

# **KRÄUTERKOSMETIK SELBER HERSTELLEN**

**SCHÖNHEIT MIT KRÄUTERN**

# Impressum

Für: Fetz Albertina Koblach

Gemäß § 28 BDSG widerspreche ich jeder kommerziellen Verwendung und Weitergabe meiner Daten. Falls sie dennoch eine Solche wünschen kontaktieren sie mich bitte für die genauen Nutzungsbedingungen. Diese Website ist Teil des WWW und dementsprechend mit fremden, sich jederzeit wandeln könnenden Sites verknüpft, die folglich auch nicht diesem Verantwortungsbereich unterliegen und für die nachfolgende Informationen nicht gelten. Dass die Links nicht gegen geltende Gesetze verstoßen wurde von mir bei Erstellung dieses Ebooks im August 2010 überprüft.

## Urheberrecht:

Wenn nicht ausdrücklich anders vermerkt, liegen die Urheberrechte bei Fetz Albertina Der Urheber räumt Ihnen das Nutzungsrecht ein, sich eine private Kopie für persönliche Zwecke anzufertigen. Nicht berechtigt sind Sie dagegen, die Materialien zu verändern oder Veränderte weiterzugeben oder gar zu veröffentlichen.

## Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieser Site wurden sorgfältig geprüft und nach bestem Wissen erstellt. Aber für die hier dargebotenen Informationen kann kein Anspruch auf Vollständigkeit, Aktualität, Qualität oder Richtigkeit erhoben werden. Es kann keine Verantwortung für Schäden übernommen werden, die durch das Vertrauen auf die Inhalte dieser Website oder deren Gebrauch entstehen.

## Vermutete Schutzrechtsverletzung:

Falls Sie vermuten, dass von dieser Website aus eines Ihrer Schutzrechte verletzt wird, teilen Sie mir dies bitte umgehend mit, damit eine sofortige Kontrolle meinerseits erfolgen kann. Im Falle einer gegebenen Schutzrechtsverletzung oder einer zumindest strittigen Rechtslage werde ich dann sofortig für Abhilfe sorgen. Bitte nehmen Sie zur Kenntnis: Die zeitaufwendigere Einschaltung eines Anwaltes zur für den Dienstanbieter kostenpflichtigen Abmahnung entspricht nicht dessen wirklichem oder mutmaßlichem Willen.  
Verantwortliche Ansprechperson

Fetz Albertina

## Anschrift:

Fetz Albertina

Schulgasse 5

6842 Koblach

## E-Mail-Adresse:

afselbstversorger@gmail.com

## **After shave**

1/2 Tasse Wodka  
2 Eßlöffel Rum (Jamaika-Rum bevorzugt)  
2 getrocknete Lorbeerblätter 1/4  
Teelöffel ganze Pimentkörner  
1 Zimtstange  
Schale von 1 kleiner Orange (ohne weiße Teile).

Rezept: Dieses Rasierwasser ist sehr gut als Aftershave verwendbar. Man mischt die Zutaten, gibt sie in ein Gefäß und läßt dieses gut verschlossen an einem dunklen Ort 2 Wochen stehen. Nach dieser Zeit filtriert man ab.

## **After Sun selbstgemacht**

Milch, Wasser, Schüssel, Eiswürfel, reiner Baumwollstoff Wasser und Milch in der Schüssel gut verrühren. Die Eiswürfel dazugeben und leicht auflösen lassen. Den Baumwollstoff eintauchen und leicht auswringen, dann an zwei Tagen je zweimal auf die sonnenverbrannten Stellen auftragen. Nach jeder Anwendung die Haut sanft trockener und eventueller einen Feuchtigkeitscreme auftragen.

## **Akne**

Gegen Akne hilft: Knoblauch (auf die befallenen Hautstellen drücken), Stiefmütterchentee (2 Teelöffel aufkochen - äußerlich verwenden und 3 Tassen täglich trinken)

Akne-Einreibung,

Mischung

2 Teile Ackerschachtelhalm,  
2 Teile Kamille,  
2 Teile Rosmarin,  
2 Teile Thymian,  
1 Teil Holunderblüten,  
1 Teil Malve,  
1 Teil Tormentillwurzel,  
50 ml flüssige Schwefellösung

Man übergießt 1 Eßlöffel der Teemischung mit 250 ml kochendem Wasser, läßt 10 Minuten ziehen und filtriert ab. Nach dem Erkalten gibt man die Schwefellösung zu. Anwendung: 2-6-mal täglich die betroffenen Hautpartien betupfen. Wirkung: Gut bei Akne und Mitessern

## **Aknemittel**

200 ml Alkohol (45%)  
1 Eßlöffel Weidenrinde  
1 Teelöffel Beinwellwurzel  
1 Teelöffel Thymian  
1 Teelöffel Rosmarin

Man gibt die Zutaten zusammen und läßt die Mischung 10 Tage ziehen. Anschließend filtriert man ab und bestreicht die unreine Haut täglich zweimal damit.

## **Akneteekur**

2 Teelöffel getrocknetes Augentrostkraut mit einem Viertelliter Wasser übergießen und das Gemisch zum Kochen bringen. Zwei Minuten ziehen lassen und davon täglich zwei Tassen in kleinen Schlucken trinken.

## **Anti-Karies-Pulver**

40 g Ackerschachtelhalm getrocknet,  
20 g Zitronenschale,  
15 g Meersalz

den Schachtelhalm zu Pulver zerstoßen. Die Zitronenschale heiß waschen, trocknen und fein reiben. Alle Zutaten miteinander mischen und gut durchschütteln. In einem Glas- oder Porzellanbehälter verschlossen aufbewahren. Bei Verwendung etwas auf die Fingerspitze geben und kräftig das Zahnfleisch und die Zähne massieren. Immer wieder Kreisen. Nicht sofort ausspülen sondern einige Minuten einwirken lassen.

## **Antifaltencreme**

Schlagen Sie mit dem Mixer fünfzig Gramm ungesalzene Butter schaumig, rühren Sie dann so viel Karottensaft darunter, daß die Butter ihre cremige Konsistenz behält, und geben Sie zum Schluss einen Spritzer Zitronensaft dazu. In einem Cremetopf umfüllen und kühl aufbewahren.

## **Antifaltenmittel**

1 Handvoll Fenchelsamen,  
2 Eßlöffel Joghurt,  
1 Eßlöffel Honig

Dies ist ein sehr altes Rezept aus Frankreich: Man zerkleinert die Fenchelsamen, übergießt sie mit etwas kochendem Wasser und läßt 10 Minuten ziehen. Nach dem Abseihen gibt man zu den Samen Joghurt und Honig. Diese Masse trägt man auf das Gesicht auf und läßt 30 Minuten einwirken. Anschließend wäscht man mit Wasser ab. ([www.hexenkueche.de](http://www.hexenkueche.de)).

**Antifaltenmittel II** Ein Eßlöffel Kaffeesatz und ein Eßlöffel normale Hautcreme vermischen, um die geschlossenen Augen rundum verteilen, 15 Minuten einwirken lassen und mit warmem Wasser abspülen.

## **Antifaltenpackung**

40 g Weizenmehl,  
30 ml Sahne,  
20 g Bienenhonig,  
20 ml süßes Mandelöl

Alle Zutaten mit einem Holzlöffel einen cremigen Aufstrich anrühren und ihn 30 Minutenlang aufquellen lassen. Danach nochmals durcharbeiten. Haut vorher reinigen, Packung auftragen und 20 Minuten einwirken lassen. Dann mit warmen Wasser abspülen. (Staedtlaender)

## **Antifaltenquarkpackung**

50 g Topfen,  
30 ml Sahne,  
20 g Bienenhonig

Die Zutaten vermengen und auf die vorher gereinigte Haut auftragen. Darüber ein Papiertaschentuch legen und 20 Minuten einwirken lassen. Dann mit warmen Wasser abwaschen. Dann mit kaltem Wasser erfrischen. (Staedtlaender)

## **Antifaltenwickel**

30 ml Olivenöl,  
Mullbinde,  
Seidenschal

Olivenöl anwärmen und die Mullbinde tränken. Diese um den Hals legen und dann den Seidenschal herumwickeln. 2 Stunden einwirken lassen. Danach abwaschen und Creme auftragen.

## **ANTILAUSSMITTEL**

Läuse gehen von den Pflanzen, wenn man ein wenig Seifenlauge, nicht zu stark, ich hab einen kleinen Spritzer Neutralseife ins Wasser gegeben und die Pflanzen damit übergießt, die sind wieder toll geworden und nicht eingegangen.

## **Antipickelmaske**

1 Eßlöffel Weizenkeimöl,  
1 Eßlöffel Bienenhonig

Schon die alten Ägypter verwendeten diese Gesichtsmaske, die eine sehr gute Wirkung gegen Akne hat. Man mischt das Weizenkeimöl mit dem Honig und trägt die Mischung auf das Gesicht auf. Nach einer Einwirkzeit von 5 Minuten wäscht man die Maske mit warmem Wasser und einem weichen Tuch ab.

## **Aufgesprungene Hände**

von folgender Mischung nimmt man 3 EL. auf 1 Liter Wasser:

Schafgarbe 40 g,  
Eibisch 10 g,  
Arnika 10 g,  
Aronblätter 10 g,  
Pappel 30 g

man setzt sie kalt an und läßt das Ganze aufkochen. Die Flüssigkeit nicht abseihen. Die Hände ca- 1/2 Stunde darin baden.

