

freilichNatur

FREILICH SCHÖN

12 Lieblingsrezepte · von Kopf bis Fuß

Was die Natur dir gibt, braucht keine langen Zutatenlisten. In diesem kleinen Büchlein findest du meine erprobten Rezepte für deine Haut, dein Haar und dein Wohlfühl – von der Mundspülung bis zum Duftöl.

Alle mit wenigen, ehrlichen Zutaten. Alle selbst gemacht, selbst getestet und von Herzen gern geteilt. Nix künstliches. Kein Schnickschnack. Nur das Wesentliche.

VON KOPF BIS FUSS

- Für Mund & Zähne
- Für Haut & Nägel
- Für dein Haar
- Für den ganzen Körper
- Für deine Sinne

Von Herz zu Herz

Stephanie · freilichNatur



FÜR MUND & ZÄHNE

MUNDSPÜLUNG

Drei Zutaten, fünf Minuten – und du weißt genau, was du in den Mund nimmst.

ZUTATEN

- 250 ml Wasser (abgekocht oder gefiltert)
- 1 TL Natron
- 1–3 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Pfefferminze oder Teebaum)
- Variante: Wasser durch Kräutertee aus Kamille, Salbei oder Thymian ersetzen
- Für extra Kariesschutz: ca. 20 g Xylitol (Birkenzucker)

ZUBEREITUNG

1. Wasser abkochen und abkühlen lassen
2. Natron und ätherisches Öl einrühren
3. In die Flasche füllen – vor jeder

Anwendung schütteln

ANWENDUNG

- In einen kleinen Becher gießen, nie direkt aus der Flasche trinken
- Ca. 5–10 Sekunden spülen, ausspucken
- Täglich nach dem Zähneputzen

BEHÄLTER

Glasflasche mit Verschluss (durch das Natron kein feiner Sprühkopf)

HALTBARKEIT

Kühl und dunkel · ca. 1–2 Wochen im Kühlschrank

Bitte mit sterilen Gefäßen und Utensilien arbeiten · bei ranzigem oder seltsamem Geruch entsorgen.



FÜR MUND & ZÄHNE

ZAHNPASTA

Sanft, minimalistisch und ganz ohne Schnickschnack – für ein frisches Mundgefühl.

ZUTATEN

- 3 EL Kokosöl
- 2 EL Natron
- 1 TL Xylitol (Birkenzucker), fein gemahlen
- 5–10 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl
- Optional: 1 Prise Kurkuma oder Heilerde

ZUBEREITUNG

1. Kokosöl weich rühren (bei Bedarf leicht anwärmen)
2. Natron und Xylitol gleichmäßig einarbeiten
3. Ätherisches Öl einrühren, in das Tiegelchen füllen

ANWENDUNG

- Erbsengroße Menge mit Spatel oder Zahnbürste entnehmen
- Wie gewohnt putzen

BEHÄLTER Kleiner Glastiegel · mit Spatel entnehmen (schont die Paste)

HALTBARKEIT Kühl · ca. 2–3 Monate

Bitte mit sterilen Gefäßen und Utensilien arbeiten · bei ranzigem oder seltsamem Geruch entsorgen.



FÜR MUND & ZÄHNE

ZUNGENREINIGUNGSÖL

Eine kleine Morgenroutine für ein rundum frisches Mundgefühl.

ZUTATEN

- 2 EL Sesamöl (oder Kokosöl)
- 1 TL Kokosöl
- 1–2 Tropfen ätherisches Pfefferminz- oder Teebaumöl

ZUBEREITUNG

1. Öle in einem kleinen Glas mischen
2. Kühl und dunkel aufbewahren

ANWENDUNG

- Morgens 1 TL 5–10 Minuten sanft im Mund ziehen
- Nicht schlucken
- In ein Taschentuch ausspucken und im Hausmüll entsorgen – nie ins Waschbecken (schützt deine Rohre)
- Danach den Mund mit warmem Wasser ausspülen

BEHÄLTER Kleines Glasfläschchen mit Verschluss

HALTBARKEIT Kühl und dunkel · ca. 6–12 Monate

Bitte mit sterilen Gefäßen und Utensilien arbeiten · bei ranzigem oder seltsamem Geruch entsorgen.



FÜR HAUT & NÄGEL
NAGELÖL

Täglich ein paar Tropfen – für gepflegte Nägel und genährte Nagelhaut.

