Natürlich, nachhaltig, schön

Selbst gemachte Kosmetik liegt im Trend. Sie schont nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Natur

Selbst gemachte Pflegeprodukte kommen ohne chemische Inhaltsstoffe aus, wodurch das Risiko für Unverträglichkeiten sinkt. FOTOS: ISTOCK (4)

Von Elisabeth Krafft

Berlin. Bedenkliche Inhaltsstoffe, Tierversuche und jede Menge Verpackungsmüll: Es gibt gute Gründe, auf herkömmliche Pflegeprodukte zu verzichten. Wer Deodorant, Zahnpasta oder Peeling stattdessen selbst herstellt, hat nicht nur die Kontrolle über die Inhaltsstoffe, sondern vermeidet auch Abfall und spart Geld.

„Do it yourself“ (kurz: DIY), übersetzt „Mach es selbst“, liegt im Trend, wie eine repräsentative Umfrage der Marktforscher von YouGov aus dem Jahr 2017 belegt. Dabei gab fast die Hälfte der Befragten an, lieber zu produzieren statt zu konsumieren. Bei DIY wird in Eigenregie genäht, gehämmert, gebastelt oder eben: angemischt. Selbermachen lautet die Devise. Und das gilt längst auch für Pflege- und Kosmetikprodukte.

„Ein großer Vorteil ist, dass das Risiko für Unverträglichkeiten insgesamt geringer ist, weil selbst gemachte Kosmetik mit weniger Inhaltsstoffen auskommt“, sagt Dermatologin und Bestsellerautorin Yael Adler („Haut nah“). Konventionelle Pflegeprodukte enthalten Duft-, Farb- und, Konservierungsstoffe die Kontaktallergien auslösen und Irritationen, Juckreiz und Bläschen hervorrufen können. Zudem helfe der Trend, das Verhältnis zur eigenen Hautgesundheit und nicht zuletzt zur Umwelt zu verbessern.

Tatsächlich sind in beinahe allen industriell produzierten Kosmetika Mineralöle enthalten, die aus Erdöl hergestellt werden. Sie sollen die Produkte zähflüssiger machen. Einige von ihnen gelten jedoch als krebserregend. Laut einer Untersuchung von „Öko-Test“ sind die gesundheitsgefährdenden Stoffe dennoch in zahlreichen Lippenstiften und -balsamen vorhanden. Ein weiteres Problem: Mikroplastik, also Kunststoffpartikel mit einer Größe von weniger als fünf Millimetern. In Peelings wirken sie als Schleifmittel, in Cremes sollen sie ein geschmeidiges Gefühl erzeugen. Derzeit weiß niemand, wie gefährlich die winzigen Kunststoffteilchen für Gesundheit und Umwelt werden können.

Weil mitunter selbst Bio-Kosmetika fragwürdige Stoffe enthalten, beginnen immer mehr Menschen, ihre Pflegeprodukte selbst herzustellen. Die nötigen Zutaten gibt es für wenig Geld im Supermarkt, in der Apotheke oder in Reformhäusern.

Zum Beispiel Kokosöl, das die Haut durchfeuchtet und Fältchen aufpolstert. Ebenso Natron, auch bekannt als Back- und Speisesoda. Es wirkt antibakteriell und neutralisiert Gerüche. Mit den richtigen Rezepten gelingt die Herstellung natürlicher Schönheitspflege dann ohne großen Aufwand (siehe Kästen).

„Pflegeprodukte, die ohne Konservierungsstoffe hergestellt wurden, verderben allerdings auch schneller“, betont Hautexpertin Adler. Im Gegensatz zu gekaufter Kosmetik gibt es für selbst gemachte Cremes und Co kein festes Verfallsdatum. Sobald Mundspülung und Deo unangenehm riechen oder schimmeln, sollten sie umgehend entsorgt werden. Grundsätzlich gilt: Lieber kleine Dosierungen anmischen, die rasch aufgebraucht werden können. Und je weniger Bakterien in die Behältnisse gelangen, desto länger hält sich auch das Produkt. Bei der Herstellung ist Hygiene deshalb essenziell. Selbst gemachte Kosmetik sollte zudem stets kühl gelagert werden.

