaltgepresst und nicht raffiniert ist. Dieses Kokosöl behält alle wichtigen Nährstoffe und Antioxidantien, die in der Kokosnuss enthalten sind.

Es ist auch wichtig, Bio-Kokosöl zu wählen, das frei von Pestiziden und anderen schädlichen Chemikalien ist und somit sicher für die Haut ist.

Wenn du pures Kokosöl in deine Körperpflege-Routine einbeziehst, achte darauf, dass du die Haut gut mit Wasser und Seife reinigst, um das Öl komplett zu entfernen, um ein Verstopfen der Poren zu verhindern.

Zusammenfassend sollte man bei Kokosöl auf Qualität und Nachhaltigkeit achten, wenn es um die Körperpflege geht. Extra-Virgin, kaltgepresstes, unraffiniertes Kokosöl aus biologischem Anbau ist die beste Wahl, um von den vielen Vorteilen dieses Öls für die Hautpflege zu profitieren.

### Extra-Virgin-Kokosöl

Extra-Virgin-Kokosöl (auch bekannt als natives Kokosöl) wird aus frisch geerntetem Kokosnussfleisch hergestellt und ist das reinstmögliche Kokosöl.

Es wird durch eine Kaltpressmethode ohne Verwendung von Chemikalien extrahiert, wodurch alle Nährstoffe, Antioxidantien und gesunden Fette im Kokosöl erhalten bleiben. Die Kaltpressmethode bedeutet, dass das Kokosöl bei niedrigen Temperaturen gepresst wird, um sicherzustellen, dass alle wichtigen Bestandteile erhalten bleiben.

Extra-Virgin-Kokosöl wird auch nicht raffiniert, gebleicht oder desodoriert, was einige Verarbeitungsmethoden sind, die bei Kokosöl angewendet werden können, um seine Haltbarkeit und Reinheit zu erhöhen. Diese Methoden können jedoch dazu führen, dass einige der wertvollen Inhaltsstoffe des Öls verloren gehen.

Extra-Virgin-Kokosöl hat aufgrund seiner höheren Qualität im Vergleich zu raffiniertem Kokosnussöl eine intensivere Kokosgeschmack und -aroma. Diese Qualität des Kokosöls ist ideal für den Einsatz in Hautpflegeprodukten, da es viele Anti-Aging, feuchtigkeitsspendende und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt.

### Was ist Leinöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?

Leinöl ist ein pflanzliches Öl, das aus den Samen des Leins gewonnen wird. Es ist reich an Omega-3-Fettsäuren und hat eine intensive goldgelbe Farbe sowie einen nussigen Geschmack.

Wenn du Leinöl kaufen möchtest, solltest du auf folgende Qualitätsmerkmale achten:

1. **Kaltgepresst:** Achte darauf, dass das Leinöl kaltgepresst wurde. Dadurch bleiben die wertvollen Nährstoffe erhalten.
2. **Bio-Qualität:** Kaufe Leinöl am besten in Bio-Qualität, um sicherzustellen, dass keine Pestizide und keine chemischen Düngemittel verwendet wurden.
3. **Herkunft:** Es ist ratsam, Leinöl aus Ländern zu bevorzugen, die für ihre gute Qualität bekannt sind. In Europa kommen zum Beispiel häufig Leinsamen aus Frankreich oder Skandinavien.
4. **Haltbarkeit:** Leinöl ist empfindlich gegenüber Licht, Luft und Wärme. Achte deshalb darauf, dass das Öl in einer dunklen Flasche gelagert wird und kühl aufbewahrt wird.

Eine gute Qualität von Leinöl lässt sich an der Farbe und am Geschmack erkennen. Leinöl sollte eine klare, goldgelbe Farbe mit einem nussigen Geschmack haben und nicht ranzig riechen. Außerdem sollte es schnell absorbiert werden und die Haut mit Feuchtigkeit versorgen.

### Welche Wirkung hat Leinöl in der Hautpflege?

Leinöl hat in der Hautpflege eine sehr gute Wirkung, da es reich an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ist. Diese essentiellen Fettsäuren sind für den Körper wichtig, da sie nicht vom Körper selbst hergestellt werden können.

In der Hautpflege haben die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im Leinöl eine entzündungshemmende Wirkung und können bei einer Vielzahl von Hautproblemen helfen. Es ist bekannt, dass Leinöl bei Akne, Ekzemen und Schuppenflechte hilfreich ist und eine beruhigende Wirkung auf die Haut hat.

Darüber hinaus ist Leinöl reich an Antioxidantien, die die Haut vor freien Radikalen schützen. Freie Radikale können Hautschäden verursachen und eine vorzeitige Hautalterung begünstigen. Leinöl kann somit dazu beitragen, die Haut glatt und geschmeidig zu halten.

Insgesamt ist Leinöl eine natürliche und wirksame Zutat in der Hautpflege, die aufgrund ihrer entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften eine Vielzahl von Hautproblemen verbessern kann.