## **Ausschlagmittel**

Stiefmütterchen 10 g,  
Wermut 5 g,  
Hirtentäschel 5 g,  
Arnika 5 g,  
Brennessel 5 g,  
Birkenblätter 5 g,  
Erdrauch 10 g,  
Silbermantel 5 g,  
Wacholderbeeren 5 g,  
Klettenwurzel 5 g,  
Schließgras 5 g,  
Ehrenpreis 10 g,  
Spitzwegerich 10 g,  
Pockenholz 5 g

In der Apotheke mischen lassen. 1 l Apfelwein und die Mischung in ein Einmachglas geben, bei 20 Grad C 14 Tage stehen lassen, dann abseihen. Etwas Salizyl zugeben, damit der Apfelwein nicht sauer wird. Nach Belieben süßen. Nach dem Essen 3 x 1 Eßlöffel voll nehmen.

## **Badebomben selbstgemacht**

Du brauchst:

2 Tassen Meersalz  
2 TL Backpulver,  
2 TL Maismehl,  
2 TL Sonnenblumenöl,  
5 Tropfen Lavendelöl,  
2 Eier,  
50g Nelkenblüten und 50g Orangenschale!!

1.)Heiz den Backofen auf 160 Grad. Misch alle Zutaten zusammen und form mit einem Teelöffel kleine Kugeln. Es werden ungefähr 20-gib sie auf das Backblech mit Backpapier.  
2.)Back sie ca.10 Minuten, bis sie leicht braun sind und lass sie dann ganz auskühlen!  
3.)Anwendung: Gib eine oder zwei davon in ein warmes Bad und schon lösen sie sich aus. Jetzt einfach genießen!!

## **Badeextrakt aus Mandarinschalen**

Wussten Sie, dass man Mandarinschalen als erfrischenden Badezusatz verwenden kann, wenn man die Schalen 2 Tage in einem Gefäß ausziehen läßt und den gefilterten Extrakt ins Badewasser gibt.

## **Badekugeln, Badefrüchte, Badekugeln, Badebombe**

80 g Kakaobutter,  
20 g Kokosöl,  
20 g Mandelöl,  
15 g Bienenhonig,  
12 Tropfen ätherisches Öl/Duftöl

Nach dem Schmelzen der festen Fette (auf kleiner Stufe in der Mikrowelle - Wasserbad wäre zumindest gleich gut wenn nicht besser - inwieweit die Mikrowelle ja die Qualität der Stoffe beeinflusst, darüber wird bekanntlich noch heftig diskutiert - wenn auch ohne mich ... ) habe ich restlichen Zutaten hineingerührt und dann in Eiswürfelförmchen abgefüllt. Nach dem Erstarren eventuell kurz ins Gefrierfach stellen damit sie sich besser lösen.

## **Badekugeln selbstgemacht**

100 gr. Natriumbicarbonat (oder Kaisernatron)  
50 gr. Zitronensäure (oder Vitamin C-Pulver)  
25 gr. Maisstärke (oder Kartoffelstärke)  
30 gr. Kakaobutter (oder Sheabutter oder auch Palmin!)  
Pflanzenöl  
nach Bedarf Äth. Öl zum Beduften

Die trockenen Zutaten werden gut miteinander vermischt. Die Kakaobutter schonend im Wasserbad erhitzen, bis sie geschmolzen ist. Nun die geschmolzene Butter langsam in die Masse einarbeiten. Falls es zu zischen anfängt, einfach mit Trockenmasse wieder „abwürgen“. Die Masse muss am Schluss (ggf. Pflanzenöl dazumengen) die Konsistenz von Sandkastensand haben, aus dem man Kuchen formen will. Am Schluss das Ganze mit äth. Öl oder Deinem Lieblingsparfum beduftet. Ist dies alles vermischt, dann kann es an die Formgebung gehen. Die einfachste Methode ist es, mit den Händen Kugeln zu formen. Aus der angegebenen Menge lassen sich ca. 4 Badekugeln formen, die für je eine Badewannenfüllung reichen. Alternativ kann man die Masse auch in Förmchen fest reindrücken und gleich wieder entfernen – am besten eignen sich da Silikonformen oder auch einfach Sandkastenförmchen. Nun alles trocknen lassen. Dieses Basisrezept ergibt sprudelnde und sehr pflegende Badebömbchen. Da hierbei kein Emulgator benutzt, wird sammelt sich der ölige Anteil an der Wasseroberfläche und schmiegt sich bei jeder kleinen Bewegung an den Körper an. Nachteil: In der Badewanne verbleibt ein öliger Rand. Spartipp von:

## **Badezusatz für angegriffene Haut**

1 Glas Milch + 3 Eßlöffel Olivenöl, einmal umrühren und ins Vollbad geben - super gegen trockene Haut und Neurodermitis

## **Badeöl selbstgemacht**

2 Tassen Speiseöl, 3 Teelöffel flüssiges Shampoo, und ein paar Tropfen Parfüm - gut vermischen und in Plastikflasche geben

## **Badeöl selbstgemacht**

2 Sojaöl,  
Sonnenblumenöl,  
Olivenöl,  
Mandelöl, und Duftöle (z.B. Rosenöl),  
Vitamin E Öl oder Kapseln,

Glasschüssel und Holzlöffel, (Wachs oder Paraffin, eine Pfanne, schöne Glasflaschen, Trichter, getrocknetes Potpourri (siehe Potpourri) - nur zur Dekoration) Keine Metall- oder Plastikschüssel verwenden, da das Öl mit ihnen reagiert.

Soja-, Sonnenblumen- oder Olivenöl in eine Glasschüssel geben. 4 Tropfen des Duftöls dazugeben. Dann 5 Tropfen Vitamin E dazugeben. Gut vermischen mit dem Holzlöffel. Dann zudecken und über Nacht stehenlassen, so daß sich das Öl vermischt. DEKORATION: 1. Das Wachs in der Pfanne schmelzen. 2. Den Trichter verwenden, um das Öl in die Flaschen zu füllen. 3. Etwas Potpourri in die Flaschen geben (nur zur Dekoration) 4. Die Flaschen verkorken und die Flaschen gut schütteln. 5. Das Wachs ist nun geschmolzen und die Flaschen werden untergetaucht, so daß das Wachs die Flasche gut verschließt. 6. Flasche dekorieren und noch einige Tage stehen lassen.

## **Beifuß-Badezusatz**

Zutaten für 2 Liter: 200 - 300 g getrockneter Beifuß, 2 l kochendes Wasser.

## **Beifußtinktur**

Die frisch gezupften Blätter in ein dunkles Glas mit breiter Öffnung geben und mit dem Alkohol übergießen. Die gut verschlossene Flasche in die Sonne oder an einen warmen Ort im Haus stellen und ab und zu gut durchschütteln. Nach 4 Wochen die Tinktur abseihen, dabei die Blätter gut auspressen. Die Beifußtinktur kann nun, mit Wasser verdünnt, als belebendes Fußbad angewandt werden, oder die müden Füße werden mit einigen Tropfen davon eingerieben. Dies wirkt auch bei kalten Füßen Wunder!



## **Beinwellsalbe**

500 g frische Beinwellwurzeln  
70 g Lanolin  
1/2 Liter Olivenöl,  
kaltgepresst  
20 g Bienenwachs, geraspelt

Die Wurzeln sauber waschen und kleinschneiden. Lanolin, in einem Topf schmelzen, das Öl zugeben. Die Wurzeln untermischen und ca. 20 Minuten unter ständigem Rühren erhitzen. Nicht kochen lassen, jedoch immer kurz unter dem Siedepunkt halten. Durch ein Tuch seihen, gut ausdrücken und in den sauberen Topf zurückschütten. Jetzt das Wachs in einem anderen Topf im Wasserbad schmelzen und unter Rühren zu der Öl-Lanolinmischung geben. Nochmals erwärmen, damit sich alles gut verbindet. In Salbentöpfchen füllen. Kühl aufbewahren. Ca. 1 Jahr haltbar.

## **Birkenblätter**

Aus einem Sud aus Birkenblättern kann man ein Kopfwaschmittel herstellen, das gut gegen Kopfschuppen wirkt.

## **Brennesseltinktur gegen Haarausfall**

Creme ohne Emulgator  
5 g Bienenwachs,  
10 g Lanolin,  
40 ml Öl und  
5 g Kakaobutter

werden zunächst in einem Glas im Wasserbad erhitzt, bis sie schmelzen und miteinander mischbar sind. Ihre Temperatur sollte etwa 60 °C betragen. Daneben werden die wässrigen Inhaltsstoffe wie Rosenwasser (ca. 30 ml) in einem weiteren Gefäß auf dieselbe Hitze gebracht. Wenn Wasser und Fett dieselbe Temperatur erreicht haben, wird das Wasser sehr vorsichtig tropfenweise in die Fettmischung gegeben und stetig, aber nicht heftig gerührt. Bis zum Erkalten muss immer weiter gerührt werden. Man kann den Abkühlvorgang beschleunigen, indem man das Gefäß in kaltes Wasser stellt.

## **Creme selbstgemacht**

30 ml Öl, 10 gr. Konsistenzgeber (Wachs oder Kakaobutter),  
12 gr Tegomuls (Emulgator),  
60 -100 ml Wasser,

Wirkstoffe Öl, Konsistenzgeber und Tegomuls in einem Glas vermischen und dann ins Wasserbad stellen. Wasser in einem anderen Glas auch ins Wasserbad stellen. Die festen Stoffe sollen sich auflösen. Dann sollte die Temperatur 60 Grad haben. Dann Gläser aus dem Wasserbad nehmen. Wasser langsam ins andere Glas gießen und immer rühren, bis die Mischung auf Handwärme abgekühlt ist. Die Mischung wird puddingartig, dann weniger rühren. Möglich ist Rühren bis zu 1 Stunde. Jetzt Wirkstoffe beifügen (handwarm und cremig muss es sein). Creme jetzt gut verschließen und in den Kühlschrank stellen.

