



© Monika Kupka DIE UMWELTBERATUNG

HAUT UND HAAR NATÜRLICH PFLEGEN

REZEPTE FÜR HAUTPFLEGE ZUM SELBERMACHEN
UND GÜTESIEGEL FÜR DEN EINKAUF VON KOSMETIK

Mit Obst, Gemüse und Kräutern die Hautpflege selbst zu erzeugen, macht Spaß und Sie wissen genau, was drin ist. DIE UMWELTBERATUNG hat Rezepte und Tipps zur Herstellung Ihrer eigenen Kosmetikprodukte. Weiters finden Sie in diesem Infoblatt Gütesiegel, die echte Naturkosmetik und Biocosmetik kennzeichnen.

Biologische und gesunde Nahrungsmittel auf dem Teller sind für viele eine Selbstverständlichkeit. Doch weniger bekannt ist, dass unsere Lebensmittel mehr können, als nur gut zu schmecken. Sie sind auch die besten Zutaten für selbstgemachte Pflegeprodukte. Natürliche und frische Wirkstoffe pflegen, schützen und stärken die Haut, ganz ohne künstliche Stoffe und Zusätze.

BEDENKLICHE INHALTSSTOFFE

Herkömmliche Kosmetikprodukte können auch Substanzen enthalten, die den Körper und die Umwelt belasten:

- Einige zugesetzte Farbstoffe stehen im Verdacht, krebserregend zu sein.
- Konservierungsstoffe können durch ihre bakterienabtötende Wirkung das natürliche Hautmilieu beeinträchtigen und die Gewässer belasten
- Synthetische, aber auch natürliche Duftstoffe können allergieauslösend wirken. 26 besonders allergieauslösende Duftstoffe sind kennzeichnungspflichtig.
- PEG-Derivate (Polyethylenglykol und seine Abkömmlinge) machen die Haut durchlässiger für pflegende Inhaltsstoffe. Dadurch können aber auch Schadstoffe leichter in den Körper eindringen.
- Manche UV-Filter stehen im Verdacht, eine hormonelle Wirkung zu haben.

SELBSTGEMACHTE HAUTPFLEGE

Schädliche Substanzen, ob in der Nahrung oder Kosmetik, beide finden ihren Weg ins Innere des Körpers. Wer sicher gehen möchte, welche Inhaltsstoffe enthalten sind oder die Pflege an persönliche Wünsche anpasst, kann Kosmetik selbst zubereiten. Ein Streifzug durch Natur, Küche oder Bioläden genügt, um alle Zutaten zur Kosmetik zu bekommen.

VORBEREITUNGEN

Bitte beachten Sie folgende Regeln beim Selbermachen von Kosmetikprodukten:

- Regelmäßiges Händewaschen und Hygiene bei der Herstellung sind wichtig. Das Gefäß zum Befüllen, die Unterlage und die Arbeitsgeräte werden mit hochprozentigem Alkohol (z.B. 40%iger Wodka) desinfiziert.
- Selbsthergestellte Kosmetik so rasch wie möglich nach der Herstellung verbrauchen und immer im Kühlschrank aufbewahren.
- Ein Etikett mit Produktnamen, Herstellungsdatum und dem Haltbarkeitsdatum auf das Gefäß kleben. Nach Ablauf der Haltbarkeitsdauer das Produkt lieber nicht mehr verwenden, denn es kann bereits mit Mikroorganismen belastet sein (siehe „Haltbarkeit“ im Rezept).

REZEPTE

Es macht Spaß, die Hautpflege an die eigenen Wünsche und Vorlieben anzupassen - das ist Luxus für den Körper zu günstigen Kosten. Hier einige einfache Rezepte zum Ausprobieren:

ZITRONEN-DEODORANT

1TI Natron, 100 ml Wasser,

Schale einer halben, unbehandelten Bio-Zitrone

Zitronenschale abreiben. Das Wasser zum Kochen bringen. Abdrehen, darin die Zitronenschale ca. 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Natron hinzufügen und gut umrühren. Das Deo abseihen und in eine Sprühflasche füllen. Kann auch als Fußdeo verwendet werden.