### Was ist Zinkoxid-Pulver und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?

Zinkoxid ist ein weißes mineralisches Pulver, das aus Zink und Sauerstoff besteht. Es ist bekannt für seine heilenden und schützenden Eigenschaften und wird oft in Hautpflegeprodukten eingesetzt. Zinkoxid hat ein breites Anwendungsspektrum in der Kosmetik, unter anderem wirkt es als natürlicher UV-Filter.

Wenn du Zinkoxid-Pulver kaufen möchtest, solltest du auf folgende Qualitätsmerkmale achten:

1. **Reinheit:** Achte darauf, dass das Zinkoxid-Pulver frei von Verunreinigungen oder zusätzlichen Inhaltsstoffen ist.
2. **Feinheit:** Die Feinheit des Zinkoxid-Pulvers ist entscheidend dafür, wie gut es sich in der Hautpflege anwenden lässt. Wähle ein feines Zinkoxid-Pulver, um sicherzustellen, dass es gut mit anderen Inhaltsstoffen in der Creme vermischt werden kann.
3. **Zertifizierung:** Wenn möglich, wähle ein Zinkoxid-Pulver, das von einer staatlichen oder unabhängigen Gesundheitsbehörde zertifiziert ist, um sicherzustellen, dass es sicher und von hoher Qualität ist.
4. **Herkunft:** Das Ursprungsland des Zinkoxid-Pulvers kann Einfluss darauf nehmen, wie gut die Rohstoffqualität ist. Wähle ein Zinkoxid-Pulver aus einem Land mit zuverlässigen und strengen Qualitätskontrollen.

Eine gute Qualität von Zinkoxid-Pulver lässt sich durch seine Farbe und Reinheit erkennen.

Zinkoxid-Pulver sollte eine weiße Farbe haben und frei von Verunreinigungen oder zusätzlichen Inhaltsstoffen sein. Außerdem sollte es fein genug sein, um gut in die Hautpflegecreme integriert werden zu können.

### Was ist ätherisches Lavendelöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?

Ätherisches Lavendelöl wird aus den Blüten des Lavendelstrauchs gewonnen. Es hat einen angenehmen Duft und wird in der Hautpflege sowie in der Aromatherapie eingesetzt.

Wenn du ätherisches Lavendelöl kaufen möchtest, solltest du auf folgende Qualitätsmerkmale achten:

1. **Reine Qualität:** Achte darauf, dass das ätherische Lavendelöl rein ist und keine synthetischen Duftstoffe oder künstlichen Zusätze enthält. Es sollte 100% rein und natürlich sein.
2. **Bio-Qualität:** Kaufe ätherisches Lavendelöl am besten in Bio-Qualität, um sicherzustellen, dass keine Pestizide oder andere schädliche Chemikalien verwendet wurden.
3. **Herkunft:** Das Ursprungsland des Lavendels kann die Qualität des ätherischen Lavendelöls beeinflussen. Wähle ein Lavendelöl aus Gebieten, in denen Lavendel in hoher Qualität und in kontrollierter Menge angebaut wird, wie beispielsweise in der Provence in Frankreich.
4. **Echtheit:** Das ätherische Lavendelöl sollte echtes Lavendelöl sein und keine Imitation. Achte auf die Bezeichnung "Lavandula angustifolia", um sicherzustellen, dass es sich um echtes Lavendelöl handelt.

Eine gute Qualität von ätherischem Lavendelöl kann sich an seinem Duft und seiner Farbe erkennen lassen. Echtes Lavendelöl hat einen angenehmen, beruhigenden Duft und ist klar bis blassgelb in der Farbe. Es ist außerdem wichtig, ätherisches Lavendelöl bei Raumtemperatur außerhalb von direktem Sonnenlicht und Feuchtigkeit aufzubewahren, um seine Qualität und Haltbarkeit zu erhalten.

### Wieso ätherisch? Gibt es auch anderes Lavendelöl?

Ja, es gibt verschiedene Arten von Lavendelölen, aber das ätherische Lavendelöl ist das am häufigsten verwendete und populäre Lavendelöl in der Naturkosmetik und Aromatherapie.

Ätherische Öle sind Konzentrate, die aus natürlichen Pflanzenextrakten destilliert werden. Sie sind sehr potent und wirksam und besitzen in der Regel eine hervorragende Qualität. Wenn das ätherische Lavendelöl in Kosmetikprodukten oder in der Aromatherapie verwendet wird, wirkt es beruhigend und pflegend auf die Haut.

Im Gegensatz dazu gibt es auch Lavendelöl, das durch anschließendes Einweichen von Lavendelblüten in Öl gewonnen wird. Das sogenannte Lavendelblütenöl ist jedoch weniger potent als das ätherische Lavendelöl und hat nicht so viele heilende Eigenschaften.

Es ist wichtig zu beachten, dass Lavendelöl nicht angewendet werden darf, wenn man allergisch darauf reagiert. Bevor du Lavendelöl in deine Hautpflege integrierst oder in der Aromatherapie verwendest, solltest du sicherstellen, dass du es verträgst.