## **DEO Obstessig**

wirkt sehr gut als Deodorant. Der auftretende unangenehme Essiggeruch verschwindet nach ein paar Minuten. Man kann den Essig verdünnt oder unverdünnt verwenden und damit die Achselhöhlen einreiben oder einsprühen. Dieses Deodorant wirkt allerdings nicht schweißverhindernd, es sorgt allerdings dafür, daß der ausgetretene Schweiß nicht so schnell durch Bakterien zersetzt wird und dadurch Geruch auftritt.

## **Deo Deostick**

Für die cremige Basis 30 Milliliter Mandelöl und fünf Gramm Kakaobutter im Wasserbad schmelzen. Mandelöl und Kakaobutter sind Balsam für die Haut. Ins Wasserbad kommen nun 25 Gramm Bienenwachs, damit der Stift später fest wird. Wenn alles aufgeschmolzen ist, die Mischung leicht abkühlen lassen. Anschließend folgende deodorierenden Wirksubstanzen hinzufügen: einen Milliliter ätherisches Orangenblütenöl - durch einen hohen Anteil an Farnesol verhindert es die Zersetzung des Schweißes und unangenehme Geruchsbildung - und einen Milliliter Salbeiöl, das desinfizierend wirkt. Die fertige Mischung in eine ausgediente Deo-Stick-Hülse gießen und im Kühlschrank abkühlen lassen. Nach etwa drei Stunden ist der Inhalt gebrauchsfertig. Zur Anwendung den Stift herausdrehen und sparsam auftragen.

## **Deodorant**

Man gibt etwas Natronpulver auf die angefeuchteten Achseln. Dieses Deo wirkt Super!

## **Deodorantspülung Natur**

40 g Kamillenblüten,  
20 g Lavendelblüten,  
20 g Rosmarinblätter,  
2l Wasser

Die Blüten werden zwischen den Fingern zerrieben und in eine Flasche gegeben, Stöpsel drauf. Bei Gebrauch einen Eßlöffel mit 2 l Wasser sprudelnd kochendes Wasser übergießen und erkalten lassen. Danach abseihen. Macht guten Geruch. (Staedtlaender)

## **DEOROLLER**

Stellt alte Deoroller einfach in den Wäscheschrank als Duftspender!  
Destilliertes Wasser ist recht teuer. Für mein Dampfbügeleisen verwende ich daher das Kondenswasser aus dem Wäschetrockner.

## **Duschgel (1)**

100 g Kristallzucker,  
100 g Meersalz,  
100 g Mehl,

vermischen und während des Duschens einmassieren - eher wie Peeling.

## **Duschgel (2)**

40 g trockene Seife,  
625 ml destilliertes Wasser,  
3 Eßlöffel Parfum,  
15 ml Vodka,

Die ersten beiden Bestandteile zum Kochen bringen und dann 15 min brodeln lassen. Dann von der Platte nehmen und das Parfum hinzugeben und 8 Stunden stehen lassen. Dann wieder aufkochen lassen und zwar mit Wodka und der arrowroot. Langsam erwärmen und immer rühren, bis die Mixtur dick wird. Dann in ein luftdichtes Gefäß geben.

## **Duschgel (3)**

3/4 Tasse destilliertes Wasser, 1/4 Tasse Shampookonzentrat, 1/2 Teelöffel Salz, 2 Eßlöffel Aloe Vera Gel, 15 Tropfen Apfelparfüm, 1 Tropfen grüne Lebensmittelfarbe. Wasser erwärmen und in eine Keramikschüssel leeren. Das Shampoo beigegeben und gut unterrühren. Die restlichen Bestandteile dazugeben und vermischen bis es eindickt. In eine Flasche leeren. ([www.Dollar-Stretcher.com](http://www.Dollar-Stretcher.com))

## **Duschgel/Shampoo**

Man muss sich nicht mehr über viel Plastikmüll ärgern und spart zudem noch viele Euro, wenn man statt Duschgel oder Shampoo einen großen Eimer Neutralseife (im Internet oder Haka Werk od.ä.) kauft. Neutralseife ist ph Neutral, hautfreundlich und umweltfreundlich, sie enthält keine Parfümöle od.ä. Immer wieder in ein Plastikdöschen umfüllen und in die Dusche stellen...ist toll für die Haut und den Geldbeutel!

## **Flecken beim Haare färben**

Wenn man nach dem Haare färben flecken auf der Haut hat, dann kann man diese mühelos mit einer Mischung aus Zigaretteasche und Wasser entfernen. Diese Mischung entfernt wirklich alles, also Vorsicht bei den Haaren und der Kleidung.

## **Fusspilzmittel**

Zuerst wäscht man den Fuß mit Seife und Wasser und trocknet gut ab. Anschließend schält man frischen Knoblauch und reibt die befallenen Stellen damit ein. Diese Behandlung wird zweimal pro Tag vorgenommen. Die Behandlung wird solange fortgesetzt, bis der Fußpilz nicht mehr sichtbar ist. Um einem erneuten Befall vorzubeugen, kann man die Knoblauch-Einreibung zweimal pro Woche anwenden.

## **Fußpuder Thymian**

50 g Thymianblätter, pulverisiert,  
20 g Veilchenwurzel, pulverisiert,  
15 g Eichenrinde pulverisiert,  
40 g Tonerde

Die Pulver gut vermischen. Vermeidet Fußschweiß.  
Fußschweiß Einfach Backpulver in die Schuhe streuen.

## **Haarausfall**

Für schönes Haar, gegen Schuppen und Haarausfall:  
200g Brennessel,  
1/2l Essig,  
1l Wasser (1/2 Stunde kochen),

dreimal wöchentlich in die Kopfhaut reiben.

### **Rezept 2**

15g Klette,  
15g Brennessel,  
10g Birke,  
20g Arnika,  
20g Buchsbaum,  
10g Rosmarin und  
10g Lavendel.

Alle Kräuter werden in 2 Liter gutem Essig 5 Minuten gekocht. 30 Minuten ziehen lassen.  
Täglich den Haarboden mit diesem Essig einreiben und eintrocknen lassen.

Haare

## **Lust auf eine Wilde Löwenmähne**

aber keine Lust einen Riesenpott Haargel zu kaufen? Im 18. Jahrhundert hat Figaro seine Haar  
Türme mit Eiweiß gebaut. Wenn nur ein Löwentee sein soll reicht Bier als Haarfestiger.  
Haare bleichen Haare werden gebleicht, wenn sie nach dem Waschen mit Zitronensaft  
eingerieben werden. Ein Tuch um den Kopf wickeln und einwirken lassen, nicht wieder  
auswaschen.

## **Haare braun färben**

Braunfärben der Haare gelingt völlig unschädlich durch frischen Press-Saft von grünen  
Walnuss-schalen und -blättern. Die Haare nach Entfetten gut mit dem Saft durchkämmen.  
Haare fettige Nach jeder Haarwäsche die Haare mit Bier ausspülen. Das Bier aber nicht  
wieder herausspülen.

## **Haare färben - ganz natürlich**

Sie möchten einen rötlichen Schimmer im Haar? Dann kochen Sie eine Handvoll Lorbeerblätter etwa 20 Min. in einem Liter Wasser, abkühlen lassen und das Haar einige Male damit spülen. Die Haare bekommen einen schönen warmen Rotton.

## **Haare färben und kräftigen**

Blonde Haare spült man am besten mit Kamillentee oder Wasser dem einige Tropfen Zitronensaft beigelegt wurde.

für braunes/rotes Haar im letzten Durchgang mit Kaffee spülen. Das Haar wird voll und glänzend. Rötlicher Schimmer im Haar eine Handvoll Lorbeerblätter etwa 20 Min. in einem Liter Wasser kochen, abkühlen lassen und das Haar einige Male damit spülen. Die Haare bekommen einen schönen warmen Rotton.

Kräftigung der Kopfhaut Einige Handvoll Brennnesseln in den Entsafter geben und den so erhaltenen Saft mit gleich viel Wasser verdünnen. Diese Lotion trägt man auf die Kopfhaut auf und massiert sie leicht ein. Dieser Vorgang, über längere Zeit regelmäßig nach dem Waschen angewandt, kräftigt und stärkt die Kopfhaut.

## **Haare glänzende**

Durch eine Spülung mit Obstessig wird Haar glänzend.  
Haare schneiden

Spitzen kürzen, das geht - mit der richtigen Technik und ein paar Tricks:

Damit am Ende alles stimmt, brauchst du auf jeden Fall eine scharfe Haarschneideschere. Günstige gibt es in Drogeriemärkten und Kaufhäusern ab ca. 15 Euro. Hände weg von stumpfen Haushaltsscheren. Da rutscht das Haar schnell weg, und die Enden werden garantiert schief. Zum Ausdünnen der Haare oder zum Schneiden fransiger Spitzen nimmt man die Zackschere ca. 20 Euro. Grundregel: Erst weniger abschneiden und dann lieber nachbessern. So wird es nicht zu kurz. weiter unter Haare schneiden

## **Haare schneiden**

### **Den Pony gerade schneiden:**

1. Schere waagerecht ansetzen, die Strähne mit den Fingern festhalten. Am trockenen Haar siehst du gleich, ob die Länge stimmt, und hast vor allem Wirbel besser unter Kontrolle. Nasses Haar zieht sich im trockenen Zustand wieder nach oben, besonders bei Naturwellen. Für einen fransigen Pony 2. Schere senkrecht halten und nur mit der Spitze in die Haarenden schneiden. Teile immer nur feine Ponysträhnen ab, dann wird es gleichmäßiger. Alternative: die Zackschere. Damit waagerecht mehrmals in die Spitzen schneiden.

