

Haben Sie sich schon einmal die Inhaltsstoffe Ihrer Kosmetikprodukte näher angeschaut? Ob Lippenpflege 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. In vielen Kosmetikprodukten sind Parabene als Konservierungsmittel enthalten. Diese endokrin aktiven Substanzen können ähnlich wie körpereigene Hormone wirken und Einfluss auf die normale Hormonaktivität nehmen.



Gesichtswasser für trockene und reife Haut

60 g Rosenhydrolat, 10 g destilliertes Wasser, 7 g Ringelblumenextrakt, 3-5 Tropfen ätherisches Öl

Alle Zutaten gut vermischen, durchschütteln und in eine kleine Flasche füllen. Vor Gebrauch wieder kurz schütteln.

Rezepte von Elke Holly



Lippenpflege

12 g Öl (z.B. Hanf- oder Rapsöl), 8 g Bio-Bienenwachs, 2 g Bio-Sheabutter, 1-2 Tropfen ätherisches Öl

Öl, Bienenwachs und Sheabutter in ein Becherglas geben und im Wasserbad schmelzen lassen, kurz überkühlen und mit den ätherischen Ölen mischen. In Pflegehülsen oder kleine Dosen/Gläser einfüllen und im Kühlschrank aushärten lassen.

Natur- bzw. Biokosmetik erkennen

Wer Kosmetikprodukte nicht selber machen möchte und Naturkosmetika bevorzugt, sollte beim Kauf auf Gütesiegel für Natur- bzw. Biokosmetik achten.

„BDIH“ steht für kontrollierte Naturkosmetik und beinhaltet Rohstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau. Das Label „NaTrue“ wird in drei Qualitätsstufen (Naturkosmetik, Naturkosmetik mit Bioanteil und Biokosmetik) vergeben. Ecocert vergibt 2 Labels, eines für Naturkosmetik und eines für Biokosmetik.

Mit diesen Gütesiegeln zertifizierte Produkte sind frei von Parabenen, synthetischen Konservierungsmitteln, PEGs, Paraffinen und anderen Erdölprodukten sowie synthetischen Farb- und Duftstoffen.

