NABU Besucherzentrum Moorhus Großes Torfmoor

Handout Modul Naturkosmetik

Nicolai Meyer, Yara Poggemöller

Regionalzentrum im Landesnetzwerk
Bildung für nachhaltige Entwicklung
ZUKUNFT LERNEN NRW

Gefördert vom:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

Inhalt

Wie finde ich heraus, welche Stoffe in Produkten sind? 3
Was ist das? Eine kleine Entschlüsselungshilfe 4
Worauf muss ich bei der Auswahl von Produkten achten, wenn… 8
Do It Yourself ! - Naturkosmetik 10
Was man für die Rezepte zusätzlich benötigt 11
Rezepte – Das Haar 13
Shampoo 13
Haarkur 15
Rasiercreme 16
Rezepte – Die Haut 17
Duschgel 17
Deo 18
Peeling 19
Masken 22
Rezepte – Schminkartikel 25
Mascara 25
Lippenstift 26
Rezept – Badesalze 29
Rezept – Zahnpasta 30
Pflanzenextrakte und Duftstoffe zur Anpassung 31
Quellen 32

Wie finde ich heraus, welche Stoffe in Produkten sind?

Auf jedem Kosmetik- oder Pflegeprodukt sind die Inhaltsstoffe angegeben. Leider fast immer auf Englisch, Latein oder mit Kürzeln.

Offizielle Siegel helfen bei der Auswahl, andere freiwillige Angaben der Hersteller („Ohne Parabene“) stimmen zwar, aber nicht selten werden Stoffe durch andere problematische Stoffe ersetzt.

Die Seite www.codecheck.info und die dazugehörige App sind sehr nützlich, weil ein Farbcode Dir sofort anzeigt, ob Inhaltsstoffe bedenklich sind und jeder Stoff erklärt wird.

Kosmetik checken mit der CodeCheck App

Was ist das? Eine kleine Entschlüsselungshilfe

Inhaltsstoffe	**Sodium Palmitate, Palmitate, Palm…**
Was ist das?	Palmölprodukte. Palmöl ist oft auch Grundstoff für: **Cetearyl Alcohol, Emulsifier E471, Glyceryl Stearate, Stearic Acid**
Wofür ist das?	Öle und Fette sind pflegend. Sie sind außerdem die Grundstoffe für Seifen oder Emulgatoren.
Was gibt es damit für Probleme?	Palmöl ist ein sehr preiswertes Öl und wird auf riesigen Farmen angebaut. Für Palmenplantagen werden große Flächen Regenwald gerodet, deswegen ist die Produktion sehr klimaschädlich und bei der Anlage neuer Plantagen geht wertvoller Lebensraum verloren. Meist sind auch die Arbeitsbedingungen für die Farmer nicht fair.
Alternativen	Es gibt zahlreiche bessere Alternativen, die nur etwas teurer sind. Bei Seifen zum Beispiel Olivenöl.

Inhaltsstoffe	**Sodium Tallowate**
Was ist das?	Ein Salz auf Basis von Rindertalg
Wofür ist das?	Es ist eine Seife und damit ein Hauptbestandteil vieler preiswerter Seifen und Kernseife.
Was gibt es damit für Probleme?	Wer vegan oder vegetarisch leben will, wird es meiden wollen. Im Gegensatz zu Pflanzenölseifen riecht es unangenehm.
Alternativen	Seifen aus pflanzlichen Ölen/Fetten

Inhaltsstoffe	**PE, PMMA, Nylon, AC, PUR, PQ, ACS, Acrylates/C10-30, Alkyl Acrylate Crosspolymer, PEG/PPG-17/18-Dimethicone, Cyclopentasiloxane oder Polyquaternium-68**
Was ist das?	Diese Abkürzungen sind Kürzel für Kunststoffe wie zum Beispiel Polyethylen, Polyurethan,...
Wofür ist das?	Kunststoffe dienen als Peeling in Duschgels oder Cremes, als Glitter, sorgen für eine gelartige Konsistenz und finden sich als Sonnenschutz in Sonnencremes.
Was gibt es damit für Probleme?	Mikrokunststoffe gelangen mit Kosmetika in den Wasserkreislauf und damit in die Nahrungskette. Sie binden häufig giftige Schwermetalle und sind sehr schwer abbaubar. Viele sind außerdem Erdölprodukte und verbrauchen deswegen eine nicht nachhaltige Ressource.
Alternativen	Für Glitter z.B. Perlenpulver, bei Peelings Heilerde, Pflanzenfasern, Salz/Zucker u.v.m. In Sonnencremes Mineralien