## Haare schneiden

### Fransige Nackenhaare

1. Dünne Strähnen zwirbeln und mit den Scherenblättern an den trockenen Spitzen entlang gleiten. So bleiben sie schön fransig, kleine Unebenheiten fallen kaum auf. Die Freundin kann beim Nackenhaar helfen. Kurzes, gestuftes Deckhaar:
2. Strähnenweise vorgehen, d.h. zwirbeln und wieder die Schere an den Enden entlang ziehen. Diese Technik funktioniert prima bei wuscheligen Frisuren. Bei ganz feinen Haaren sieht man allerdings sofort Löcher. Bist du dir unsicher, dann lass lieber den Profi ran.

### Glattes, langes Haar kürzen

1. Im feuchten Haar einen Mittelscheitel ziehen, danach hinterm Ohr die Vorderpartie abteilen und alles zum Gesicht kämmen. Das hintere Haar wegstecken. Nun die Spitzen um die gewünschten Zentimeter kürzen. Schneiden am Hinterkopf
2. Damit die Partie nicht so dick ist, wird das Deckhaar ab Ohrhöhe erst einmal waagerecht unterteilt. Durch den Mittelscheitel die oberen Haare in zwei Hälften splintern und schneckenförmig wegstecken. Die offene Partie glatt kämmen und schneiden. Dann die Schnecken nacheinander öffnen, kämmen und kürzen.

### Haare schneiden

Die Haarenden ausdünnen: Fällt der Stufenschnitt nicht mehr richtig, wird mit der Zackenschere partienweise ausgedünnt. Die Schere je nach Haarlänge im Abstand von 3-5 cm von der Spitze ansetzen. Erst einmal hineinschneiden, da ca. ein Drittel des Haares entfernt wird. Arbeite am trockenen Haar, so siehst du den Effekt besser. Bei nassen Haaren schneidet die Schere schnell zu viel heraus. Die Folge sind fisselige Haarenden und löchrige Konturen. Haare schneiden 4 Spitzen schneiden bei naturgewelltem Haar Nur bei dieser Haarqualität funktioniert der Zöpfchen- Trick. Denn durch die Locken ist keine exakte Schnittkante zu sehen, anders bei glatten Haaren. Mittelscheitel ziehen und hinterm Ohr zwei Flecht- Zöpfe binden. So rutscht das Haar beim Schneiden nicht weg. Sollen die Spitzen gerade abgeschnitten werden, ist es besonders bei dicken Haaren leichter, wenn sie nass sind. Fransige Enden besser trocken schneiden Haare selber schneiden

Legt euch einen Haarschneider zu und schneidet die Haare selber. Ich mache das bei meinem Freund seit Jahren. Männer sind meist nicht so eitel, wenn der Haarschnitt nicht jedes Mal grundlegend anders aussieht.

### Haare tönen

Hellblonde Haare tönt man natürlich mit Zitronensaft. Nach der Wäsche das Haar gründlich mit Zitronensaft spülen.

## **Haarfestiger**

Handvoll Birkenblätter (getrocknet)  
1 Handvoll Brennesselblätter (getrocknet)  
1 Handvoll Huflattichblätter (getrocknet)  
1 Handvoll Eichenrinde (getrocknet)  
10 ml Alkohol (95%)  
0,5l Wasser

Man mischt die Zutaten und läßt 5 Tage stehen. Zwischendurch eventuell Wasser nachfüllen, so daß die Kräuter gut bedeckt sind. Anschließend wird filtriert. Wirkung: Glanz, Griffigkeit. ([www.hexenkueche.de](http://www.hexenkueche.de))

## **Haarfestiger aus Omas Zeiten**

Ein Teelöffel Zucker oder Gelatine, in einer Tasse mit warmem Wasser aufgelöst, ergibt einen brauchbaren Haarfestiger.

## **Haarfestiger selber herstellen**

Du kannst Haarfestiger leicht selbst herstellen in dem du

1/4 Liter Wasser erwärmt  
1 TL Honig und  
1 Spritzer Essig zufügt.

Für den Duft gibst du nach belieben einige Tropfen Duftöl dazu. Nach dem Waschen die Mischung im Haar verteilen und das Haar trocknen.

## **Haarfärben natürlich**

Um graues Haar braun oder schwarz zu färben, werden eine Handvoll grüne Schalen von Baumnüssen (Walnüsse) in 1 Liter Wasser bis etwa zur Hälfte eingekocht und durchgeseiht. Nachdem das Haar mit Seifenwasser gründlich gereinigt worden ist, taucht man eine Bürste in obigen Absud und bürstet so das Haar, bis die gewünschte Färbung eintritt. Je dicker die Flüssigkeit ist, um so dunkler werden die Haare. Die Masse darf aber nicht zu dick werden, weil sich sonst Verharzung bemerkbar macht. Rotes Haar bekommt dunklere Färbung, wenn man es täglich mit einer in Franzbranntwein angefeuchteten Bürste durchkämmt. Blondes

## **Haar kann hellbraun gefärbt werden,**

indem man es von Fett ganz befreit und dann mit einer Auflösung von 8 g Pottasche (Kaliumcarbonat) in ½ kg Rosenwasser mit einer Bürste anfeuchtet und an der Luft gut trocknen läßt. Diese Anwendung wiederhole man täglich einige mal, bis die gewünschte Farbe erreicht ist. Selbstverständlich müssen in allen Fällen die Haare von Zeit zu Zeit wieder frisch gefärbt

## **Haarföhn**

Wenn der Haarföhn überhitzt, schon nach kürzester Föhnzeit, übel nach Verbranntem riecht...dann ist es Zeit! nicht den Föhn wegzuwerfen.. sondern...mit dem Staubsauger ..den Staub und die Resthaare aus dem Ventilator herausaugen...im Nu hat der Föhn wieder seinen ganze Kraft. Neukauf auf lange Zeit somit aufgeschoben. Ist. Spartipp von: Isabella

## **Haarkur asiatische**

ein Stück Ingwer reiben und mit Sesamöl vermischen. Die Maske im Haar verteilen und nach 30 Minuten auswaschen. Das Haar wird glänzend und weich.

## **Haarmedizin**

werden schön glänzend, wenn man dem Spülwasser etwas Essig oder Zitronensaft beifügt. ... bleiben länger duftig und lose, wenn man nach dem Waschen Eiweiß zu Schaum schlägt und etwas davon ins Haar gibt.

## **Gegen Haarausfall**

sind Waschungen mit frischem Wasser mit Franzbranntwein und Vermeidung scharfer Kämme sehr nützlich.

## **Haarmittel - Birke**

1/2 Handvoll Birkenblätter 100 g Alkohol 80% 100 g destilliertes Wasser 2 Tropfen Pfefferminzöl Man gibt die getrockneten Birkenblätter in ein gut verschließbares Gefäß und übergießt sie mit 95 g vom Alkohol und dem destillierten Wasser. Acht bis zehn Tage läßt man die Mischung bei Zimmertemperatur ziehen, wobei man sie öfter schüttelt. Danach seiht man das Haarwasser ab und filtert es durch den Kaffeefilter klar. Im restlichen Alkohol das Pfefferminzöl lösen und dazu geben. In eine dunkle Apothekerflasche füllen. Einreibungen des Haarbodens mit dem alkoholischen Auszug der Birkenblätter kräftigen die Kopfhaut, lindern Reizungen der Kopfhaut wie etwa Kopfjucken, heilen kleine Entzündungen ab und wirken sehr gut bei Schuppen und Schuppenflechte, fette Kopfhaut und Haarausfall. Bei akuten Beschwerden zweimal täglich Birkenblätter-Haarwasser auf die Kopfhaut einreiben, ansonsten nach jeder Haarwäsche.

## **Haarpflegemittel Kopfhautpflege**

Brennesseltinktur (30 ml) mit destilliertem Wasser (60 ml), etwas 50 % Alkohol (30 ml) und Rosenwasser (40 ml) vermischen und gut verschlossen aufbewahren.



## **Haarshampoo Rosmarin**

20 g Rosmarin,  
80 ml destilliertes Wasser,  
40 ml Rosenwasser,  
15 ml Glyzerin,  
20 ml Rum

Rosmarin mit dem kochenden, destillierten Wasser überbrühen und zugedeckt erkalten lassen. Danach durchfiltern. Mit Rosenwasser, Glyzerin und Rum vermischen. In einer bauchigen Flasche verschlossen aufheben. Das Saponin im Rosmarin, eine seifenartige Verbindung, die ätherischen Öle und die Gerbsäure stärken und reinigen Haare und Haarboden.

## **Haarschaum Bio**

Haare bleiben länger duftig und lose, wenn man nach dem Waschen Eiweiß zu Schaum schlägt und etwas davon ins Haar gibt.

## **Haarspitzen spröde kurieren**

1 Eigelb,  
2 EL Rizinusöl

Rühren Sie das leicht erwärmte Öl tropfenweise in das Eigelb, so dass eine glatte Mayonnaise entsteht. Das Haar nicht waschen, sondern die Mischung in die trockenen Spitzen einmassieren. Dann evtl. eine Plastikhaube aufsetzen, damit das Öl warm bleibt. Einwirken lassen und dann die Haare gründlich waschen, um alle öligen Rückstände zu entfernen. Diese Kur eignet sich vor allem für spröde Spitzen, die man im Sommer leicht durch Sonne oder Salzwasser .

