

Rezensionen von Buchtips.net

Katharina Bodenstein: Naturkosmetik aus meinem Garten

Buchinfos

Verlag: [Jan Thorbecke Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Garten](#)
ISBN-13: 978-3-7995-0743-1 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 9,81 Euro (Stand: 30. April 2025)

Naturkosmetik kann man kaufen oder selbermachen. Anregungen und Bücher zu diesem Thema gibt es einige. Nicht alle darin vorgestellten Rezepte enthalten allerdings gänzlich natürliche Zutaten. Letzteres ist etwa in Cosima Bellersen-Quirinis Naturkosmetik einfach selbst gemacht so, wobei das nicht zwangsläufig heißt, dass das Buch oder die darin enthaltenen Rezeptvorschläge rundweg schlecht sind. Doch wer sich mit gänzlich natürlichen Produkten reinigen und pflegen möchte, ist mit Katharina Bodensteins Naturkosmetik aus meinem Garten besser bedient.

Bodenstein verwendet Obst und Gemüse, Blüten, Blätter, Kräuter und Früchte aus Natur und Garten nicht nur dafür, ihren Gaumen zu verwöhnen. Sie zaubert daraus Kosmetik (fast) zum Nulltarif, wie sie eingangs in ihrem Vorwort ausführt. Wohlfühlkosmetik, aus allem, was essbar und gut verträglich ist, bietet nicht nur Spaß beim Zusammenrühren, sondern auch beim Verwenden. Immerhin kann nicht nur die Maske aus Erdbeerpüree nebenbei auch gegessen werden.

Bevor es an die teils leckeren, bunten und natürlichen Rezeptideen geht, geht die Autorin jeweils auf Hauttypen und Inhaltsstoffe der Pflanzen ein. Ebenso spricht sie Anwendungsmöglichkeiten wie etwa Masken und Körperöle an, erwähnt Basisrezepte und lässt auch Informationen zum Sammeln und Konservieren von Kräutern und Co. nicht außen vor. Alles Wesentliche wird kurz und knapp auf anschauliche Art erläutert.

Bereits ab Seite 19 geht es dann ans Eingemachte oder viel mehr Frischgemachte. Bodenstein startet mit ihren 123 Rezeptideen für Haare, Haut, Gesicht und Körper. Haushaltsübliche Utensilien reichen beim Nachmachen vollkommen. Sieht man von Avocados ab, die hierzulande zwar überall gut erhältlich sind aber allenfalls unter besonderen Bedingungen wachsen, konzentriert sich Bodenstein auf Ingredienzen, die man regional problemlos je nach Jahreszeit frisch aus Natur und Garten ernten oder kaufen kann. Vieles erhält man auch in getrockneter Form.

Die daraus resultierenden Rezepte sind nach den vier Jahreszeiten geordnet. Praktisch finde ich in diesem Zusammenhang die Farbbalken an der Bindungsseite des Buches. Diese sind der Schriftfarbe im Inhaltsverzeichnis (ein Grün für den Frühling, Rot für den Sommer, Orange für den Herbst und ein Lilaton für den Winter) angepasst und erleichtern das Nachschlagen. Neben den Rezepten selbst finden sich in diesem Buchteil auch Kurzbeschreibungen der verwendeten Pflanzen. Zahlreiche Farbfotos von Jutta Schneider lockern alles auf.

Ebenfalls sehr praktisch finde ich das ab Seite 115 folgende Verzeichnis der Anwendungen und Wirkungen. Auch hier ist der Grundbestandteil des Rezepts in der Farbe gedruckt, die die jahreszeitliche Zuordnung und das Nachschlagen im Buch erleichtert. Ein paar Bezugsquellen runden das Ganze ab.

Wer jetzt denkt, dass mit der Eigenproduktion ein immenser Zeitaufwand verbunden ist, wird schnell eines besseren belehrt. Deshalb macht es auch nichts aus, dass die fertig angerührten Mischungen schnell aufgebraucht werden sollten. Die Rezepte sind samt und sonders leicht und vor allem sehr schnell nachzuarbeiten und bieten Inspirationen für eigene Variationen.

Pflegen, Verschönern und Verwöhnen - keine Erfindungen der Neuzeit, auch wenn in den letzten Jahrzehnten eine unüberschaubare Masse an kosmetischen Produkten auf den Markt geworfen wurde. Zutatenlisten lesen sich allerdings oft wie ein Chemiebaukasten und nicht von ungefähr reagieren viele empfindlich bis allergisch auf eine zunehmende Anzahl an diesen Erzeugnissen.

Zugegeben: Auch auf Naturkosmetik kann man reagieren. Schließlich plagen immer mehr Menschen Nahrungsmittelunverträglichkeiten bis hin zu ausgewachsenen Lebensmittelallergien. Da jedoch Bodensteins Zutatenlisten in den wenigsten Fällen drei Zutaten übersteigen, kann man eventuelle Auslöser in Rezepten sehr

schnell ausfindig machen, sofern man sie nicht sowieso bereits kennt und dementsprechend sowieso die Finger davon lassen sollte. Letzteres fällt aber sehr leicht, da sie sich nicht hinter unverständlichen chemischen Bezeichnungen verstecken.

An dieser Stelle möchte ich der Autorin noch gleich ein Danke schicken. Ihre Lorbeerblatt-Spülung sorgt seit einigen Tagen für einen zarten roten Schimmer auf meinem Haar, der nicht nur bei mir ausnehmend gut ankommt. Und auch Bodensteins Anleitungen der Apfel-Sahne- und Hefemaske hat meiner kürzlich zu extremer Trockenheit neigenden Haut auf die Sprünge geholfen.

Für alle, die Wert auf das Wissen legen, womit sie sich reinigen und pflegen. Bodensteins Naturkosmetik aus meinem Garten belebt altes Wissen neu und bietet so eine wunderbare Möglichkeit auch bei Kosmetik und Wellness nicht auf Nachhaltigkeit zu verzichten. Denn allein schon das Einsparen von unnötigen Verpackungen spricht unabhängig vom völligen Verzicht auf chemische Zusätze und künstliche Konservierungsmittel für sich. Ein Buch, das die volle Punktzahl verdient und auch von mir bekommt.

Copyright ©, 2013 Antje Jürgens (AJ)

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Ati](#)
[29. März 2013]