ZUTATEN

- 2 EL Jojobaöl
- 1 EL Mandelöl
- 1 TL Rizinusöl
- 1 TL Avocadoöl
- 1 TL Vitamin-E-Öl (Tocopherol)
- 2–3 Tropfen Propolis
- Ca. 10 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Lavendel, Zitrone)

ZUBEREITUNG

1. Alle Öle in das Fläschchen geben
2. Ätherisches Öl hinzufügen
3. Gut schütteln · kühl und dunkel lagern

ANWENDUNG

- Täglich einige Tropfen auf Nägel und Nagelhaut
- Sanft einmassieren

BEHÄLTER

Glasfläschchen mit Tropfverschluss oder Pinsel

HALTBARKEIT

Kühl und dunkel · ätherische Öle wirken konservierend · ca. 6–12 Monate

Bitte mit sterilen Gefäßen und Utensilien arbeiten · bei ranzigem oder seltsamem Geruch entsorgen.



FÜR HAUT & NÄGEL

HAUTBERUHINGSGEL

Sofortige Linderung für gereizte Haut – mit nur vier Zutaten.

ZUTATEN

- 1/2 Tasse Aloe-Vera-Gel
- 5–10 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Lavendel)
- 1 TL Vitamin-E-Öl (Tocopherol)
- 5–6 Tropfen Propolis

ZUBEREITUNG

1. Aloe-Vera-Gel in eine saubere Schüssel geben
2. Ätherisches Öl, Propolis und Vitamin-E-Öl hinzufügen
3. Gut verrühren und einfüllen

ANWENDUNG

- Bei Bedarf auf gereizte oder gerötete Haut auftragen
- Sanft einmassieren · für extra Kühlung im Kühlschrank aufbewahren

BEHÄLTER

Luftdichter Glastiegel · mit Spatel entnehmen

HALTBARKEIT

Kühl und dunkel · Vitamin-E-Öl verlängert die Haltbarkeit · ca. 3–6 Monate

Bitte mit sterilen Gefäßen und Utensilien arbeiten · bei ranzigem oder seltsamem Geruch entsorgen.



FÜR HAUT & NÄGEL BALSAM

Intensiv pflegend, schnell gemacht – für trockene Haut, die Linderung braucht.

ZUTATEN

- 2 EL Bienenwachs
- 1/4 Tasse Kokosöl
- 1/4 Tasse Mandelöl (oder Rizinus-, Jojoba-, Hanf- oder Avocadoöl)
- 10–15 Tropfen ätherisches Öl
- Optional: ein paar Tropfen Vitamin-E-Öl

ZUBEREITUNG

1. Bienenwachs, Kokosöl und Mandelöl im Wasserbad schmelzen
2. Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen
3. Ätherisches Öl einrühren
4. In die Tiegel gießen und fest werden lassen

ANWENDUNG

- Bei Bedarf auf trockene oder gereizte Hautstellen auftragen
- Sanft einmassieren

BEHÄLTER Kleine Glastiegel mit Deckel

HALTBARKEIT Kühl und dunkel · Vitamin-E-Öl verlängert die Haltbarkeit · ca. 6–12 Monate

Bitte mit sterilen Gefäßen und Utensilien arbeiten · bei ranzigem oder seltsamem Geruch entsorgen.



FÜR DEIN HAAR

HAARTONIKUM

Ein frischer Kick für Kopfhaut und Glanz – ganz ohne Ausspülen.

ZUTATEN

- 200 ml Brennnesseltee (abgekühlt)
- 2 EL Apfelessig
- 3–5 Tropfen ätherisches Rosmarinöl
- Für längere Haltbarkeit: eine Prise Natron (meine Lösung – hält im Kühlschrank ein Vielfaches länger)
- Alternativ: etwas Alkohol oder Tocopherol

ZUBEREITUNG

1. Brennnesseltee kochen und vollständig abkühlen lassen
2. Apfelessig, ätherisches Öl und Natron einrühren
3. In die Flasche füllen

ANWENDUNG

- Nach der Wäsche in die Kopfhaut sprühen und einmassieren
- Nicht ausspülen

BEHÄLTER

Ohne Natron: Sprühflasche · mit Natron: Pumpspender (Natron verstopft feine Sprühköpfe)

HALTBARKEIT

Im Kühlschrank · mit Natron deutlich länger · sonst ca. 1–2 Wochen

Bitte mit sterilen Gefäßen und Utensilien arbeiten · bei ranzigem oder seltsamem Geruch entsorgen.