## Selbstgemachte Sonnencreme mit Insektenabwehr - ohne Chemie

Rezept für eine fantastische Hautpflegecreme, die deine Haut nicht nur vor schädlichen UV-Strahlen schützt, sondern auch vor Insekten!

Hier sind die natürlichen Zutaten, die du brauchst:

- 1/4 Tasse Kokosöl
- 1/4 Tasse Sheabutter
- 1/4 Tasse Bienenwachs
- 2 EL Zinkoxidpulver (als Sonnenschutzmittel)
- 1 EL Carrot Seed Oil (als natürlicher Sonnenschutz)
- 1 EL ätherisches Zitronengrasöl (zur Abwehr von Insekten)

So funktioniert's:

1. In einem Doppellkessel Kokosöl, Sheabutter und Bienenwachs schmelzen und regelmäßig umrühren, bis es vollständig geschmolzen ist.
2. Vom Herd nehmen und Zinkoxidpulver hinzufügen. Gründlich umrühren, um Klumpenbildung zu vermeiden.
3. Carrot Seed Oil und ätherisches Zitronengrasöl hinzufügen und umrühren.
4. Gieße die Creme in ein luftdichtes Glasbehälter und lass es an einem kühlen, trockenen Ort abkühlen.

Fertig ist deine natürliche, selbstgemachte Sonnencreme, die mit ätherischem Zitronengrasöl kombiniert auch noch als geniales und natürliche Insektenschutzmittel dient.

Und das Beste an dieser Creme ist, dass sie keine Chemikalien enthält, die deiner Haut Schaden zufügen können. Stattdessen wird deine Haut mit den besten natürlichen Zutaten gepflegt!

### Kokosöl

Kokosöl wird aus dem inneren Fleisch der Kokosnuss gewonnen und ist ein vielseitiges Öl, das in der Körperpflege weit verbreitet ist. Es ist reich an gesättigten Fettsäuren und hat antimikrobielle, entzündungshemmende und feuchtigkeitsspendende Eigenschaften.

Ein wichtiges Qualitätsmerkmal bei Kokosöl ist, dass es aus nachhaltigem Anbau stammt. Es ist auch wichtig, nach Extra-Virgin-Kokosöl zu suchen, das kaltgepresst und nicht raffiniert ist. Dieses Kokosöl behält alle wichtigen Nährstoffe und Antioxidantien, die in der Kokosnuss enthalten sind.

Es ist auch wichtig, Bio-Kokosöl zu wählen, das frei von Pestiziden und anderen schädlichen Chemikalien ist und somit sicher für die Haut ist.

Wenn du Kokosöl in deine Körperpflege-Routine einbeziehst, achte darauf, dass du die Haut gut mit Wasser und Seife reinigst, um das Öl komplett zu entfernen, um ein Verstopfen der Poren zu verhindern.

Zusammenfassend sollte man bei Kokosöl auf Qualität und Nachhaltigkeit achten, wenn es um die Körperpflege geht. Extra-Virgin, kaltgepresstes, unraffiniertes Kokosöl aus biologischem Anbau ist die beste Wahl, um von den vielen Vorteilen dieses Öls für die Hautpflege zu profitieren.

### Extra-Virgin-Kokosöl

Extra-Virgin-Kokosöl (auch bekannt als natives Kokosöl) wird aus frisch geerntetem Kokosnussfleisch hergestellt und ist das reinstmögliche Kokosöl. Es wird durch eine Kaltpressmethode ohne Verwendung von Chemikalien extrahiert, wodurch alle Nährstoffe, Antioxidantien und gesunden Fette im Kokosöl erhalten bleiben. Die Kaltpressmethode bedeutet, dass das Kokosöl bei niedrigen Temperaturen gepresst wird, um sicherzustellen, dass alle wichtigen Bestandteile erhalten bleiben.

Extra-Virgin-Kokosöl wird auch nicht raffiniert, gebleicht oder desodoriert, was einige Verarbeitungsmethoden sind, die bei Kokosöl angewendet werden können, um seine Haltbarkeit und Reinheit zu erhöhen. Diese Methoden können jedoch dazu führen, dass einige der wertvollen Inhaltsstoffe des Öls verloren gehen.

Extra-Virgin-Kokosöl hat aufgrund seiner höheren Qualität im Vergleich zu raffiniertem Kokosnussöl eine intensivere Kokosgeschmack und -aroma. Diese Qualität des Kokosöls ist ideal für den Einsatz in Hautpflegeprodukten, da es viele Anti-Aging, feuchtigkeitsspendende und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt.

## Sheabutter

Sheabutter wird aus den Nüssen des Karitébaums in Afrika gewonnen und wird aufgrund ihrer feuchtigkeitsspendenden und pflegenden Eigenschaften in der Hautpflege eingesetzt. Die Sheabutter ist reich an Fettsäuren und Antioxidantien und enthält auch Vitamin A und E, die entzündungshemmend und damit bei vielen Hautproblemen hilfreich sind.

