

Natürliche Hautpflege - einfach selber machen

Konventionelle Kosmetikartikel bestehen aus bis zu 20 - 30 künstlichen Inhaltsstoffen wie Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen. Diese Stoffe können die Haut reizen und sogar zu Hautunverträglichkeiten führen. Zertifizierter Naturkosmetik und Bio-Kosmetik verzichten auf künstliche Stoffe und sind daher in der Regel besser verträglich.

Volle Transparenz bei den Inhaltsstoffen haben Sie, wenn Sie Ihre Kosmetikprodukte selber herstellen. Selbst gemachte Kosmetik ist natürlich, ohne Emulgatoren, synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen. Sie ist frei von Tierversuchen, Mikroplastik, Palmöl oder anderen bedenklichen Inhaltsstoffen. Mit wenig Aufwand können Sie eine gesunde Hautpflege herstellen. Dabei können Sie entscheiden mit welchen Inhaltsstoffen Sie die Haut verwöhnen wollen und eine Hautpflege nach Ihren Bedürfnissen zusammenstellen.

Verträglichkeit - Die Haut hat immer Recht!

Unsere Haut braucht nicht viel. Es reicht eine sanfte Reinigung, welche unsere Haut auf natürliche Weise pflegt, bei ihren Hautfunktionen unterstützt und den Schutzfilm der Haut erhält. Dieser sorgt für eine geschmeidige, feuchte, elastische Haut und hält sie in einem gesunden Gleichgewicht. Der Schutzfilm kann durch zu häufiges Waschen und durch aggressive Pflegeprodukte zerstört werden. Die Folgen sind trockene und rissige Haut, auf der sich Bakterien schneller vermehren können und sich Ekzeme und Allergien leichter entwickeln können.

Daher gilt bei Pflegeprodukten: Weniger ist mehr!

Auch wenn hochwertige, natürliche Zutaten für die eigene Kosmetik verwendet werden, können - wie auch bei synthetisch hergestellten Produkten - Hautunverträglichkeiten vorkommen. Daher jedes Produkt vor der Verwendung auf einer kleinen Hautstelle testen. Am besten im Inneren der Handbeuge auftragen und 20 Minuten abwarten. Wenn kein Jucken, Brennen und auch keine Rötungen erscheinen, ist das Produkt verträglich.

Die Qualität der Rohstoffe ist entscheidend

Für eine gesunde Hautpflege werden nur wenige Zutaten benötigt. Ein hochwertiges pflanzliches Speiseöl reicht beispielsweise aus um Make-up zu entfernen und unsere Haut zu pflegen. Am besten in Bio-Qualität aus der Region, das schont auch die Umwelt. Zutaten wie z.B. pflanzliche Öle, Kräuter, Gewürze, Samen, Blüten, Obst und Gemüse sind überall erhältlich. Sie finden diese in Ihrer Küche, im Garten oder in der Natur. Vollwertige Zutaten haben zudem eine ganz andere Wirkung als herkömmliche Zutaten. Beispielsweise mineralisiert Natursalz die Haut. Gereinigtes Tafelsalz hingegen enthält keine Mineralien und wirkt reizend. Naturessige, wie z.B. Apfelessig, Kräuternessig, oder Weinessig, entgiften und pflegen mit Naturenzymen, hingegen synthetisch hergestellter Tafelessig trocknet die Haut sogar aus.

Hygiene bei der Herstellung

Sauberkeit ist das oberste Gebot, wenn Kosmetik selbst hergestellt wird. Vor Beginn jeder Zubereitung sollten Sie folgendes beachten:

- Hände gründlich waschen
- Saubere Arbeitsfläche und Arbeitsgeräte - am besten mit 40%igem Alkohol desinfizieren
- Tiegel und Schraubgläser innen nicht mehr mit den Händen berühren

Diese Utensilien sollten Sie bei der Kosmetik Herstellung vorbereiten:

Kleine und schmale Töpfe, Messbecher, Waage, Feinsiebe, Trichter, Stehreibe, Mixer, Brett, Messer, Esslöffel, Teelöffel

Die fertigen Kosmetikprodukte füllen Sie am besten in kleine Glasbehälter wie saubere Kosmetik-Tiegel (z.B. auch gesammelte) oder kleine Marmelade Gläser.

Haltbarkeit und Lagerung

Kosmetik aus frischen Zutaten und biologischen Naturprodukten sind sehr wirksam und sanft zur Haut. Sie werden schonend erhitzt und haben im Vergleich zu herkömmlicher Kosmetik den Vorteil, dass viele Inhaltsstoffe noch enthalten sind. Konserviert wird ausschließlich mit natürlichen Stoffen wie Öle, Fette, Honig, Essig oder Salz. So lange wie diese Zutaten, sind auch die hergestellten Kosmetikprodukte haltbar.

Empfehlenswert ist daher Kosmetikprodukte in kleinen Mengen herzustellen. Größere Tiegel mit feuchtigkeitshaltigen Produkten immer im Kühlschrank lagern. Kleine Mengen können für ca. eine Woche bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Die Entnahme einer Salbe sollte mit Spatel oder Löffelstiel erfolgen, um die Haltbarkeit der Produkte nicht zu verringern.

Rezepte zum Ausprobieren

Universalcreme

Zutaten: 200 g kalt gepresstes Bio-Pflanzenöl (Sonnenblumenöl, Olivenöl, Mandelöl, ...), 20 g Bienenwachs, 30 g Bio-Karotte, 30 g Bio-Apfel, 1 EL getrocknete Bio-Rosenblüten, 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 die geraspelten Äpfel und Karotten mit den übrigen Zutaten - bis auf das Bienenwachs - dazu. Hitze zurückdrehen und 30 Minuten auf niedriger Stufe 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 vorbereitete Schraubgläser abfüllen.

Bei Zimmertemperatur hält die Creme etwa 3 Monate, im Kühlschrank bis zu 6 Monaten.

Apfel und Karotte enthalten natürliche Antioxidantien und spenden der Haut Feuchtigkeit. Eine Prise Rosenblätter sorgt für den guten Duft. Diese Hautcreme vitalisiert, befeuchtet und erhöht die Elastizität der Haut. Für alle Hauttypen geeignet, als Gesichts- und Hautcreme, Handcreme, Lippenpflege, Kindercreme, Nachtcreme, Aftershave oder Fußcreme.

Anwendungstipp: Die Salbe nach dem Duschen auftragen und in die Haut gut einmassieren.

Lippenpflege gegen trockene und rissige Lippen

Zutaten: 30 ml Bio-Olivenöl, 15 g Bienenwachs, 1-2 Tropfen ätherisches Bio-Lavendelöl

Zubereitung: Für die Lippenpflege das Olivenöl im Topf erhitzen und das Bienenwachs darin schmelzen lassen, aber nicht kochen! Etwas abkühlen lassen und 1-2 Tropfen Lavendelöl hinein geben. In kleine Tiegel abfüllen und etikettieren.

In der kalten Jahreszeit eignet sich die Lippenpflege optimal um spröde, trockene Lippen vor der Kälte zu schützen.

Die Lippenpflege hält bei Zimmertemperatur bis zu 6 Monaten.

Beitrag von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Links:

Kosmetikprodukte zum Selbermachen: www.wildwuchsnatur.at

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

[Zurück zur Übersicht](#)