FÜR DEN GANZEN KÖRPER

DEOCREME MIT KOKOSÖL

Schnell gemacht, sanft zur Haut – und du weißt genau, was drinsteckt.

ZUTATEN

- 3 TL Kokosöl
- 2 TL Natron
- 2 TL Stärke (Kartoffel, Mais oder Pfeilwurz)
- Ca. 10 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl

ZUBEREITUNG

1. Natron und Stärke gleichmäßig vermischen
2. Kokosöl (bei Bedarf im Wasserbad erwärmen) nach und nach unterrühren
3. Ätherisches Öl einrühren
4. In das Behältnis füllen

ANWENDUNG

- Erbsengroße Menge mit den Fingern unter die Achseln geben
- Kurz einziehen lassen

BEHÄLTER Verschließbarer Glastiegel

HALTBARKEIT Kühl und dunkel · ca. 6–12 Monate

Bitte mit sterilen Gefäßen und Utensilien arbeiten · bei ranzigem oder seltsamem Geruch entsorgen.



FÜR DEN GANZEN KÖRPER

SCHÜTTELLOTION

Leicht, individuell anpassbar – deine Bodylotion genau nach deinen Bedürfnissen.

ZUTATEN

- 50 ml fettes Öl (z. B. Mandel-, Rizinus-, Jojoba- oder Avocadoöl)
- 50 ml destilliertes Wasser (oder Hydrolat, z. B. Rosenwasser)
- Einige Tropfen ätherisches Öl ca. 10 -15
- Optional: Tocopherol (Vitamin-E-Öl) für die Haltbarkeit

ZUBEREITUNG

1. Öl und optional Tocopherol in die Flasche geben
2. Ätherische Öle hinzufügen
3. Mit destilliertem Wasser auffüllen
4. Verschließen und kräftig schütteln

ANWENDUNG

- Auf die Haut sprühen und einmassieren
- Ohne Emulgator trennen sich Öl und Wasser – vor jeder Anwendung kräftig schütteln

BEHÄLTER

Sprühflasche möglich (ohne Natron) · sonst Pumpspender

HALTBARKEIT

Kühl und dunkel · ohne Konservierung ca. 3 Wochen · mit Alkohol oder Natron länger

Bitte mit sterilen Gefäßen und Utensilien arbeiten · bei ranzigem oder seltsamem Geruch entsorgen.



FÜR DEN GANZEN KÖRPER

BADEMISCHUNG IM TEEBEUTEL

Ein wohltuendes Ritual – und der Beutel wird gleich dreifach genutzt.

ZUTATEN

- 3 EL feine Haferflocken
- 2 EL Milchpulver
- 1 EL getrocknete Lavendelblüten
(Kräuterart und -menge frei variierbar)
- Mindestens 5 EL Salz: Meersalz, Himalayasalz, Natron, basisches Badesalz – oder eine Mischung
- 1 großer Tee- oder Stoffbeutel

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten mischen und in den Beutel füllen
2. Beutel gut verschließen

ANWENDUNG

- In das einlaufende Badewasser hängen und sanft ausdrücken
- Sobald sich alles Lösliche gelöst hat, den Beutel als Pflegeschwamm für die Haut nutzen
- Gut durchgetrocknet dient er noch als Duftsäckchen im Raum oder zwischen der Kleidung

BEHÄLTER

Großer Tee- oder Stoffbeutel · trocken aufbewahren

HALTBARKEIT

Trocken lagern · vor Feuchtigkeit schützen · nach dem Bad frischen Beutel ansetzen

Bitte mit sterilen Gefäßen und Utensilien arbeiten · bei ranzigem oder seltsamem Geruch entsorgen.



FÜR DEINE SINNE DUFTÖL

Dein persönlicher Duft – chemiefrei und ganz nach deinem Gefühl gemischt.

