

Kosmetikrezepte für den ganzen Körper



Franz Labugger  
Dorfstraße 65  
A-8403 Lebring

Tel.Nr.: +43 (0) 3182 48847  
Mobil: +43 (0) 664 9 212589

[www.kernoel.tv](http://www.kernoel.tv)  
E-Mail: [info@kernoel.tv](mailto:info@kernoel.tv)

### ▫ **Kürbiskern-Massageöl**

50ml Kürbiskernöl  
30ml Sonnenblumenöl  
20 ml Olivenöl

Die Öle in eine Schüssel geben und verrühren. Dann in eine dunkle Flasche füllen.

Geben Sie einige tropfen Kürbiskern-Massageöl in die Hand, um es auf Körpertemperatur zu erwärmen. dann massieren Sie die gewünschte Körperpartie.

### ▫ **Kürbiskern-Kräuter-Massageöl**

40 ml Kürbiskernöl  
30 ml Sonnenblumenöl  
20 ml Olivenöl  
3 Tropfen Rosmarinöl  
3 Tropfen Salbeiöl  
3 Tropfen Teebaumöl

Öle in eine Schüssel geben und verrühren. Ätherische Öle zugeben und wieder rühren. in eine dunkle Flasche füllen.

Geben Sie einige Tropfen Kürbiskern-Kräuter-Massageöl in die Hand, um es auf Körpertemperatur zu erwärmen. Dann massieren Sie die gewünschten Körperpartie.

### ▫ **Massagepaste**

2 g Bienenwachs  
7 g Kakaobutter  
5 ml Kürbiskernöl  
5 ml Olivenöl

Bienenwachs, Kakaobutter, Kürbiskernöl und Olivenöl in ein Rührgefäß geben und im Wasserbad langsam schmelzen, bis alle Zutaten geschmolzen sind. dann in kleines Kosmetikdöschen füllen und mit offenem Deckel abkühlen lassen.

Entnehmen Sie mit dem Finger etwas Massagepaste und tragen Sie sie auf die gewünschte Körperpartie auf.

#### ▣ **Kürbiskern-Umschlagbrei**

50 g Kürbiskerne

5 ml Kürbiskernöl

Kürbiskerne im Mixer zermahlen. das Öl zugeben und noch einmal vermischen. Entweder leicht erwärmen oder im Kühlschrank kalt stellen. Dann sofort damit einen Umschlag machen.

Geben sie den Kürbiskern-Umschlagbrei entweder direkt auf die schmerzende Körperpartie oder geben Sie den Brei auf ein Leintuch und halten Sie diese auf die schmerzende Partie.

#### ▣ **Kürbiskernöl-Kräuterbad**

30 ml Kürbiskernöl

30 ml Sojaöl

20 ml Olivenöl

15 ml Tween 80

3 Tropfen Rosmarinöl

3 Tropfen Lavendelöl

3 Tropfen Muskatellersalbeiöl

3Tropfen Zitronenöl

Kürbiskernöl, Sojaöl, Olivenöl und Tween 80 in eine Schüssel geben und verrühren. Dann die ätherischen Öle zugeben und noch einmal rühren. In eine Flasche füllen. Vor Gebrauch schütteln. Das Kürbiskernöl-Kräuterbad wirkt kreislaufstärkend und belebend.

#### ▣ **Kürbiskern- Joghurt- Peeling**

2 Esslöffel Kürbiskerne

3 Esslöffel Joghurt

Die Kürbiskerne im Mixer mahlen. Den Joghurt in eine kleine Schüssel geben und die gemahlene Kürbiskerne einrühren. Abdecken und kurz quellen lassen. Das Kürbiskern- Joghurt- Peeling ist zur sofortigen Anwendung bestimmt.

Dieses Peeling ist für jeden Hauttyp geeignet. Massieren Sie das Gesicht sanft mit dem Peeling. Mit warmem Wasser abspülen. Wenn Sie das Kürbiskern- Joghurt- Peeling länger (beispielsweise 1 Stunde) quellen lassen, ist die Peeling- Wirkung sanfter.

## **Pflegecreme für trockene, schuppige Haut**

### ▣ **Kürbiskernöl-Tagescreme**

4 g Bienenwachs  
4 g Kakaobutter  
5 g Kürbiskernöl  
15 ml Sonnenblumenöl  
10 ml Traubenkernöl  
30 ml Mineralwasser  
3 Tropfen Teebaumöl  
2 Tropfen Rosenöl

Bienenwachs, Kakaobutter, Kürbiskernöl, Sonnenblumenöl und Traubenkernöl in ein Rührgefäß geben und im Wasserbad erhitzen, bis alle Zutaten vollständig geschmolzen sind. Etwas Mineralwasser abkochen, 30 ml abmessen und auf etwa 60 C abkühlen lassen. das Rührgefäß aus dem Wasserbad nehmen und das Mineralwasser dazugeben. Sofort mit einem elektrischen Handrührer kräftig (höchste Stufe) umrühren. Es entsteht eine milchige Flüssigkeit. Wenn die Creme fast erkaltet ist, Teebaumöl und Rosenöl zugeben. Solangeiterrühren, bis die Creme erkaltet ist. Diese in einen Cremetopf füllen. Im Kühlschrank etwa 6 Wochen Haltbar.