Ein wichtiges Qualitätsmerkmal bei Sheabutter ist, dass es aus ökologischem Anbau stammt. Auch solltest du dich für eine unraffinierte Sheabutter entscheiden, da diese weniger verarbeitet und damit reiner und nährstoffreicher ist. Raffinierte Sheabutter durchläuft einen Prozess, bei dem sie gebleicht und desodoriert wird, um ihren Geruch und Aussehen zu verbessern, wobei jedoch ein Teil der gesunden Nährstoffe und Fettsäuren verloren geht.

Außerdem ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Sheabutter frisch ist und keine Zusatzstoffe wie Duftstoffe oder Konservierungsmittel enthält.

In der Kosmetik wird Sheabutter oft in Feuchtigkeitscremes, Bodylotions, Handcremes und Lippenbalsamen eingesetzt, da sie Feuchtigkeit spenden und trockene Haut heilen kann. Auch kann sie bei Hautirritationen und Rötungen helfen.

Zusammenfassend solltest du bei der Auswahl von Sheabutter darauf achten, dass sie unraffiniert, aus ökologischem Anbau und frei von Zusätzen ist, um die höchste Qualität und die meisten Vorteile für deine Haut auszuschöpfen.

## Bienenwachs

Bienenwachs ist ein natürliches Bindemittel, das oft in Cremes und anderen Kosmetikprodukten verwendet wird. Es hat feuchtigkeitsspendende Eigenschaften und bildet eine Schutzbarriere auf der Haut, welche Feuchtigkeit einschließt und trockene Haut verhindert.

Außerdem hat Bienenwachs auch eine entzündungshemmende Wirkung, wodurch es bei der Heilung von Hautirritationen und Entzündungen hilfreich sein kann.

Beim Kauf von Bienenwachs solltest du darauf achten, dass es von hoher Qualität und rein ist. Das bedeutet, dass es frei von Pestiziden und anderen schädlichen Stoffen sein sollte, die den natürlichen Nutzen des Waxes beeinträchtigen könnten.

Es ist auch wichtig, auf die Konsistenz des Bienenwachses zu achten, da diese die Textur der fertigen Creme beeinflussen kann. Bienenwachs in Pastillenform ist leichter zu dosieren und zu schmelzen als Wachsblöcke.

Zusammenfassend solltest du Bienenwachs in deine Creme aufnehmen, da es eine pflegende und feuchtigkeitsspendende Wirkung hat und als natürliches Bindemittel in Kosmetikprodukten eine wichtige Rolle spielt. Beim Kauf achte darauf, dass es von hoher Qualität und rein ist, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

## Zinkoxidpulver

Zinkoxidpulver ist eine natürliche Substanz, die oft als Inhaltsstoff in Sonnencremes und Hautpflegeprodukten verwendet wird. Es hat eine starke entzündungshemmende Wirkung und kann helfen, die Haut gegen UVA- und UVB-Strahlen zu schützen.

Zinkoxidpulver ist besonders nützlich, da es nicht nur die Haut vor Sonnenbrand schützt, sondern auch vorzeitige Hautalterung, Schäden durch UV-Strahlung und Hautkrebsvorbeugung. Es ist auch hilfreich bei der Behandlung von Akne und Rötungen auf der Haut.

Beim Kauf von Zinkoxidpulver ist es wichtig, dass du eine hochwertige und reine Form erwirbst. Der Reinheitsgrad kann variieren, daher ist es empfehlenswert, nach Produkten zu suchen, die aus 100% Zinkoxid bestehen. Auch solltest du darauf achten, dass sie fein gemahlen sind, um eine bessere Textur und Mischbarkeit mit anderen Zutaten in deiner Creme zu gewährleisten.

Es ist auch wichtig, zu berücksichtigen, dass die Intensität des Sonnenschutzes von der Menge des Zinkoxidpulvers abhängt. In der Regel gilt, dass eine höhere Konzentration des Pulvers in der Creme einen höheren Sonnenschutzfaktor bietet.

Zusammenfassend ist Zinkoxidpulver ein wichtiger Inhaltsstoff in Sonnencremes und Hautpflegeprodukten, um die Haut vor Sonnenschäden und Hautalterung zu schützen. Achte darauf, eine hochwertige und reine Form von Zinkoxidpulver zu verwenden und berücksichtige die Dosierung, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

### Carrot Seed Oil

Carrot Seed Oil ist ein natürliches Öl, das aus den Samen der wilden Karotte gewonnen wird. Es ist reich an Antioxidantien und hat entzündungshemmende Eigenschaften, wodurch es auf natürliche Weise hilft, die Haut zu heilen und gegen Umweltschäden zu schützen.

Carrot Seed Oil enthält auch Palmitinsäure, Stearinsäure und Linolsäure, die dazu beitragen, Feuchtigkeit in der Haut zu halten und die Haut geschmeidig zu machen. Es hat auch eine hohe Konzentration an Beta-Carotin, das ein wertvolles Antioxidans ist, das bei der Bekämpfung von Hautschäden durch Freie Radikale hilft.