Wirkung: Natron bindet Gerüche und wirkt desinfizierend, die Zitrone desodoriert durch natürliche ätherische Öle, kühlt und strafft die Haut. **Haltbarkeit:** gekühlt ca. 1-2 Monate.

www.youtube.com/watch?v=SzuSL_2De7w

DEO-PRALINEN

50 ml Bio-Öl, 20 g Bienenwachs, 1 EL fein pulverisiertes Natron, Eiswürfelbehälter oder Pralinenförmchen

Bienenwachs und Öl in einem Topf erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen, wenn das Bienenwachs geschmolzen ist. Rühren, bis sich die Zutaten homogen vermischen. Natron zugeben und ebenfalls vermischen. Die Masse in einen Eiswürfelbehälter füllen und kühl stellen. Deo-Pralinen herausnehmen und als Deo verwenden. Nach dem Reinigen oder Duschen den Achselbereich mit Deo-Praline einreiben.

Wirkung: Natron neutralisiert Gerüche, das Öl wirkt hautpflegend. **Haltbarkeit:** 1 Jahr bei Zimmertemperatur

www.umweltberatung.at/diy-deo-pralinen

SÜSSE LIPPENPFLEGE

50 ml kaltgepresstes Bio-Öl (z.B. Olivenöl),

1 TI Honig, 5 g Bienenwachs (Apotheke)

Öl, Honig und Bienenwachs in einen Topf geben und langsam erwärmen, bis die Zutaten geschmolzen sind. Eventuell 1 Tropfen ätherisches Öl zugeben.

Wirkung: Schützt vor Trockenheit, macht sie weich und geschmeidig. Auch zur Fußpflege und für trockene Stellen wie Ellbogen; **Haltbarkeit:** gekühlt ca. 1 bis max. 2 Monate;

www.umweltberatung.at/diy-lippenpflege

GLANZ & FÜLLE - HAARSPÜLUNG

1 TI Honig, 250 ml Wasser, 1-2 EI Brennnesseln (oder Salbei, Pfefferminze etc.)

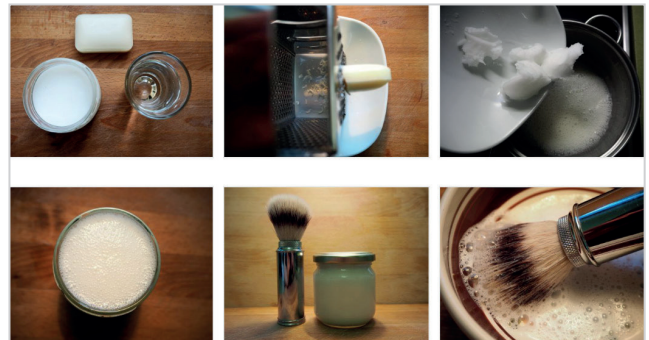
Wasser aufkochen, Brennnesseln (frisch oder getrocknet) ca. 15 Minuten darin ziehen lassen. Abseihen, Honig unterrühren. Nach der Haarwäsche wie eine Pflegespülung ins Haar einmassieren. Ca. 2 Minuten einwirken lassen und gut mit Wasser ausspülen.

Wirkung: Die Brennnessel stärkt Haare und Haarwurzeln, sie regt die Durchblutung an. Honig pflegt das Haar, macht es glänzend und leicht kämmbar. Auch als Tee zu genießen.

Haltbarkeit: Zur sofortigen Anwendung

www.umweltberatung.at/diy-brennnessel-haarspuelung

MILDE RASIERSEIFE



© Harald Brugger DIE UMWELTBERATUNG

50 g feste Seife, 50 g BIO-Kokosfett, 100 ml Wasser, 3 Tropfen Rosmarinöl (100% naturrein)

Die Seife fein raspeln. In einem Topf das Wasser und die Seifenspäne erhitzen. Umrühren, bis die Seife vollständig geschmolzen ist. Kokosfett und Rosmarinöl zugeben und gut verrühren, abfüllen. **Wirkung:** Kokosfett beruhigt und pflegt die Haut, spendet Feuchtigkeit und erhöht die Elastizität. Rosmarin wirkt desinfizierend und zusammenziehend.