### ▣ **Kürbiskernöl- Nachtcreme**

4 g Bienenwachs  
4 g Kakaobutter  
15 g Kürbiskernöl  
15 ml Sonnenblumenöl

30 ml Mineralwasser ( Natriumbicarbonatsäuerling)  
3 Tropfen Teebaumöl

Bienenwachs, Kakaobutter, Kürbiskernöl und Sonnenblumenöl in ein Rührgefäß geben und im Wasserbad erhitzen, bis alle Zutaten vollständig geschmolzen sind. Etwas Mineralwasser abkochen, 30 ml abmessen und auf etwa 60 C abkühlen lassen. das Rührgefäß aus dem Wasserbad nehmen und das Mineralwasser dazugeben. Sofort mit einem elektrischen Handrührer kräftig (höchste Stufe) umrühren. Es entsteht eine milchige Flüssigkeit. Wenn die Creme fast erkaltet ist, Teebaumöl zugeben. Solange weiterrühren, bis die Creme erkaltet ist. Diese in einen Cremetopf füllen.

Im Kühlschrank etwa 6 Wochen Haltbar.

## **Pflegecremes für normale bis fettende Haut**

### **▣ Kürbiskernöl - Tagescreme**

4 g Bienenwachs  
4 g Kakaobutter  
5 g Kürbiskernöl  
15 ml Sonnenblumenöl  
10 ml Traubenkernöl  
30 ml Mineralwasser  
1Tropfen Lavendelöl  
2 Tropfen Geraniumöl

Bienenwachs, Kakaobutter, Kürbiskernöl, Sonnenblumenöl und Traubenkernöl in ein Rührgefäß geben und im Wasserbad langsam erhitzen, bis alle Zutaten vollständig geschmolzen sind. Etwas Mineralwasser abkochen, 30 ml abmessen und auf etwa 60 C abkühlen lassen. das Rührgefäß aus dem Wasserbad nehmen und das Mineralwasser dazugeben. Sofort mit einem elektrischen Handrührer kräftig (höchste Stufe) umrühren. Es entsteht eine milchige Flüssigkeit. Wenn die Creme fast erkaltet ist, Lavendelöl und Geraniumöl zugeben. Solange weiterrühren, bis die Creme erkaltet ist. Diese in einen Cremetopf füllen.

Im Kühlschrank etwa 6 Wochen Haltbar.

### ▣ **Kürbiskernöl- Nachtcreme**

4 g Bienenwachs  
6 g Kakaobutter  
15 g Kürbiskernöl  
15 ml Sonnenblumenöl  
30 ml Mineralwasser ( Natriumbicarbonatsäuerling)  
3 Tropfen Orangenöl  
2 Tropfen Lemongrasöl

Bienenwachs, Kakaobutter, Kürbiskernöl und Sonnenblumenöl in ein Rührgefäß geben und im Wasserbad erhitzen, bis alle Zutaten vollständig geschmolzen sind. Etwas Mineralwasser abkochen, 30 ml abmessen und auf etwa 60 C abkühlen lassen. Das Rührgefäß aus dem Wasserbad nehmen und das Mineralwasser dazugeben. Sofort mit einem elektrischen Handrührer kräftig (höchste Stufe) umrühren. Es entsteht eine milchige Flüssigkeit. Wenn die Creme fast erkaltet ist, Orangenöl und Lemongrasöl zugeben. Solange weiterrühren, bis die Creme erkaltet ist. Diese in einen Cremetopf füllen.

Im Kühlschrank etwa 6 Wochen Haltbar.

### ▣ **Kürbiskernöl Maske**

5 ml Kürbiskernöl  
4 ml Sonnenblumenöl  
etwa 1 gehäufter Esslöffel Hafermehl

Kürbiskernöl und Sonnenblumenöl in eine kleine Schüssel geben und verrühren. Dann soviel Hafermehl einrühren, bis ein dicker Brei entstanden ist. Die nun fertige Kürbiskernöl - Maske auf die gereinigte Gesichtshaut auftragen und 20 Minuten einwirken lassen. Mit viel handwarmen Wasser abwaschen. Maske ist für jeden Hauttyp geeignet.  
etwa 3 Monate Haltbar.

weitere Rezepte finden Sie im Buch "Kürbis und Kürbiskernöl" von Linda u. Axel Waniorek