Carrot Seed Oil ist für alle Hauttypen geeignet, aber insbesondere für trockene, reife und empfindliche Haut. Es kann helfen, feine Linien und Falten zu reduzieren, die Haut zu straffen und zu beruhigen.

Beim Kauf von Carrot Seed Oil solltest du darauf achten, dass es 100% rein, unverdünnt und kaltgepresst ist, um sicherzustellen, dass du ein hochwertiges und wirksames Produkt kaufst. Es kann in Naturkostläden, reformhäusern, Online-Shops sowie in einigen Drogerieläden erhältlich sein.

Bei der Verwendung von Carrot Seed Oil in deiner Hautpflege, solltest du darauf achten, dass es eine hohe Konzentration hat, um optimale Ergebnisse zu erzielen, aber wenig genug, um die Haut nicht zu reizen. Füge es in deine Creme oder Lotion ein, um Feuchtigkeit zu spenden und Sonnenschäden sowie Fältchen zu vermeiden. Vermeide jedoch, das Öl in seiner reinen Form direkt auf die Haut aufzutragen, ohne es mit einem Trägeröl (z.B. Kokosöl oder Mandelöl) zu verdünnen.

### ätherisches Zitronengrasöl

Ätherisches Zitronengrasöl wird durch Dampfdestillation aus den Blättern und Stängeln der Zitronengraspflanze gewonnen. Es hat einen frischen, zitrusartigen Duft und wird häufig in der Aromatherapie und Kosmetik verwendet.

Zitronengrasöl hat antibakterielle, entzündungshemmende und antiseptische Eigenschaften, die bei der Bekämpfung von Hautinfektionen und Pickeln auf der Haut helfen können. Es ist bekannt dafür, Hauttöne auszugleichen, Poren zu reduzieren und die Talgproduktion zu reduzieren, wodurch es bei der Behandlung von Akne und fettiger Haut hilfreich ist.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Zitronengrasöl lichtsensibel ist und bei direkter Sonneneinstrahlung und Anwendung auf sonnenverbrannter Haut Hautreizungen und Pigmentierungen verursachen kann. Daher sollte es idealerweise in der Nacht oder in kühlen Schattenbereichen angewendet werden.

Beim Kauf von Zitronengrasöl solltest du auf die Reinheit und Qualität des Öls achten, zertifiziertes organisch und naturrein sein. Zitronengrasöl kann in Online-Shops, reformhäusern und in einigen Drogerieläden gekauft werden.

Bei der Verwendung von Zitronengrasöl in der Hautpflege solltest du es mit einem Trägeröl (z.B. Mandelöl oder Kokosöl) verdünnen, bevor es direkt auf der Haut aufgetragen wird. Hierbei empfiehlt es sich, zunächst eine kleine Menge des verdünnten Öls an einer unauffälligen Stelle auf der Haut zu testen, um sicherzustellen, dass keine Unverträglichkeitsreaktionen auftreten.

Zusammenfassend ist Zitronengrasöl ein wirksames ätherisches Öl in der Hautpflege, das entzündungshemmende Eigenschaften besitzt und bei der Behandlung von Akne und fettiger Haut hilfreich ist. Beachte jedoch, dass es lichtempfindlich ist und nur verdünnt

"Ätherisch" bezieht sich auf die ätherischen Öle, die durch den Destillationsprozess von pflanzlichen Materialien wie Blumen, Blättern, Stängeln, Wurzeln oder Samen gewonnen werden. Diese Öle haben eine hohe Konzentration an aromatischen Verbindungen, die einen charakteristischen Duft und viele positive Eigenschaften für die Gesundheit und Schönheit aufweisen.

Die Bezeichnung "ätherisch" kommt aus dem Wort "Äther", was mit der antiken Vorstellung einer unsichtbaren, nicht-physischen Essenz in Zusammenhang steht. Ätherische Öle sind flüchtig, leicht verdunstende Substanzen, die eine starke Duftkomponente und eine starke Wirkung auf die menschliche Gesundheit aufweisen.

**Ätherische Öle sind in der Aromatherapie und Kosmetikindustrie weit verbreitet.** Sie können topisch auf die Haut aufgetragen oder inhaliert werden, um ihre heilenden Eigenschaften zu nutzen. Einige Öle werden auch in der Küche zur Geschmacksverbesserung von Speisen verwendet.

Es ist wichtig zu beachten, dass ätherische Öle sehr konzentriert und potent sind und in der Regel verdünnt oder in moderaten Dosen verwendet werden sollten. Vor der Anwendung von ätherischen Ölen ist es empfehlenswert, sich über ihre spezifischen Eigenschaften und Anwendungen zu informieren oder, bei Unsicherheit, einen Arzt oder eine/n ausgebildete/n Aromatherapeut/in zu konsultieren.