## **Haarspülung**

für Dunkelhaarige Brünette und Rothaarige können das Haar im letzten Durchgang auch mit Kaffee spülen. Sie werden sich wundern, wie voll und glänzend Ihr Haar erscheinen wird .

## **Haartönung, braune**

Man trocknet die Hüllen von Walnüssen. Dazu ein wenig Pflanzenöl, heißes Wasser und einen Schuss Obstessig: Die Walnussschalen fein mahlen (z.B. in der Kaffeemühle) und mit den anderen Zutaten zu einem streichfähigen Brei verrühren. Bei der Wasserzufuhr darauf achten, dass der Brei nicht zu flüssig wird. Einige Zeit die Mischung gut durchziehen lassen. Wird der Brei zu fest, kann man ruhig etwas Wasser hinzufügen. Den Brei auf das feuchte Haar auftragen, 20 - 25 Minuten einwirken lassen, ausspülen und das Haar an der Luft trocknen lassen.

## **Haarwasser für mehr Glanz**

Haare glänzen schön, wenn man dem Spülwasser etwas Essig oder Zitronensaft beifügt.

## **Haut empfindliche**

Versuchen Sie eine Quarkmaske. Drei Eßlöffel Quark mit einem Eßlöffel Bienenhonig cremig rühren und auftragen. Nach 20 Minuten mit einem Wattebausch, der in Milch getaucht wurde, abwaschen.

## **Haut fettige**

hier hilft eine Sauerkrautmaske. Rohes Sauerkraut auf Gesicht und Hals verteilen. Das wirkt erfrischend und entzündungshemmend.

## **Haut glatte**

Die Haut mit einer rohen Kartoffel abreiben.

## **Haut reine**

Reine Haut erzielt man, wenn man geschälte Rosskastanien reibt und dem Waschwasser zusetzt.

## **Haut weiche**

Das Gesicht mit Schafgarbentee waschen und mit Olivenöl einreiben.

## **Haut, frische**

Die Haut wird wieder frisch wenn man sie mit folgender Mischung wäscht: 1 Liter Wasser + 2 - 3 Esslöffel Apfelessig.

## **Hauterfrischung**

Hauterfrischungskompresse

20 g Dost,  
120 ml destilliertes Wasser,  
20 ml Zitronensaft

Dost mit Wasser überbrühen, erkalten lassen und durch ein Sieb pressen. Zitronensaft dazugeben. Kompresse kalt anwenden. Besonders gut bei müder Haut. Hals nicht vergessen. Diese Kompresse strafft!

## **Hautfeuchtigkeit**

Kann man mit Cremes und Lotionen regulieren. Ölhaltige, wasserabstoßende Mittel verringern die Austrocknung, können aber die Poren verkleben, wasserfreundliche Mittel können die Kapillarwirkung verstärken und mehr Wasser als ohne Lotion aus der Haut ziehen. Bessere und billigere Variante - viel Wasser trinken, und dieses mit Blut und Lymphe in jede Zelle tragen lassen.

## **Hautmaske für fettige Haut**

20 g Hefe, 20 ml süße Sahne, 10 g Bienenhonig Hefe zerbröckeln, Sahne cremig rühren, und Bienenhonig zufügen. Haut vorher reinigen, 20 min lang einwirken lassen. Mit warmem Wasser abspülen. Hefe entfettet.

## **Hautmaske für müde Haut**

30 g Rosenknospen, 70 ml destilliertes Wasser, 30 g Haferflocken, 20 g Bienenhonig Rosenknospen mit Wasser überbrühen und 10 min. lang ziehen lassen. Dann die Flüssigkeit abseien. Die Rosenknospen fein hacken und ins Wasser geben. Alles erwärmen und Haferflocken und Honig beigeben. Haut vorher reinigen. 30 Minuten lang einwirken lassen. Augen aussparen. Mit lauwarmen Wasser abwaschen.

## **Hautmaske für unreine Haut**

30 g Sauerampfer,  
100 ml destilliertes Wasser,  
30 g Seesand/Mandelkleie,  
20 g Agar-Agar

Sauerampfer überbrühen und anschließend kleinhacken. Saft mit Ampfer mit Mandelkleie und Agar-Agar verrühren. Warm auftragen, 10 min einwirken. Mit lauwarmen Wasser abspülen. Sauerampfer ist Blutreinigend. (Staedtlaender)

Hautstraffungsmittel Kartoffelscheiben: Ein billiges Schönheitsmittel ist die rohe Kartoffel. In Scheiben auf die Haut aufgelegt, straffen und klären sie die Haut und wirken gegen vergrößerte Poren.

## **Hautunreinheiten**

Gehen Sie diesen mit einem Aufguss aus Blättern und Blüten des Gänseblümchens an den Kragen. Mit dem Sud die Unreinheiten abtupfen.

## **Kopfhaut kräftigen**

Einige Handvoll Brennesseln in den Entsafter geben und den so erhaltenen Saft mit gleich viel Wasser verdünnen. Diese Lotion trägt man auf die Kopfhaut auf und massiert sie leicht ein. Dieser Vorgang, über längere Zeit regelmäßig nach dem Waschen angewandt, kräftigt und stärkt die Kopfhaut.

## **Kosmetik-Dosen**

Kosmetikdosen ein paar mal im Geschirrspüler mitlaufen lassen, damit der Geruch verschwindet. Verwenden zum Sammeln für: Stecknadeln, Knöpfe, Büroklammern, Nägel, Schrauben, künstliche Fingernägel, kleingeschnittene Aufkleber für Tiefkühlsäcke, zum verschenken von selbstgemachten Salben. Für kleine Hustenzuckerln, die im Sackerl immer verpicken. Zum Aufgewahren einer halben Zwiebel oder geschälter Knoblauchzehen im Kühlschrank.

## **Körperlotion bei Sonnenbrand**

2 Teile Gurkensaft  
1 Teil Glycerin  
1 Teil Rosenwasser

Diese Lotion kühlt und heilt den Sonnenbrand und beruhigt die Haut. Die Gurken werden zerkleinert und der Saft abgepresst. Weitere Zutaten wie oben angegeben dazumischen.

Anwendung: Bei Bedarf auf die Haut auftragen

Körperpflege mit Olivenöl zur Körperpflege, anstelle von Körperlotion. Nicht nur billiger, sondern viel besser, manche Lotions- trocknen sogar die Haut noch aus. Einfach nach dem Duschen auf die noch feuchte Haut auftragen, zieht rasch ein und Geruch verfliegt auch schnell.

## **Lippen aufgesprungene**

mit Sahne bestrichen werde Sie wieder weich

## **Lippen rauhe**

Lippen mit einer weichen Zahnbürste leicht bürsten, mit Honig eincremen und über Nacht einweichen lassen.

## **Lippen rissige**

Honig macht Lippen zart. Gelegentliches Bestreichen der Lippen mit Honig beugt rissigen und spröden Lippen vor

## **Lippen zarte**

Lippen mit Honig einreiben. Lippen werden im Nu weich.

## **Lippen, rauhe oder aufgesprungene**

heilen schneller, wenn man täglich mehrmals die wunden Stellen mit Honig betupft und anschließend einmassiert.

## **Lippenbalsam bio-**

Spröde, rissige Lippen Sie werden durch eine Packung aus Sahnequark wieder geschmeidig. Man streicht den Quark so dick wie möglich auf die Lippen auf. Nach zehnminütiger Einwirkzeit nimmt man die Reste mit einem feuchten Wattebausch oder Kosmetiktuch wieder ab. Die Packung kann jeden Tag aufgetragen werden.

## **Lipgloss**

Statt Lipgloss Vaseline verwenden.

Lipgloss flüssig Neutralöl 45 T, Vitamin E 3 - 4 Tr., eventuell Lebensmittelaroma Vitamin E und Lebensmittelaroma vorlegen, Neutralöl in Anteilen einarbeiten.

## **Lockenwickler selbstgemacht**

Einfach Pfeifenputzerdraht zu einem schmalen U biegen, Haarspitzen in das U hineinstecken und aufwickeln. Überstehenden Draht umbiegen - fertig.

## **Löwenzahngesichtsmaske, glättend**

1 große handvoll frische geöffnete Löwenzahn-Blüten  
2 Tassen Wasser

Rezept: Man läßt die Löwenzahnblüten im Wasser 15 Minuten lang kochen und läßt abkühlen, bis die Mischung lauwarm ist. Man seigt ab und trägt die Flüssigkeit auf das Gesicht auf. Man läßt sie antrocknen und wäscht mit lauwarmem Wasser ab. Die Maske klärt und glättet die Haut.

## **Milchbad parfümiert**

getrockneten Lavendel, Rosenblätter, Potpourri, Pfefferminz oder Minze, Rosmarin oder Eukalyptus,  
Kaffeemühle, Eßlöffel, Trockenmilch, Messbecher, schöne Glasflasche

1. das gewünschte Kraut in der Kaffeemühle (oder Mörser) zerkleinern.
2. Ein Eßlöffel des zerkleinerten Krauts mit einer halben Tasse Trockenmilch vermengen.
3. die Mischung in eine Glasflasche geben und trocken lagern. Vom Milchbad jeweils 2 Eßlöffel in ein warmes Bad geben.

## **Mundgeruch**

Hat man einen schlechten Atem, soll man zwischen den Mahlzeiten viel Flüssigkeit (keinen Alkohol) trinken oder ab und zu einen Apfel essen oder eine Kaffeebohne zerkauen.