ZUTATEN

- 30 ml Trägeröl (z. B. Jojoba-, Rizinus-, Mandelöl oder fraktioniertes Kokosöl)
- 10–15 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl (z. B. Lavendel, Zitrone, Pfefferminze)

ZUBEREITUNG

1. Trägeröl in die dunkle Glasflasche füllen
2. Ätherische Öle hinzugeben
3. Verschließen, gut schütteln · mindestens 24 Stunden ruhen lassen

ANWENDUNG

- Nach Belieben auf Handgelenke oder Nacken auftragen und genießen

BEHÄLTER Dunkle Glasflasche mit Roll-on oder Pipette

HALTBARKEIT Kühl und dunkel · ätherische Öle wirken konservierend · ca. 6–12 Monate

Bitte mit sterilen Gefäßen und Utensilien arbeiten · bei ranzigem oder seltsamem Geruch entsorgen.



FÜR DEINE SINNE PARFUMGEL

Ein zarter Duft zum Auftragen – erstaunlich lange haltbar.

ZUTATEN

- Basis: 50 ml Flüssigkeit gesamt
- Nur die Minimalmenge kosmetisches Basiswasser (Alkohol) – so wenig wie möglich, nur zum Lösen des Xanthans (ca. 5 ml)
- Eine kleine Menge Xanthan (Messerspitze) zum Andicken
- Rest (ca. 45 ml) Kräuterextrakt mit darin aufgelöstem Natron
- Ätherische Öle deiner Duftwahl

ZUBEREITUNG

1. Xanthan in die kleine Menge Alkohol einrühren, bis es sich löst
2. Mit dem Kräuterextrakt (mit aufgelöstem Natron) auf 50 ml auffüllen
3. Ätherische Öle einrühren und gut verbinden

ANWENDUNG

- Eine kleine Menge auf Handgelenke oder Hals auftragen

BEHÄLTER Pumpspender empfohlen (durch das Natron kein feiner Sprühkopf)

HALTBARKEIT Kühl · durch Natron erfahrungsgemäß über 6 Monate haltbar

Bitte mit sterilen Gefäßen und Utensilien arbeiten · bei ranzigem oder seltsamem Geruch entsorgen.

Mein Tipp: Mengen nach eigenem Gefühl – ich mische mein 100-ml-Glas so und nutze es seit über einem halben Jahr einwandfrei.

VON HERZEN ACHTSAM

Sauber & steril arbeiten

Verwende für jedes Rezept saubere, sterile Gefäße und Utensilien – das schützt deine selbst gemachten Schätze und verlängert die Haltbarkeit.

Auf den Geruch achten

Riecht etwas ranzig oder seltsam, entsorge es. Dein Näschen ist der beste Frische-Test.

Qualität & Reinheit der Öle

Bei ätherischen Ölen wird leider gern mit synthetischen Stoffen gepanscht – dann ist die Wirkung schwach oder bleibt aus. Ich empfehle von Herzen naturreine Öle. Magst du mehr über meinen Qualitätsanspruch wissen und wie ich ihn erkenne? Schreib mir gerne.

Weniger ist mehr

Beginne mit kleinen Mengen ätherischer Öle und taste dich langsam heran.

Erst testen

Trage Neues zuerst an einer kleinen Hautstelle auf und beobachte 24 Stunden.

Kühl & dunkel

Die meisten Rezepte lieben es kühl und dunkel – so bleiben sie länger frisch.

Auf dich hören

Dein Gefühl ist die beste Zutat. Passe Düfte und Mengen ganz nach dir an.

WICHTIGER HINWEIS

Diese Rezepte dienen der Information und dem Wohlbefinden. Sie ersetzen keine medizinische, therapeutische oder anderweitige Beratung und stellen kein Heilversprechen dar. Bei empfindlicher Haut, Allergien oder Unsicherheit höre auf deinen Körper und wende dich im Zweifel an eine Fachperson.

ALLES ZUM NACHMACHEN

an einem Ort für dich gesammelt

Damit du gleich loslegen kannst, habe ich meine persönlichen Zutaten- und Material-Empfehlungen für dich zusammengestellt – erprobt, hochwertig und mit Liebe ausgewählt. Dort findest du alles, was du für diese Rezepte brauchst.

ZU MEINEN EMPFEHLUNGEN

freilich-natur.de · Meine Empfehlungen

Dort findest du teilweise Partner-Links. Kaufst du darüber, unterstützt du meine Arbeit – für dich bleibt der Preis gleich. Von Herzen danke.

Von Herz zu Herz

STEPHANIE

freilich Natur · Pflanzenkraft & Wohlbefinden