## Hautpflegecreme, die vor Insekten schützt.

Na, hast du auch keine Lust mehr auf Chemiekeulen in deinen Pflegeprodukten? Dann bist du hier goldrichtig! Mit meiner Vorliebe für natürliche Zutaten habe ich heute ein tolles Rezept für dich. Es handelt sich um eine Creme, die – neben der Pflege deiner Haut – auch noch vor Insekten schützt. Perfekt für den Sommer!

Für die Creme benötigst du folgende Zutaten:

- 100 g Sheabutter
- 50 ml Jojobaöl
- 10 Tropfen Teebaumöl
- 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- 10 Tropfen ätherisches Zitronenöl
- 10 Tropfen ätherisches Basilikumöl

So geht's:

1. Erhitze die Sheabutter und das Jojobaöl auf niedriger Stufe in einem Wasserbad, bis die Sheabutter geschmolzen ist.
2. Nimm das Gemisch vom Herd und lasse es etwas abkühlen.
3. Füge dann nach und nach alle ätherischen Öle hinzu und rühre die Creme gut um.
4. Gieße die fertige Creme in ein sauberes Schraubglas und lasse sie vollständig abkühlen.

Und schon ist deine pflegende Insektenabwehrcreme fertig! Trage sie einfach vor dem Aufenthalt im Freien großzügig auf deine Haut auf und lasse sie einziehen. Die ätherischen Öle sorgen dafür, dass dich Stechmücken und andere Insekten fernhalten. Gleichzeitig pflegen Jojobaöl und Sheabutter deine Haut und halten sie geschmeidig.

Ich hoffe, du hast Freude beim Ausprobieren des Rezepts und diese Creme wird dein neues Must-have in der warmen Jahreszeit! Bis bald, deine Kosmetikerin mit Herz.

### Was ist Sheabutter und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?

Sheabutter wird aus den Nüssen des Karitébaums in Afrika gewonnen und wird aufgrund ihrer feuchtigkeitsspendenden und pflegenden Eigenschaften in der Hautpflege eingesetzt. Die Sheabutter ist reich an Fettsäuren und Antioxidantien und enthält auch Vitamin A und E, die entzündungshemmend und damit bei vielen Hautproblemen hilfreich sind.

Ein wichtiges Qualitätsmerkmal bei Sheabutter ist, dass es aus ökologischem Anbau stammt. Auch solltest du dich für eine unraffinierte Sheabutter entscheiden, da diese weniger verarbeitet und damit reiner und nährstoffreicher ist. Raffinierte Sheabutter durchläuft einen Prozess, bei dem sie gebleicht und desodoriert wird, um ihren Geruch und Aussehen zu verbessern, wobei jedoch ein Teil der gesunden Nährstoffe und Fettsäuren verloren geht.

Außerdem ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Sheabutter frisch ist und keine Zusatzstoffe wie Duftstoffe oder Konservierungsmittel enthält.

In der Kosmetik wird Sheabutter oft in Feuchtigkeitscremes, Bodylotions, Handcremes und Lippenbalsamen eingesetzt, da sie Feuchtigkeit spenden und trockene Haut heilen kann. Auch kann sie bei Hautirritationen und Rötungen helfen.

Zusammenfassend solltest du bei der Auswahl von Sheabutter darauf achten, dass sie unraffiniert, aus ökologischem Anbau und frei von Zusätzen ist, um die höchste Qualität und die meisten Vorteile für deine Haut auszuschöpfen.

### Was ist Jojobaöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?

Jojobaöl ist eines meiner Lieblingsöle und ein echter Allrounder in der Hautpflege! Es wird aus den Samen des Jojoba-Strauchs gewonnen und ist aufgrund seiner Zusammensetzung und Eigenschaften für Haut und Haare wertvoll.

Es gibt einige Qualitätsmerkmale auf die du beim Kauf von Jojobaöl achten solltest:

1. **Unraffiniertes Jojobaöl ist besser:** Unraffiniertes Jojobaöl enthält mehr Nährstoffe und ist somit wertvoller für die Hautpflege.
2. **Bio-Qualität:** Kaufe am besten Jojobaöl aus biologischem Anbau, um sicherzustellen, dass keine Pestizidrückstände oder andere schädliche Stoffe enthalten sind.
3. **Kaltgepresstes Jojobaöl:** Jojobaöl, das kalt gepresst wurde, behält mehr Nährstoffe und Wirkstoffe und ist somit hochwertiger.
4. **Die Farbe:** Die Farbe von Jojobaöl kann von klar bis golden variieren. Ein gutes Jojobaöl sollte eine klare, leichte gelbe Färbung aufweisen.
5. **Die Konsistenz:** Hochwertiges Jojobaöl hat eine dünne, leicht ölige Konsistenz. Es sollte sich nicht zu klebrig oder zu zäh auf der Haut anfühlen.

Wenn du diese Qualitätsmerkmale beachtest und auf ein qualitativ hochwertiges Jojobaöl achtest, wirst du die wunderbaren Vorzüge von Jojobaöl in deiner Hautpflegeroutine genießen können. Viel Spaß beim Ausprobieren!