## **Mundgeruch**

Gegen Mundgeruch hilft Gurgeln mit Zinnkrautsud.

## **Mundgeruch**

Gegen Mundgeruch hilft das Kauen einer Kaffeebohne oder einiger Kardamomkörner. Nicht schlucken!

## **Mundgeruch**

Gegen starken Mundgeruch Lavendelöl auf ein Würfelzuckerstückchen träufeln und auf der Zunge zergehen lassen.

## **Kümmelkörner gegen Mundgeruch,**

der durch den Magen verursacht wird, vertreibt man durch häufiges tägliches Kauen einiger Kümmelkörner.

## **Mundwasser**

Ein gutes, billiges Mundwasser stellt man sich selbst her aus einem Teil Arnikatinktur und drei Teilen Wasser.

## **Mundwasser Bio**

Ein anderes Rezept:  
Je 100 g Eisenkraut,  
Himbeerblätter und Blutwurz

werden in 1 Liter Alkohol 2-3 Wochen lang angesetzt, öfter geschüttelt und durchgeseiht. Ferner werden 1-2 Eßlöffel voll Pfefferminzöl zugesetzt. Von diesem Destillat schütte man zirka 15 Tropfen in ein Glas voll lauwarmes Wasser und gurgle damit, man soll das Wasser jedoch längere Zeit im Munde behalten.

## **Nagelfeilen-Ersatz**

Wenn ich mir einen Fingernagel eingerissen habe, aber keine Nagelfeile in Sicht ist, hilft eine Streichholzschachtel aus. Die Reibefläche der Schachtel glättet den Riss fast genauso gut.

## **Nagelhärter**

Zitronenwasser Rizinusöl Man mischt das Zitronenwasser mit dem Rizinusöl und erwärmt etwas. In dieser Mischung werden die zu härtenden Fingernägel gebadet. Nach 2 bis 3 Wochen sind die Fingernägel sehr hart und widerstandsfähig geworden und brechen nicht mehr so leicht.

## **Nagellack harter**

in heißes Wasser stellen, bis er wieder flüssig ist, dann im Kühlschrank aufbewahren, damit er nicht wieder eindickt.

## **Nägel brüchige**

Werden wieder geschmeidig, wenn sie regelmäßig mit Olivenöl beträufelt werden. Das Öl gut einmassieren.

## **Parfüm sparen**

Beduften Sie nichts, was täglich gewaschen wird, also weder Haut, noch Wäsche, sondern ein zartes Tuch, das Sie nahe am Körper tragen können, und das den Duft über Tage oder Wochen bewahren kann und nur ab und zu nachbeduftet werden muss.

## **Parfüm sparen**

Gratis Duftproben nicht auf Haut oder Kleidung sprühen, sondern auf einen saugfähigen Papierstreifen (etwa Löschpapier), den man "am Körper" verstaut. Damen können den Duftstreifen etwa im BH tragen, Herren können ihn in der Brusttasche des Hemdes versenken. Der Duft hält sich durch die Körperwärme über einige Stunden und strömt gleichmäßig ab.

## **PARFÜMRESTE:**

Auf Glühbirnen auftragen. Wenn die Glühbirnen sich erwärmen, wird so das Haus beduftet.

## **Parfüm-Körperöl**

Lanolin

1,25, Kakaobutter

2,5, Erdnussöl

20,0, süßes Mandelöl

20,0, Parfümöl

1 - 2 Teel. Lanolin und Kakaobutter schmelzen, Erdnussöl und Mandelöl mischen und leicht erwärmt einarbeiten, Parfümöl erst in die kalte Mischung einarbeiten.

## **Parfümreste**

werfe ich nicht weg, sondern ich gebe sie in den Wasserbehälter meines Bügeleisens - dadurch bekommt meine Wäsche einen wunderbaren frischen Duft. (eventuell gibt es Flecken!)

## **Peeling**

1 Eßlöffel Honig, 2 Eßlöffel geriebene Mandeln, 1/2 Teelöffel Zitronensaft.

Alles vermischen und aufs Gesicht auftragen und anschließend mit warmen Wasser abwaschen.

## **Peeling**

ein Löffelchen Honig + ein Löffelchen Seesand, aus dem Urlaub mitgebracht, gesiebt und im Ofen erhitzt zur Keimabtötung, und ein kleiner Schuss Milch, um die Konsistenz ein wenig auftragen und freundlicher zu machen

## **Peeling Hefe**

Zart und samtweich wird jede Haut durch ein schonendes Hefe-Peeling, das verhornte Hautschüppchen und sonstige Uneinigkeiten beseitigt. Dazu wird ein halbes Stück Bäckerhefe mit lauwarmer Milch verrührt und ein Eßlöffel Leinsamenschrot dazugegeben. Die Mischung wird auf das gereinigte Gesicht aufgetragen, um dort einzutrocknen. Dann ganz vorsichtig mit den Fingern abrubbeln. Lauwarm nachspülen, bei unreiner Haut wird dieses Verfahren einmal wöchentlich, sonst einmal im Monat angewandt.

## **Peeling**

Kaffeesatz mit ein wenig Duschgel vermischen und den Körper einreiben und abduschen. Kaffeesatz weicht trockene Haut auf und spendet Feuchtigkeit.

## **Porenreiniger Gesicht**

Tiefen-Porenreinigung: 60 g geschälte Mandeln im Mixer zermahlen und mit Haselnuss- oder Mandelessenz zu einer dicken Paste vermischen. Vor der Anwendung heiße Waschlappen auf das Gesicht legen, damit sich die Poren öffnen. Die Maske 15 Minuten wirken lassen, dann mit lauwarmem Wasser abspülen.

## **Rosenwasser**

Blätter von zwei frischen Rosen. Die Rosen in eine bodenbedeckte Pfanne geben, erhitzen bis die Blätter durchscheinend sind. Wasser für spätere Verwendung abgießen, Blätter entfernen.

## **Rosenöl**

Man nehme 20 bis 30 Pfund reine frische Rosenblätter, die von den Stängeln gezupft sein müssen, in große Destillierflaschen, gieße dann Quellwasser darauf, so dass sie ganz bedeckt sind, und stelle es zur Digerierung an die Sonne hin. Abends nehme man die Gefäße ins Haus und verwahre sie vor Staub. Am Morgen setze man sie wieder an die Sonne, und so fahre man 6 bis 7 Tage nacheinander fort, in welcher Zeit die Sonnenwärme das Äth aus den gewässerten Rosenblättern zieht und entbindet. Mit dem dritten oder vierten Tage wird man abends, wenn die Kühle beginnt, schon das bereits ausgezogene Rosenöl, geronnen auf der Oberfläche des Wassers in einer dünnen gelbfarbenen Laube schwimmen sehen, und es wird jeden Tag neu entbindendes emporkommen, wenn man das vorige weggeschöpft hat. Dieses täglich ausgezogene Öl sammelt man dann, so lange sich noch welches aus den Blättern entbindet, jeden Abend, und sondere es hernach in kleine Fläschchen zum Gebrauch



## **Roßkastanienseife**

Unnütz oder nur zum Basteln für die Kinder - weit gefehlt: Früchte mit kaltem fließenden Wasser auf einem Reibeisen gerieben, reinigen sie Wäsche statt der Seife (Omas Rat ...)

## **Schachtelhalm-Kosmetik**

Schachtelhalmteebäder und -umschläge helfen bei schlaffer, unreiner Haut und erhöhen deren Widerstandskraft. Bei Schuppen und fettigen Haaren benützt man als letzte Spülung Schachtelhalmtee. Eine Schachtelhalmteekur stärkt Haare, Nägel und Haut. Bei geschwollenen und geröteten Augen hilft eine Kompresse mit Schachtelhalmtee. (Schachtelhalm = Zinnkraut)

## **Schuppen**

Birkenblättersaft und nach dem 20th century homekeeper auch Spülungen mit Essig

## **Schuppen**

einmal die Woche die Kopfhaut mit Eigelb einreiben. Kurz eintrocknen lassen und dann mit lauwarmem Wasser auswaschen.

## **Schuppen**

Ein altes Hausrezept: Einmal die Woche die Kopfhaut Scheitel für Scheitel sanft mit grobem Meersalz massieren. Das löst die Schuppen, durchblutet die Haut. Danach mit einem milden Shampoo waschen.

## **Schuppenmittel**

Katzenschwanz 20 g  
Lavendel 20 g  
Weidenrinde 20 g  
Rosmarin 20 g

Auf 1 Liter Essig 50 g der Mischung kalt ansetzen, aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen. Abseihen. Täglich den Kopfhautboden damit pflegen.

## **Schuppenshampoo**

1 Eßlöffel Brennesselblätter 1 Tasse Obstessig

Dieses Haarwasser hilft bei Schuppen und Jucken der Kopfhaut. Man übergießt die Brennesselblätter mit dem kochenden Obstessig, läßt 10 Minuten ziehen und seigt ab. Nach dem Abkühlen kann das Haarwasser verwendet werden.