Haltbarkeit: gekühlt ca. 1 bis max. 2 Monate

www.umweltberatung.at/diy-rasierseife

NO-EMUS

Ein „No-Emu“ ist eine Schüttellotion ohne Emulgator. Wasser und Öl verbinden sich nicht dauerhaft, das Öl setzt sich oben ab. Deshalb wird die Lotion vor der Anwendung gut geschüttelt, bis sich Wasser- und Öl-Anteil vermischen. Dann kann die Lotion auf die Haut gesprüht werden. Sie wird wie eine Hautcreme oder Lotion für die Gesichts- und Körperpflege verwendet. Hier finden Sie 2 „No-Emu“-Rezepte. Je nach Bedürfnis der Haut kann der Anteil an Öl und Wasser angepasst werden, das Gesamtvolumen bleibt aber gleich.

LOTION MIT GURKE UND MINZE (NO-EMU)

50 ml Bio-Öl, 25 g kleingeschnittene Bio-Gurke mit Schale, 25 g kleingeschnittene Minze, 50 ml Wasser

Gurke und Wasser in einen Topf geben und aufkochen. 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Herd abdrehen. Minze zugeben und 15 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb abseihen (grob filtrieren). Nochmal durch ein feines Sieb filtrieren (Kaffeefilter). Kräuterextrakt und Bio-Öl in die Zerstäuberflasche füllen. **Wirkung:** Gurke wirkt feuchtigkeitsspendend, Minze erfrischt.

Haltbarkeit: gekühlt ca. 1 bis max. 2 Monate

www.umweltberatung.at/diy-lotion-mit-gurke-und-minze

SCHNELLE, FRUCHTIGE LOTION (NO-EMU)

50 ml Bio-Öl, 25 ml Bio-Karottensaft (pasteurisiert, ohne Zuckerzusatz), 25 ml Bio-Apfelessig

Alle Zutaten vermischen und in eine vorher mit Alkohol desinfizierte Zerstäuberflasche füllen.

Wirkung: Als Selbstbräuner führt die Lotion der Haut Feuchtigkeit zu, kühlt und erfrischt. Sie sorgt für eine sehr dezente Tönung. Auch als After-Sun-Lotion nach dem Sonnenbaden. **Haltbarkeit:** gekühlt ca. 1 bis max. 2 Monate
www.umweltberatung.at/diy-schnelle-fruchtige-koerperlotion



© Monika Kupka DIE UMWELTBERATUNG

ZUTATEN FÜR NATÜRLICHE KOSMETIK

Diese Tabelle zeigt, welche Wirkung die Zutaten haben und für welches Rezept sie geeignet sind:

ZUTAT	WIRKUNG	ALS ZUTAT FÜR REZEPTE
Essig (Apfelessig, Weinessig, Kräuternessig, Balsamicoessig)	reinigend, entgiftend, desodorierend, hautverfeinernd	verdünnt in Hauttonikum, Deo, Haarspülung
Honig (flüssig, kristallin), Cremehonig, Agavendicksaft (vegan)	feuchtigkeitsspendend, entzündungshemmend, antibiotisch, reinigend, glättend, hautberuhigend	Hautreinigung, Peeling, Haarreinigung, Haarfestiger, Hautcremen (verbessert die Haltbarkeit)
Sauerrahm, Topfen, Molke, Joghurt, Milch, Obers	reinigend, feuchtigkeitsspendend, rückfettend, vitalisierend	Reinigung, abschminken, Masken, Peelings, entgiftende Bäder
Salz, Natursalz, Meersalz	entzündungshemmend, desodorierend, mineralisierend	Deo, Bäder, Zahnpflege
Fette, Butter, Ghee, Kokosfett, Sheabutter, Kakaobutter	kühlend, beruhigend, regenerierend	Sonnenpflege, Lippenpflege, Gesichtscreme, Körperbutter, festes Deo
native und kaltgepresste Öle (Sonnenblumen, Oliven, Sesam, Traubenkern, Mandel, Weizenkeim, ...)	hautpflegend, hautberuhigend, regenerierend, reinigend	Gesichtscremen und Salben, Schüttellotionen, Packungen (Gesicht, Haar), Massageöle, zum Abschminken
Heilerde (grün), Lavaerde (rot), Tonerde (weiß)	reinigend, hautberuhigend, entgiftend	Hautreinigung, Peeling, Gesichtspackungen, Shampoo, Zahnpasta
ätherische Öle (100% naturreine ätherische Öle in Bio-Qualität)	je nach Öl (stimmungsaufhellend, beruhigend, erfrischend, ...)	Naturparfum, Badezusatz, Massageöle, zur Beduftung von Kosmetikprodukten sehr sparsam (!) verwenden (Achtung vor Hautreizung und Sonnenstrahlung)
Kräuter (Lavendel, Rosmarin, Zitronenmelisse, Minze etc.)		für viele verschiedene Anwendungen:
Früchte, Gemüse (Gurke, Apfel, Karotte, Quitte, Pfirsich, Zitrone etc.)		z. B. Gesichtscremen und Salben, Schüttellotionen, Deo, Packungen für Gesicht und Haare, Massageöle etc.
Blüten (Rose, Kamille, Ringelblume, Gänseblümchen, Veilchen etc.)		

