

# Heil & Kraut

Praxistipp: DIY-Kosmetik mit Gewürzen



Ginkgo –  
Das heilende Fossil



Permakultur –  
Vielfältig, langfristig, nachhaltig



Sesam –  
Direkt aus 1001 Nacht

## Pflanzenwässer

Hydrolate, Destillate  
und Essenzen



## Lesefutter



**Ramona  
Luger:  
Natur-  
kosmetik  
selber  
machen**

Was wäre, wenn man nicht nur auf Fertiggerichte verzichten, sondern auch Kosmetik selber machen würde? Genau diese Frage stellte sich Ramona Luger im Jahr 2018 und fand schnell heraus, dass der Weg zur selbst gemachten Seife, zum Shampoo oder Deoroller viel kürzer ist, als sie sich das vorgestellt hatte. Und nicht nur das. Die Autorin dieses informativen und ansprechend bebilderten Buches mit schnell realisierbaren Rezepten und Ideen für selbstgemachte Cremes, Seifenprodukte, Gesichtsmasken, Haarpflege und vieles mehr entdeckte dabei außerdem, dass man auf diese Weise sehr viel mehr mit Produkten aus der Region arbeiten kann, als wenn man Fertigprodukte im Fachhandel erwirbt.

Mit anderen Worten: Kosmetik selbst zu machen ist nicht nur ein schönes Hobby, es spart auch eine Menge Geld und ist gut für die Umwelt. Ein weiterer Vorteil ist natürlich auch, dass man auf diese Weise die volle Kontrolle über das hat, was man an seine Haut lässt, und sich eine Menge Schadstoffe oder Haltbarmacher erspart.

Ob Sugarinpaste, Toner oder die Waschpaste aus Roggenmehl und Lavaerde – in diesem Buch gibt es eine Menge zu ent-

decken. Und die Lust zum Ausprobieren kommt beim Lesen ganz von selbst.

Battenberg Grietl Verlag, Regensburg 2023, 172 S., ISBN 978-3-95587-814-6, 24,90 €. *joc*