## **Schuppenshampoo - bio-**

1/2 Handvoll Birkenblätter  
100 g Alkohol 80%  
100 g destilliertes Wasser  
2 Tropfen Pfefferminzöl

Man gibt die getrockneten Birkenblätter in ein gut verschließbares Gefäß und übergießt sie mit 95 g vom Alkohol und dem destillierten Wasser. Acht bis zehn Tage läßt man die Mischung bei Zimmertemperatur ziehen, wobei man sie öfter schüttelt. Danach seiht man das Haarwasser ab und filtert es durch den Kaffeefilter klar. Im restlichen Alkohol das Pfefferminzöl lösen und dazu geben. In eine dunkle Apothekerflasche füllen. Einreibungen des Haarbodens mit dem alkoholischen Auszug der Birkenblätter kräftigen die Kopfhaut, lindern Reizungen der Kopfhaut wie etwa Kopfjucken, heilen kleine Entzündungen ab und wirken sehr gut bei Schuppen und Schuppenflechte, fetter Kopfhaut und Haarausfall. Bei akuten Beschwerden zweimal täglich Birkenblätter-Haarwasser auf die Kopfhaut einreiben, ansonsten nach jeder Haarwäsche.

## **Schönheitsmittel für die Haut**

Ein preiswertes Schönheitsmittel ist die (rohe) Kartoffel. In Scheiben auf die Haut aufgelegt, straffen und klären diese die Haut und wirken gegen vergrößerte Poren.

## **Seife aus Naturkräutern**

60 g Toilettenseife,  
100 g Bienenwachs,  
20 Ringelblüten,  
20 g Kamillenblüten,  
50 ml Olivenöl.  
50 ml destilliertes Wasser

Die Seife fein schnitzeln, Mit Wachs in einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Blüten zwischen den Fingern fein reiben. In Glasbehälter schichten. Das Olivenöl übergießen und zwei Tage ziehen lassen. Dann abseihen. Im Wasserbad mit dem Seifen-Wachs-Gemisch zusammenschmelzen. Das Wasser separat erwärmen und hinzufügen. Das warme Gemisch in Bällchen formen, erkalten lassen und in Seidenpapier hüllen. Seife eignet sich für Rückfettung

## **Seife machen 1**

Zubehör: Holzlöffel, Einweckglas, ein großer Edelstahlkochtopf, Plastikmodeln, Messbecher, altes Geschirrtuch, Essig zum Neutralisieren, Gummihandschuhe,

## **Seife machen 2**

Zutaten:

Schweinefett oder Olivenöl (oder Kokosnußöl, Mandelöl) mit max. 20 % Fett, etwas ätherische Öle, Gewürzpflanzen, Lauge und Wasser.

## **Seife machen 3**

Fette, Laugen und Wasser im Verhältnis 4 Tassen Fett, 1/2 Tasse Lauge und 1,5 Tassen Wasser mischen

## **Seife machen 4**

1. Wasser in das Tongeschirr, die Lauge vorsichtig einfüllen, das Wasser soll sehr kalt sein. Alles langsam aber gut untermischen bis die Lauge unterrührt ist und jetzt alles abkühlen lassen.
2. Das Fett erhitzen. Zuerst die festen Fette wie Schweinefett und dann die Öle.
3. Das Fett auf lauwarm abkühlen lassen.
4. Jetzt die Laugenlösung in das Fett leeren und ständig rühren. Achtung mit der Lauge.
5. Mindestens 5 Minuten rühren (auch 30 Minuten sind möglich) bis die Flüssigkeit eindickt. Wenn man den Holzlöffel herauszieht sollten einige Sekunden an der Oberfläche die Figuren des Abtropfens noch zu sehen sein. Sie soll so sein wie HONIG.
6. Parfumszusätze hinzugeben und gut verrühren.
7. In die Modeln abfüllen, mit Geschirrtuch abdecken. 18 Stunden härten lassen.
8. Dann aus den Modeln nehmen und noch 12 Stunden unbedeckt liegen lassen.

SEIFE selbst herstellen in der eigenen Küche, . Ein sinnvolles und lustiges Hobby, das süchtig macht.

## **SEIFE selbst herstellen**

### **Seifenblasen**

(a) Das einfache altbekannte Rezept: Spülmittel mit Wasser vermengen, gut schütteln. Mit Strohhalmen Seifenblasen machen. Seifenblasen

(b) 2l Wasser mit erhitztem Puderzucker, 1l Schmierseife, 100 g Tapetenkleister ca. 6 Std. stehen lassen, fertig

### **Seifenblasenlauge**

330 ml destilliertes Wasser,  
100 ml Shampoo,  
50 ml Glycerin

Die Zutaten werden einfach nacheinander in einen Eimer gegeben und miteinander verrührt. Die Seifenlösung ist sofort anwendbar. In diesem Rezept wurden proteinhaltige Shampoos ( Eier- oder Milchshampoo ) verwendet. Spartipp von:

## **Seifenreste gehören nicht in den Müll!**

Man kann sie sammeln und wenn man genug hat, in wenig Wasser einweichen. Die eingeweichten Seifenreste werden in ein sauberes Leinenläppchen eingeschlagen und wieder zu einem größeren Stück zusammengeknetet.

## Seifenreste 1

Seifenreste sammeln, dann in einen Schwamm stecken. So hat man einen herrlichen Seifenschwamm und die Seifenminireste werden verwertet.

## Seifenreste 2

die kleinen Netze vom Knoblauch verwende ich nochmals in dem ich die Seifenreste dareingeben, damit kann dann wieder die Seife bis zum Schluss verwendet werden. Super Nebenefekt die Hände werden nach der Gartenarbeit ect leichter sauber

## Seifenreste 3

Seifenreste eignen sich gut als Ersatz für Schneiderkreide. Und vor allem: Nach der 1. Wäsche sind sie nicht mehr zu sehen. Spartipp von: aus dem Forum  
Seifenreste 4 Kleine Reste von Seifenstücken in den Halter der Klobürste legen. Man vermeidet so, dass diese unangenehm riecht.

## Selbst Haare schneiden

Selbst Haare schneiden. Am besten zu zweit. Hinstellen, Kopf und Haare nach vorne fallen lassen. Die Haare in einem Bündel halten und einen geraden Schnitt machen. Wie viel man abschneidet entscheidet, wie lange die Haare bleiben. So entsteht ein wunderschöner Stufenschnitt ohne Friseur.

Shampoo ein bisschen Bier + ein kleiner Schuss Olivenöl + ein wenig Duschgel aus der 1,5 Liter Flasche

## Shampoos sparen Frugal-ed:

Shampoo in einen Behälter für Flüssigseife umfüllen und so dosiert verwenden.

## Shampoo statt Duschbad

Die Inhaltsstoffe in Shampoos und Duschbädern sind nahezu identisch, allerdings ist Shampoo um einiges günstiger.

## SHAMPOO VERDÜNNEN!!

Shampoo kann oft bis zum Verhältnis 1:1 mit Wasser verdünnt werden. Das hat mehrere Vorteile.

1. Geringerer Verbrauch => ökologisch, billiger.
2. Shampoo-Wasser-Gemisch kommt schneller aus der Flasche und verteilt sich \_viel\_ schneller im Haar dadurch kommt man gar nicht in Versuchung, mehr Shampoo zu nehmen, als man braucht. Außerdem entfällt das lästige 'Mischen' von Shampoo und Wasser im Haar fast ganz. Das Haare waschen geht dann ratz-fatz.
3. Auch preiswertere Shampoos oder No-Name-Produkte (Aldi, G&B, Tip) die meist penetrant nach Duftstoff riechen, werden durch die Verdünnung akzeptabel Tip: Eine Shampooflasche mit \_kleiner\_ Öffnung, etwa 2-3 mm Durchmesser, benutzen. Dann kommt nie zuviel Shampoo-Wasser-Gemisch raus. Spülmittel-Konzentrat kann man auch prima verdünnen.

## **Sommersprossenöl**

4 mittelgroße saftige Löwenzahn-Blätter 5 Eßlöffel Rizinusöl Man wäscht die Löwenzahnblätter, schneidet sie klein und gibt sie zusammen mit dem Rizinusöl in einen kleinen Topf. Man erhitzt im Wasserbad läßt das Wasser 10 Minuten sieden. Danach läßt man noch 3 Stunden ohne Erwärmung stehen und seiht dann ab. Dieses Öl bleicht und entfernt hartnäckige Sommersprossen, braune Altersflecken und kleine Leberflecken.

## **Sonnenbrand**

Sonnenbrand wird gelindert durch Auflegen gewaschener Petersilie. Öfter wechseln!  
Sonnenbrand 2 Den Sonnenbrand mit einem kalten, nassen Teebeutel oder mit Apfelessig abtupfen. Dann eine Schicht Naturjoghurt auftragen.

## **Sonnenbrand**

die verbrannten Hautteile mit Buttermilch bestreichen. Eine halbe Stunde einwirken lassen.

## **Sonnencreme**

4 Esslöffeln Kamillen-Öl,  
1 Esslöffel Nuss-Öl,  
4 Esslöffeln Kakaobutter,  
5 Esslöffeln Sesam-Öl,  
8 Esslöffeln weißem Bienenwachs,  
1 Teelöffel Borax und 50 Milliliter Wasser.

Die fertig im Wasserbad angerührte Creme enthält mit Sesam- und Nuss-Öl einen guten Schutz vor UV-Strahlen.

## **Sonnencreme alte**

Vom letzten Sommer übriggebliebene Sonnencreme eignet sich prima als Lederpflege für Schuhe und Taschen.

## **Sonnenschutzkappen individuell**

Sie kennen doch sicher die Sonnenschilder, die mit einem Stück Gummi verknotet als Werbegeschenke verkauft werden. Am Computer lassen sich leicht individuelle Kreationen entwerfen (Bilder, Schriften, Fotos). Auf Karton aufkleben mit Gummi befestigen - aufsetzen - fertig.