Und so einfach geht’s

Sechs Rezepte für sanfte Pflege

Mundspülung

■ **Zutaten:** 250 ml Wasser, 20 g Birkenzucker, 1 TL Natron, fünf Tropfen Pfefferminzöl (nach Bedarf); eine Glasflasche

■ **Anleitung:**
1. Natron, Birkenzucker und Pfefferminzöl in die Flasche füllen.

2. Anschließend mit lauwarmem Wasser auffüllen und kräftig schütteln.

3. Nach wenigen Minuten sollten sich alle Bestandteile aufgelöst und vermischt haben.

Lippenpflege

■ **Zutaten:** 4 g Bienenwachs, 10 g Sheabutter, 10 g Kokosöl, ¼ Vanillestange; kleine, verschließbare Dose

■ **Anleitung:**
1. Sheabutter, Kokosöl und Bienenwachs im Wasserbad bei geringer Temperatur langsam erwärmen, bis das Wachs vollständig geschmolzen ist.

2. Vanillestange längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Anschließend mit den restlichen Zutaten verrühren und zügig in die Dose abfüllen.

Peeling

■ **Zutaten**: 5 EL Zucker, 3 EL Olivenöl, Rosmarin

■ **Anleitung**:
1. Zucker und Olivenöl vermengen, bis eine dicke Paste entsteht. Anschließend nach Bedarf frischen Rosmarin hinzugeben.

2. Auf das Gesicht auftragen und sanft verreiben. Die Augenpartie dabei aussparen.

Roll-on-Deo

■ **Zutaten:** 100 ml Wasser, 2 TL Natronpulver, 1–2 TL Speisestärke, ätherisches Öl (nach Bedarf); leerer Deo-Roller

■ **Anleitung:**
1. Wasser in einem Topf erhitzen und Speisestärke unterrühren. Kurz aufkochen lassen, bis eine leicht sirupartige Konsistenz erreicht ist – bei Bedarf mehr Speisestärke hinzugeben.

2. Das Gel abkühlen lassen, bis es handwarm ist. Anschließend Natron unterrühren, bis es sich auflöst. Nach Bedarf einige Tropfen Öl hinzufügen.

3. Das fertige Deo in den Roller füllen.

Zahnpasta

■ **Zutaten:** 3 EL Kokosöl, 3 EL Natron, 1 TL Schlämmkreide, Pfefferminzöl; kleine, verschließbare Dose

■ **Anleitung**:
1. Kokosöl im Topf erhitzen, bis es flüssig wird.

2. Natron und Schlämmkreide hinzugeben, anschließend mit einer Gabel verrühren, sodass keine Klumpen entstehen.

3. Zuletzt wenige Tropfen Pfefferminzöl dazugeben, erneut umrühren und in die Dose abfüllen.

Handcreme

■ **Zutaten:** 50 g Kakaobutter, 40 g Kokosöl, 1 EL Olivenöl, ätherisches Öl (nach Bedarf); verschließbares Glas

■ **Anleitung:**
1. Kakaobutter und Kokosöl im heißen Wasserbad schmelzen.

2. Anschließend Olivenöl hinzugeben und gut verrühren.

3. Nachdem die Flüssigkeit etwas abgekühlt ist, nach Bedarf einige Tropfen ätherisches Öl dazugeben.

4. Die Masse in das Glas füllen und aushärten lassen.

So einfach geht es:
Telefonische Bestellung (Mo.-Fr. 7 bis 18 Uhr):

0361 2275651

E-Mail schreiben an:
kundendialog-anzeigen@mediengruppe-thueringen.de

Online buchen:
www.ta-anzeigen.de www.otz-anzeigen.de www.ta-anzeigen.de

Zusendung:
Mediengruppe Thüringen Verlag GmbH
Kundendialog Anzeigen
Gottstedter Landstraße 6
99092 Erfurt