### Was ist Teebaumöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?

Teebaumöl ist ein ätherisches Öl, das aus den Blättern des australischen Teebaums gewonnen wird. Es hat eine antiseptische und antimikrobielle Wirkung und ist somit ein beliebter Inhaltsstoff in der Hautpflege. Hier sind einige Qualitätsmerkmale, auf die du beim Kauf von Teebaumöl achten solltest:

1. **Reinheit:** Teebaumöl sollte aus 100% reinem Teebaumöl bestehen und keine anderen Zusätze oder Füllstoffe enthalten.
2. **Qualität:** Es gibt verschiedene Qualitätsstufen für Teebaumöl, wobei das teurere, höherwertige Teebaumöl normalerweise mehr Terpinen-4-ol enthält, das als wirksamer Inhaltsstoff gilt.
3. **Herkunft:** Australien ist der Hauptproduzent von Teebaumöl, deshalb solltest du Teebaumöl aus Australien bevorzugen.
4. **Verpackung:** Teebaumöl sollte in dunklen Glasflaschen aufbewahrt werden, um es vor UV-Licht zu schützen, das die Qualität des Öls beeinträchtigen kann.
5. **Duft:** Teebaumöl sollte einen charakteristischen, leicht medizinischen Geruch haben. Wenn der Duft zu stark oder zu schwach ist, kann es sein, dass das Öl von minderer Qualität ist.

Wenn du diese Qualitätsmerkmale beachtest, solltest du in der Lage sein, hochwertiges Teebaumöl zu finden, das deine Hautpflege bereichert. Beachte jedoch, dass Teebaumöl für manche Menschen zu stark und irritierend sein kann und es daher empfehlenswert ist, es zunächst an einer kleinen Stelle der Haut zu testen und es nicht unverdünnt zu verwenden.

### Was ist ätherisches Lavendelöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?

Ätherisches Lavendelöl wird aus den Blüten des Lavendelstrauchs gewonnen. Es hat einen angenehmen Duft und wird in der Hautpflege sowie in der Aromatherapie eingesetzt.

Wenn du ätherisches Lavendelöl kaufen möchtest, solltest du auf folgende

Qualitätsmerkmale achten:

1. **Reine Qualität:** Achte darauf, dass das ätherische Lavendelöl rein ist und keine synthetischen Duftstoffe oder künstlichen Zusätze enthält. Es sollte 100% rein und natürlich sein.
2. **Bio-Qualität:** Kaufe ätherisches Lavendelöl am besten in Bio-Qualität, um sicherzustellen, dass keine Pestizide oder andere schädliche Chemikalien verwendet wurden.
3. **Herkunft:** Das Ursprungsland des Lavendels kann die Qualität des ätherischen Lavendelöls beeinflussen. Wähle ein Lavendelöl aus Gebieten, in denen Lavendel in hoher Qualität und in kontrollierter Menge angebaut wird, wie beispielsweise in der Provence in Frankreich.
4. **Echtheit:** Das ätherische Lavendelöl sollte echtes Lavendelöl sein und keine Imitation. Achte auf die Bezeichnung "Lavandula angustifolia", um sicherzustellen, dass es sich um echtes Lavendelöl handelt.

Eine gute Qualität von ätherischem Lavendelöl kann sich an seinem Duft und seiner Farbe erkennen lassen. Echtes Lavendelöl hat einen angenehmen, beruhigenden Duft und ist klar bis blassgelb in der Farbe. Es ist außerdem wichtig, ätherisches Lavendelöl bei Raumtemperatur außerhalb von direktem Sonnenlicht und Feuchtigkeit aufzubewahren, um seine Qualität und Haltbarkeit zu erhalten.

### Wieso ätherisch? Gibt es auch anderes Lavendelöl?

Ja, es gibt verschiedene Arten von Lavendelölen, aber das ätherische Lavendelöl ist das am häufigsten verwendete und populäre Lavendelöl in der Naturkosmetik und Aromatherapie.

Ätherische Öle sind Konzentrate, die aus natürlichen Pflanzenextrakten destilliert werden. Sie sind sehr potent und wirksam und besitzen in der Regel eine hervorragende Qualität. Wenn das ätherische Lavendelöl in Kosmetikprodukten oder in der Aromatherapie verwendet wird, wirkt es beruhigend und pflegend auf die Haut.

Im Gegensatz dazu gibt es auch Lavendelöl, das durch anschließendes Einweichen von Lavendelblüten in Öl gewonnen wird. Das sogenannte Lavendelblütenöl ist jedoch weniger potent als das ätherische Lavendelöl und hat nicht so viele heilende Eigenschaften.

Es ist wichtig zu beachten, dass Lavendelöl nicht angewendet werden darf, wenn man allergisch darauf reagiert. Bevor du Lavendelöl in deine Hautpflege integrierst oder in der Aromatherapie verwendest, solltest du sicherstellen, dass du es verträgst.