## **Sonnenschutzmittel aus Omas Zeit**

Man läßt ein Pfund Bohnen drei Tage in frischem Wasser weichen, nimmt sie alsdann heraus und läßt sie in einem kupfernen Gefäße kochen, wozu man noch fünf Pfund frisches Wasser nehmen muss. Wenn die Bohnen gekocht sind und das Wasser ein wenig dicklich wird, nimmt man sie vom Feuer, drückt den Saft aus und hebt ihn auf. Man kann sich damit das Gesicht und den Hals reiben, wenn man an die Sonne gehen muss. (Omas Rat...)

## **Sonnenöl**

Sesamöl ist gutes Sonnenöl: es absorbiert Teile des schädlichen UV-Lichts. Ein klassisches Rezept: Sesamöl und Avocadoöl zu gleichen Teilen mischen und in die Haut einmassieren. Der beste Sonnenschutz ist aber immer noch, im Schatten bleiben!

## **Sparduschen**

Das kalte Wasser am Anfang nutzen, um den Körper kalt abzuduschen, mit den Füßen anfangen, bis zum Bauch ist das Wasser warm und gesund ist es auch. Den Ausguss vorher verstopfen. Wenn alles nass ist, Shampoo in Haare, mit übrig gebliebenen Wasser vom Anfang Schaum abwischen, Wasser ablassen, Körper mit Seife oder was beliebt einreiben und dann alles zusammen abspülen. Das Wasser ist dann noch warm vom Anfang und es dauert (bei kurzen Haaren zumindest) nicht länger als fünf Minuten. Am Anfang evtl. mehr, wenn man große Probleme mit kaltem Wasser hat.

## **Sprudelbad/Badekugeln**

250 g Natron (Speisesoda)

125 g Zitronensäure

35 g Stärke

70 g Kokosöl

7 g Fluidlecithin BE

2 El Rosenblätter - fein gemahlen und süß duftend

5 ml ätherisches Öl - wir haben eine "Wellness-Mischung" aus Orange, Lavendel, Rosmarin usw.

Das Kokosöl wird zusammen mit dem Fluidlecithin erwärmt bis alles flüssig ist. In einer ganz trockenen Schale werden die trockenen Zutaten vermischt. Das ätherische Öl löse ich im Kokosöl auf, Felix verrührt alles gründlich. Ich verrühre noch gründlicher ;-> ... und Judith protokolliert genau mit, damit wir die Badekugeln im Bedarfsfall rekonstruieren können. Dann läuft Felix davon - Richtung Garten, nehme ich mal an - und Judith formt gemeinsam mit mir 15 Bällchen aus der duftenden Masse. Die kommen zum Aushärten in den Kühlschrank. Aus den letzten Resten formen wir ein klitzekleines "Testkügelchen". Ich fülle warmes Wasser in die Schüssel - und wie durch Zauberhand gelenkt erscheint Felix wieder auf der Bildfläche um das Minibadekügelchen hineinplumpsen zu lassen. (naturseife.com)

## **Salbeibad**

Anregend und stärkend für ermüdete unreine Haut. 2 Esslöffel getrocknete Salbeiblätter, aus denen mit 1 Tasse heißem Wasser ein konzentrierter Auszug hergestellt wird: 20 min. ziehen lassen. Anschließend ins Badewasser geben.

## **Topfen**

Dies ist wohl das einfachste Rezept. Sie benötigen etwa 3 l Milch. Die Milch wird eingelabt wie im Grundrezept beschrieben. Sie setzen also die zerstoßene Labtablette und etwas Buttermilch zu. Diese Masse lassen Sie 12 Stunden stehen. Danach gießen Sie die überstehende Molke ab. Der verbleibende Bruch muss gut abtropfen und wird danach mit dem Schneebesen oder mit dem Mixer solange gerührt bis ein cremiger Quark entstanden ist. Dieser kann evtl. noch durch Zugabe von Rahm verbessert werden.

## **Topfen Quark**

2 Liter Milch sauer werden lassen oder fertige 2 l Dickmilch kaufen. 1 Liter Milch gibt etwa 300 - 350 g Käsemasse. Man kann das sauer werden beschleunigen indem man 1 Esslöffel Zitronensaft an die Milch gibt und diese über Nacht stehen lässt. Man schätzt das natürliche dick werden der Milch dauert etwa 16 Stunden Die Dickmilch wird erhitzt nicht zu heiß ca. 50 Grad C., so dass sich die Molke von der Käsemasse trennt. Abkühlen lassen und in einem feinen Sieb ca. 12 Stunden abtropfen lassen. Man kann ein Leinentuch dafür nehmen oder eine Mullwindel. Zur Weiterverarbeitung als Kuchenquark streicht man die abgetropfte Käsemasse durch ein feines Sieb. ....

## **Topfenmaske gegen trockene Haut:**

Wer trockene Haut hat, kann den Quark mit Honig vermischen und Sahnequark verwenden. Einfacher Quark mit etwas Zitronensaft vermengt, ist gut für fette Haut.

## **Topfen 2**

Für die Quarkherstellung wird die Kuhmilch zunächst kurz aufgekocht oder Sie verwenden gleich H-Milch. Dann wird die Milch auf etwa 40 Grad eingestellt. Nun geben Sie Joghurt oder Dickmilch dazu und mischen alles gut durch. Die Masse wird dann etwa 16 Stunden bei 40 Grad aufbewahrt, nach etwa 8 Stunden kann sie gerührt werden. Ansonsten wird sie nicht bewegt. Die Milch ist jetzt dickgelegt. Nun füllen Sie die Masse in einen Leinenbeutel und hängen ihn auf. Dabei tropft die Molke ab. Sie ist recht reich an Mineralstoffen, daher eignet sie sich als erfrischendes Getränk. Nach einiger Zeit haben Sie einen Sauermilch-Quark, den Sie nach Ihrem Geschmack salzen können. Die Dicklegung kann auch durch den Zusatz von Chynosin erfolgen. Fragen Sie doch einmal in Apotheken nach, ob Sie dort dieses Labferment erhalten. Den Fettgehalt des Quarks können Sie jeweils durch den Zusatz von Sahne verändern. Die Lagerfähigkeit des Quarks läßt sich durch ein kurzes Erhitzen auf 60 Grad erhöhen. Berliner Zeitung

## **Zahncreme bio-**

Wirklich schöne Zähne erzielt man durch Zähneputzen mit warmem Salbei-Tee. Gleichzeitig festigt Salbei-Tee das Zahnfleisch.

Zahncreme bio 1 Erdbeere fein zerdrücken und auf die Zahnbürste streichen. Die Zähne damit sorgfältig putzen.

## **Zahnfleischentzündung**

Dagegen hilft: Täglich 150 g frische Ananas, dadurch geht die Entzündung zurück.

## **ZAHNPASTA FÜR SILBERSCHMUCK!**

Wenn der Silberschmuck angelaufen und trüb ist einfach mit Zahnpaste einreiben (bei kleinen und verschnörkelten Stücken am besten mit einer alten Zahnbürste) und mit Wasser wieder abspülen. Glänzt wie vorher!! (Danke an den edlen Spartippspender, der diesen Spartipp über das Formular gepostet hat)

## **Zahnpasta natürliche**

Schöne Zähne erhält man durch Zähneputzen mit warmem Salbei-Tee. Gleichzeitig festigt der Salbei-Tee auch das Zahnfleisch.

Zahnpasta natürliche 2 Die Zähne mit ausgepressten Zitronenschalen einreiben.

## **Zahnpasta verdünnen**

Zahnpasta ist manchmal sehr dick. Sie lässt sich leichter herausdrücken - und man braucht auch viel weniger, bzw. man hat mit einer Tube doppelt so lang - wenn man etwas Wasser hinein gibt und gut schüttelt. Das kann man dann nach Bedarf immer wieder mal machen und auch die letzten Reste lassen sich gut herausdrücken.

## **Zahnpastatuben**

Wenn man nichts mehr rausdrücken kann, dann noch einmal aufschneiden und den Rest so rausholen.

## **Zahnpasta**

250 Teile Seifenpulver 500 Teile Calciumcarbonat 10 Teile Pfefferminzöl 15 Teile Myrrhenpulver 50 Teile Glycerin 180 Teile Alkohol Zutaten gut mischen.

## **Zahnputzbecher**

Benutzen Sie beim Zähneputzen einen Zahnputzbecher. Spart Wasser!

## **Zahnschmerzen**

Linderung gibt es durch das Kauen von Nelken. Oder drücken Sie bei Zahnschmerzen mit dem Zeigefinger auf einen Punkt zwischen Oberlippe und Nase.



## **Zahnseide**

10 ml Pfefferminzöl, 10 g Lanettewachs SX, 1 Rolle weißes Garn, feste Qualität, 1 leere Garnrolle

In einem Emailtopf Pfefferminzöl und Lanettewachs unter Rühren mit einem Holzlöffel auf kleinem Feuer rasch zusammenschmelzen. Vom Herd nehmen und noch warm auf einem flachen Teller leeren. Nun rasch, solange das Wachs noch geschmeidig ist, das Garn durch das Wachs ziehen und von einer Rolle auf die andere wickelt. Man kann das Wachs solange es noch heiß ist, in eine schmale Kerzenform gießen stürzen und den Faden durch die Kerze ziehen. Den gewachsenen Faden auf die leere Garnrolle wickeln.

Zahnverfärbungen Verfärbungen auf den Zähnen durch Tee usw. gehen mit Backpulver weg. Einfach Backpulver auf die Zahnbürste, ganz wenig Wasser im Mund, Zähne bürsten, etwas einwirken lassen, ausspülen. Backpulver schädigt die Zähne nicht, schmeckt nur etwas eklig.