

## Haut-Detox im Frühling

Der Frühling steht für den Anfang, den Neubeginn, für Loslassen und Reinigung. In diesen Zeitraum - 40 Tage vor Ostern - fällt auch die Fastenzeit. Eine gute Zeit auch unsere Hautpflegeprodukte durchzusehen, weniger Plastik zu verwenden, weniger Chemie auf die Haut zu lassen und stattdessen mehr auf natürliche und selbstgemachte Kosmetik zu setzen.

### Viele Produkte - viele Inhaltsstoffe

Die Inhaltsstofflisten unserer Kosmetikprodukte sind lang. Wir verwenden im Durchschnitt 5-7 Produkte täglich. Das beginnt bei der Gesichtscreme, Lippenpflege, Bodylotion, Haarshampoo, Conditioner und endet abends bei Abschminklotion und dem Gesichtereiniger. Das bedeutet viele verschiedene Inhaltsstoffe und belastet unsere Haut.

### Die Haut unser größtes Organ

Mit 2m<sup>2</sup> ist sie unser größtes Organ und erfüllt viele lebenswichtige Funktionen. Die Haut schützt uns vor Krankheitserregern, Austrocknung und Verletzungen. Dazu reguliert sie zahlreiche wichtige Körperfunktionen wie unsere Körpertemperatur und das Immunsystem, sie entgiftet und entsorgt Stoffwechselprodukte. Zu guter Letzt vermittelt die Haut Sinneseindrücke und dient uns als Kommunikationsorgan.

Daher gilt: je natürlicher die Zutaten unserer Kosmetikprodukte, desto besser für unsere Haut, die Gesundheit und die Umwelt.

### Pflegendes aus der Natur

Für jeden Hauttyp gibt es auch die passenden Pflanzen, die sich zur Hautpflege verwenden lassen. Bei **empfindlicher Haut** eignen sich Kräuteröle wie das von der Wildrose oder dem Leinsamen. Bei **unreiner Haut** macht sich Hanföl, CBD-Hanföl, Mohnöl, Karottenöl und Hagebuttenfruchtfleischöl wunderbar.

Viele Kräuter wie Löwenzahn, Kamille, Salbei, Thymian oder auch das einfache Gänseblümchen können in Form von Hydrolat- oder Pflanzenwasser auf normale oder unreine Haut aufgetragen werden. Sie können auch zu anderen Kosmetikprodukten weiterverarbeitet werden.

#### Beispiele sind:

- Ölauszüge für Gesichtscremen, Schüttellotion, Salben
- Wasserauszug für Haarspülungen
- Peelings und Gesichtsmasken
- Haarpackungen
- Zahnpasta & Mundöl

Viele Anregungen und Rezepte finden Sie auf [„wild.wuchs.Natur“](http://wild.wuchs.Natur)

### Für die Haare - natürlicher Conditioner selbst gemacht

Es gilt: nicht viel hilft viel, sondern weniger ist mehr. Dieses Rezept ist einfach und spart Geld. Sie benötigen nur zwei Zutaten und ein wenig Geduld:

Vermischen Sie 300 ml Bio-Apfelessig und Pflanzen Ihrer Wahl (z.B: Veilchen, Gänseblümchen, Brennnessel, Spitzwegerich, Lavendel, Birke, ...).

Die zerkleinerten Kräuter in einem Schraubglas mit dem Essig übergießen. Das Glas schließen und die Mischung an einem hellen Platz (z.B. am Fenster) aber ohne direkte Sonneneinstrahlung für 14 Tage ziehen lassen. Danach nur noch durch ein feines Sieb filtrieren und in geeignete Flaschen abfüllen. Nach der Haarwäsche (1 EL auf 1 Liter Wasser verdünnt) auftragen und 1 bis 3 Minuten einwirken lassen. Der Conditioner muss anschließend nicht mehr ausgewaschen werden. Der Essiggeruch verflüchtigt sich, wenn die Haare trocken sind.

**Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“**

## **Tipps zur natürlichen Hautpflege - nicht nur im Frühling:**

- weniger ist mehr
- warum nicht selber machen
- kritisch einkaufen und nicht von schönen Bildern oder Verpackungen täuschen lassen
- Inhaltsstoffe nachsehen (Inhaltsstoffliste -INCI-Liste, Apps wie Toxfax oder Codecheck)
- auf anerkannte Naturkosmetik-Gütesiegel achten (z.B. Austria Bio Garantie, Demeter, BDIH, Cosmebio, Natrue, Natural Cosmetics Standard)
- Rohstoffe aus der Region bevorzugen

## **Und wer Hautreinigung lieber von Innen macht:**

Mit einer Kräutertee-Mischung unterstützen wir den Körper bei der Entgiftung und bei unreiner oder irritierter Haut. Genau das richtige, wenn es um Loslassen und Neubeginn im Frühling geht.

Folgende Zutaten benötigen Sie:

- 20g Brennesselblätter
- 10g Löwenzahnwurzel
- 10g Ehrenpreiskraut
- 20g Ringelblumenblüten
- 10g Gänseblümchenblüten
- 20g Schafgarbe
- 10g Eichenrinde
- 30g Weidenrinde
- 10g Rosenknospen oder Veilchenblüten

Alle Zutaten in einem Schraubglas mischen. 3 Esslöffel davon mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen. Über einen Zeitraum von mindestens 4 Wochen 2 bis 3 Tassen täglich trinken.

Diese Teemischung wirkt immunstärkend, stoffwechsellanregend, entgiftend auch für die Haut.

**Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“**

## **Links:**

wir-leben-nachhaltig.at: [Natürliche Hautpflege einfach selber machen](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Natürliche Gesichtspflege](#)

wild.wuchs:Natur: [Kirschblütendeo](#)

wild.wuchs.Natur: [Weitere Kräuter und DIY-Rezepte](#)

[Codecheck](#)

[ToxFox](#)

[Zurück zur Übersicht](#)