Ihre private Anzeige
im Herzblatt oder Partner Journal

Rubriken: Er sucht Sie 58ES ☐ Sie sucht Ihn 58SI ☐ Bekanntschaften 58BK ☐ Vermischtes 58VS ☐ Grüße 58GR ☐ Treffs 58TR ☐ Senioren 58SE ☐ Sie sucht Sie 58SS ☐ Er sucht Ihn 58EI ☐ Urlaubspartner 58UR ☐ Spiel/Sport/Hobby 58SP ☐ Gruppen/Clubs 58GC

Bestellschein für Privat-Inserenten

Ihre Anzeige erscheint in der Gesamtausgabe von

☐ Partner Journal am Samstag **oder** Herzblatt am Dienstag bis 4 Zeilen 31,20 € jede weitere 7,80 €

oder

☐ Kombi: Partner Journal am Samstag **und** Herzblatt am Dienstag bis 4 Zeilen 36,00 € jede weitere 9,00 €

Rubrik: _____ ☐ Für 5 € Preisvorteil bitte Abo-Nummer eintragen: _____

Bitte deutlich ausfüllen. Pro Zeile max. 28 Zeichen. Pro Kästchen ein Buchstabe auch für Punkt, Komma oder Wortzwischenraum.

1
2
3
4 C h i f f r e . . . . . .
5
6
7

Bis 4 Zeilen 31,20 € bzw. 36,00 €

Jede weitere Zeile 7,80 € bzw. 9,00 €

Anzeige soll erscheinen ☐ unter Chiffrenummer ☐ nur mit Tel.-Nr. ☐ mit kompletter Anschrift

Für die Bearbeitung von Chiffre-Anzeigen berechnen wir pro Erscheinungstag eine Gebühr von 10,00 €.
Bitte beachten Sie, dass sich durch den Chiffrezusatz die Anzahl der Zeichen erhöht. Die Preise sind inklusive Mehrwertsteuer, gelten je Erscheinungstag und sind nur gültig für private Anzeigen bei Barzahlung oder Abbuchung vom Konto. **Anzeigenschluss** für Dienstag ist Montag 9 Uhr und für Samstag ist Mittwoch 15 Uhr. Anzeigen, die nicht rechtzeitig eingehen, werden in der nächstmöglichen Ausgabe geschaltet.

Ja, ich möchte über Vorteilsangebote informiert werden.
Mit Ankreuzen der Kästchen erkläre ich mich einverstanden, dass die Mediengruppe Thüringen Verlag GmbH mich regelmäßig zu interessanten und neuen Verlagsprodukten wie Medienangeboten (gedruckt/digital), Leserreisen, Gewinnspielen und Veranstaltungen sowie zu Marktforschungszwecken über die ausgewählten Kommunikationskanäle anspricht und informiert:
☐ per Telefon ☐ per E-Mail
Diese Einwilligung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen, schriftlich oder telefonisch gegenüber der Mediengruppe Thüringen Verlag GmbH, Gottstedter Landstraße 6, 99092 Erfurt, Telefon 0361 227 5335 oder per E-Mail an leserservice@mediengruppe-thueringen.de widerrufen.

Datenschutzhinweis: Wir informieren Sie gemäß der Verordnung (EU) 2016/679 (Datenschutzgrundverordnung) über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten. Diese erhalten Sie unter www.funkemedien.de/de/Datenschutzinformation/ oder der kostenfreien Rufnummer 0800 8043333. Datenschutz-Anfragen richten Sie bitte an die FUNKE MEDIENGRUPPE GmbH & Co. KGaA, Konzerndatenschutz, Jakob-Funke-Platz 1, 45127 Essen oder an datenschutz@funkemedien.de.

Bitte buchen Sie den Rechnungsbetrag von meinem Konto ab.

Vor- und Zuname _____ Telefon _____

Straße/Nr. _____ PLZ/Ort _____

Kreditinstitut _____ BIC _____ IBAN _____

Datum/Unterschrift _____