### Was ist ätherisches Zitronenöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?

Ätherisches Zitronenöl wird durch Kaltpressung der Schale von Zitronen gewonnen. Es ist bekannt für seinen erfrischenden Duft und seine nützliche Wirkung in der Hautpflege, denn es enthält Vitamin C und hat eine antioxidative Wirkung. Hier sind einige

Qualitätsmerkmale, auf die du beim Kauf von ätherischem Zitronenöl achten solltest:

1. **Reinheit:** Ätherisches Zitronenöl sollte aus 100% reinem, unverdünntem Zitronenöl bestehen.
2. **Qualität:** Zitronenöl unterscheidet sich in Bezug auf Qualität und Wirkstoffgehalt. Ein gutes Zitronenöl sollte einen hohen Anteil an Limonen enthalten, da dies der Hauptwirkstoff ist, der für die Inhaltsstoffe verantwortlich ist.
3. **Herkunft:** Zitronenöl wird weltweit produziert, aber das beste Öl kommt aus Italien, wo es aufgrund der klimatischen Bedingungen und des Bodens am besten wächst.
4. **Verpackung:** Ätherisches Zitronenöl wird am besten in dunklen Glasflaschen aufbewahrt, um es vor Licht und Luft zu schützen.
5. **Duft:** Das Aroma von Zitronenöl sollte frisch und zitronig sein, ohne chemische oder seifenartige Noten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass hochwertiges ätherisches Zitronenöl rein, von guter Qualität, aus Italien stammend, in dunklen Glasflaschen aufbewahrt und mit einem frischen, angenehmen Zitronenduft versehen sein sollte. Behalte diese Qualitätsmerkmale im Hinterkopf, um sicherzustellen, dass du ein erstklassiges ätherisches Zitronenöl kaufst, das für deine Haut- und Haarpflege geeignet ist.

### Was ist ätherisches Basilikumöl und auf welche Qualitätsmerkmale muß ich achten?

Ätherisches Basilikumöl wird durch Wasserdampfdestillation von Basilikumblättern gewonnen. Es hat einen angenehmen und würzigen Geruch und wird in der Hautpflege aufgrund seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften verwendet. Hier sind einige Qualitätsmerkmale, auf die du beim Kauf von ätherischem Basilikumöl achten solltest:

1. **Reinheit:** ätherisches Basilikumöl sollte aus 100 % reinem Basilikumöl bestehen und keine anderen synthetischen oder natürlichen Bestandteile enthalten.
2. **Qualität:** Die Qualität von Basilikumöl variiert je nach Herkunft und Erntezeit. Bevorzuge basilikum Öl, das aus bereicherten Quellen stammt, da es eine höhere Qualität hat.
3. **Herkunft:** Basilikumöl wird aus verschiedenen Regionen in der Welt produziert. Das beste Basilikumöl stammt jedoch hauptsächlich aus Ägypten und Indien.
4. **Verpackung:** Es wird empfohlen, basilikumöl in dunklen Glasflaschen aufbewahren, um es vor Licht und Hitze zu schützen, das kann deren Qualität beeinflusst.
5. **Duft:** Ätherisches Basilikumöl hat einen starken, würzigen Duft, der nach Zimt, Anis und Nelken riechen kann. Ein gutes Öl sollte jedoch nicht zu scharf oder beißend sein.

Wenn du diese Qualitätsmerkmale beachtest, wirst du in der Lage sein, hochwertiges ätherisches Basilikumöl auszuwählen, das für die Hautpflege geeignet ist. Denke daran, dass ätherisches Basilikumöl konzentriert ist und nicht direkt auf die Haut aufgetragen werden sollte, sondern immer mit einem Trägeröl wie z.B. Jojobaöl verdünnt werden muss.

## Bezugsquellen für einzelne Zutaten

[Kakaobutter](#)

[Kokosöl](#)

[Leinöl](#)

[Zinkoxid-Pulver](#)

[ätherisches Lavendelöl](#)

[Sheabutter - Bienenwachs](#)

[Carrot Seed Oil](#)

[Zitronengras-Öl](#)

[Jojoba-Öl - Teebaum-Öl](#)

[ätherisches Zitronenöl - ätherisches Basilikumöl](#)

[\*\*CBD Öl\*\*](#) - Pestizidfrei gezüchtet und wir machen kaltgepresstes Hanf-Vollextrakt aus Hanfextrakt und Hanfsamenöl durch eine hundertprozentig natürliche Isolation des vollen Spektrums der Cannabispflanze. Dadurch wird der Entourage-Effekt erzielt und alle Cannabinoide, Terpene, Flavonoide sowie ungesättigte Fettsäuren bleiben erhalten.



# Hautpflege-Cremes ohne Chemie - einfach selbst herstellen



Verabschieden Sie sich von schädlichen Chemikalien in  
Hautpflegeprodukten und heißen Sie die heilende Kraft der Natur  
willkommen - mit den 3 Basic Rezepten in diesem Buch.



© [www.alles-schreiben-lassen.de](http://www.alles-schreiben-lassen.de)