

„Essbare“ Weihnachtskosmetik zum Schenken

Haben Sie sich schon einmal die Inhaltsstoffe Ihrer Kosmetikprodukte näher angeschaut? Ob Duschgel oder Nachtcreme – in vielen Produkten, die wir täglich verwenden, stecken bedenkliche Inhaltsstoffe. Kosmetika enthalten als Emulgatoren oft PEG/PEG-Derivate, die aus Erdöl hergestellt werden. Diese machen die Haut durchlässiger für die weiteren Inhaltsstoffe der Kosmetika, können jedoch Hautirritationen verursachen. Als Konservierungsmittel enthaltene Parabene können ähnlich wie körpereigene Hormone wirken und Einfluss auf unsere normale Hormonaktivität nehmen.

Warum also nicht einfach Kosmetik selber machen? So wissen Sie genau was drin ist.

Nahrungsmittel auch zur Hautpflege

Gutes Essen ist für viele von uns selbstverständlich. Weniger bekannt ist, dass Lebensmittel auch zur Hautpflege verwendet werden können. Mit Kräutern, Obst und Gemüse können Sie Ihre Kosmetikprodukte anrühren. Nahrungsmittel werden schon seit tausenden Jahren zur Herstellung von Kosmetika verwendet. Schon die ägyptische Königin Kleopatra badete in Eselmilch, um ihre Haut zart und schön zu erhalten. Heilerde macht die Haut geschmeidig. Gurke spendet Feuchtigkeit und eignet sich in Scheiben geschnitten als Gesichtsmaske. Molke reinigt die Haut, Mehl beruhigt und Honig versorgt die Haut mit wundheilenden Stoffen.

Selbstgemachte Kosmetik als kreatives Weihnachtsgeschenk

Mit Zutaten aus Ihrem Küchenschrank können Sie kreative Geschenke für Weihnachten zaubern. Einfache Anleitungen für einen Lippenpflegestift, eine Creme oder eine duftende Seife machen Spaß beim Herstellen und hübsch verpackt, bereiten Sie mit den Produkten Ihren Lieben eine Freude.

Weihnachtliches Rezept gegen kalte Hände und Füße

Ein Apfel-Zimt Balsam riecht nicht nur unglaublich gut, er wärmt auch kalte Hände und Füße! Ingwer und Zimt wirken erwärmend, desinfizierend und aktivieren die Durchblutung. Der Apfel wirkt straffend und aufbauend, außerdem spendet er der Haut Feuchtigkeit. Öl und Bienenwachs pflegen die Haut, wirken rückfettend und schützen gegen Kälte.

Zutaten für einen Apfel-Zimt-Balsam:

100 ml hochwertiges Öl (z.B. Sonnenblumenöl, Olivenöl, Mandelöl,...), 15 g Bienenwachs, einen kleinen Apfel, einen EL geraspelten Ingwer, einen TL Zimt und 40%iger Alkohol (Schnapsvorlauf oder Wodka) in einer Sprühflasche zur Desinfektion.

Zubereitung:

Desinfizieren Sie vor der Zubereitung Ihre Hände, die Arbeitsfläche und das Behältnis für den Balsam mit dem Alkohol. Erhitzen Sie das Öl in einem Topf und mengen Sie den geraspelten Apfel und die übrigen Zutaten bis auf das Bienenwachs dazu. Nach dem Aufkochen circa 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb filtrieren und die Rückstände entfernen. Nun das Bienenwachs zum gefilterten Öl geben und schmelzen lassen aber nicht mehr kochen! Mit einem Löffel gut umrühren und in geeignete Schraubgläser für Kosmetik abfüllen.

In 10 Minuten (ohne Kochzeit) ist Ihr Balsam fertig. Bei Zimmertemperatur hält er 3 Monate, im Kühlschrank bis zu 6 Monaten.

Quelle: DI Elisabeth Teufner von www.wildwuchsnatur.at

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Duschgel](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Lippenpflege selbst gemacht](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Seifenreste upcyclen](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Hormonell wirksame Stoffe in Kosmetika](#)
wild.wuchs.Natur: [Informationen und Rezepte](#)



[Zurück zur Übersicht](#)