EINKAUF VON KOSMETIK

Wer Pflegeprodukte lieber einkauft, achtet auf Gütesiegel auf der Verpackung. Bei den Gütezeichen wird zwischen Naturkosmetik und Biokosmetik unterschieden. Was ist der Unterschied? Kurz gesagt:

- Naturkosmetik setzt auf natürliche Inhaltsstoffe anstatt auf künstliche.
- Biokosmetik verlangt sogar, dass ein Teil dieser natürlichen Inhaltsstoffe aus biologischem bzw. ökologischem Anbau stammt. Fazit: Bio ist besser – auch bei Kosmetik!

GÜTESIEGEL FÜR KOSMETIK

Die gängigsten Siegel für zertifizierte Naturkosmetik und Biokosmetik sind:

Austria Bio Garantie - www.abg.at

Austria Bio Garantie zertifiziert Kosmetikprodukte nach dem Österreichischen Lebensmittelbuch.



Demeter - www.demeter.at

Demeter orientiert sich an den strengen Richtlinien der biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise.



NATRUE - www.natrue.org

Die Vereinigung NATRUE wurde von Pionierunternehmen der Natur- und Biokosmetikbranche gegründet.



COSMOS Standard - www.cosmos-standard.org

Der internationale COSMOS-Standard wurde von BDIH (Deutschland), Cosmebio (Frankreich), Ecocert (Frankreich), ICEA (Italien) und Soil Association (UK) gegründet. Das entsprechende Logo trägt dann den Zusatz „COSMOS ORGANIC“ oder „COSMOS NATURAL“.



GÜTESIEGEL GEGEN TIERLEID

Bestimmte Gütezeichen kennzeichnen, dass keine tierischen Inhaltsstoffe enthalten oder Tierversuche bei der Herstellung angewendet wurden:

Veganblume - www.vegansociety.com

Die Veganblume kennzeichnet Kosmetik ohne tierische Inhaltsstoffe. Die Herstellung ist ebenfalls tierbestandteilfrei.



Hase mit schützender Hand - www.ihtn.de

Die Richtlinien des Deutschen Tierschutzbunds verbieten unter anderem Inhaltsstoffe, die an Tieren getestet wurden.



Leaping Bunny - www.leapingbunny.org

Tierschutzorganisationen haben sich weltweit auf einen Standard für „tierleidfreie“ Produkte geeinigt



KURZ GESAGT

Selbstgemachte Naturkosmetik ist frisch, wirksam, kraftvoll und im wahrsten Sinne des Wortes Nahrung für die Haut. Selbstgemachte Naturkosmetikprodukte sollen rasch nach der Herstellung aufgebraucht und im Kühlschrank gelagert werden. Wer lieber fertige Kosmetikprodukte kauft, achtet beim Einkauf auf Gütesiegel für zertifizierte Natur- und Biokosmetik und gegen Tierleid.

ZUM NACHLESEN

Rezepte: Gabriela Nedoma www.gruenekosmetik.at

Grüne Kosmetik, Gabriela Nedoma, 2013, Freyverlag.

Vegane Kosmetik, Gabriela Nedoma & Sigrid Hirsch, 2016, Freyverlag

Natürliche Deos aus Wald und Wiese, Gabriela Nedoma, 2016, Servus bei Benevento Publishing

WEITERE INFORMATIONEN

Links

Informationen zu natürliche Kosmetik:

www.umweltberatung.at/themen-einkaufen-kosmetik

Fotoanleitungen zum Selbermachen von

Naturkosmetik: www.umweltberatung.at/diy