Inhaltsstoffe	**Parfum, Linalool, Geraniol, Coumarin,...**
Was ist das?	Duftstoffe
Wofür ist das?	Zur Beduftung
Was gibt es damit für Probleme?	Viele Duftstoffe können Allergien auslösen oder sensible Personen reagieren auf sie allergisch. Generell sollte man es vermeiden, zu viele verschiedene Duftstoffe auf die Haut aufzutragen. Coumarin als ein besonders bedenklicher Duftstoff ist allergieauslösend, leberschädigend und krebserregend.
Alternativen	Produkte ohne oder mit möglichst wenigen, unproblematischen Duftstoffen

Inhaltsstoffe	**Methylparaben, Ethylparaben, Propyl-paraben, Butylparaben, Isopropylparaben, Isobutylparaben, Methylisothiazolinone, DMDM Hydantoin**
Was ist das?	Konservierungsstoffe
Wofür ist das?	Zur Konservierung vor allem von flüssigen Pflegeprodukten und Kosmetika.
Was gibt es damit für Probleme?	Weil Konservierungsstoffe Mikroorganismen abtöten sollen, sind sie oft auch für den Menschen sehr problematisch. Einige Parabene sind harmlos, aber Andere wirken wie Hormone, wieder andere lagern sich im Körper ab oder können krebserregende Stoffe bilden. Methyl-isothiazolinon stört das Immunsystem und das Nervensystem. Nicht zuletzt töten Konservierungsstoffe auch ungewollt nützliche Mikroorganisman auf der Haut. DMDM Hydantoin spaltet krebserregendes Formaldehyd ab, ist allergieauslösend und hautreizend.
Alternativen	Es gibt einige Alternativen zur Auswahl. Bei einigen Anwendungen können zum Beispiel Salz oder Zucker verwendet werden. Trockene Produkte (Zahnpastatabletten, Haarwaschseifen) benötigen keine oder nur wenige Konservierungsstoffe.

Inhaltsstoffe	**Silicone, PDMS**
Was ist das?	Silikone sind Kunststoffe.
Wofür ist das?	Zum Beispiel, um Schaumbildung zu vermeiden oder als Schmierstoff/Gleitmittel.
Was gibt es damit für Probleme?	Weil sie in der Natur nicht vorkommen, sind Silikone oft schwer abbaubar und können sich in der Umwelt oder im Körper anreichern.

Inhaltsstoffe	**Paraffinum liquidum, Wax, Vaseline, Mineral Oil, Petrolatum**
Was ist das?	Erdölprodukte
Wofür ist das?	Zum Beispiel als Ersatz für Bienenwachs, als Trägerstoff, als „Hautschutz“
Was gibt es damit für Probleme?	Erdöl ist nicht nur bei der Förderung und Verwertung problematisch für die Umwelt, es ist außerdem hautschädigend: Die Haut wird „abgedichtet“, kann nicht atmen und trocknet aus
Alternativen	Pflanzliche Rohstoffe

Inhaltsstoffe	**Sodium-Lauryl-Sulfat, PEG**
Was ist das?	Tenside, also waschaktive Substanzen und Emulgatoren.
Wofür ist das?	Um Fette/ Öle zu mischen und Schaum zu bilden. Einige machen das Haar weich und leicht kämmbar.
Was gibt es damit für Probleme?	Ihre Waschkraft ist sehr stark, so dass die Haut ihre Schutzfunktion verliert und durchlässiger für Schadstoffe wird. Sie sind damit unter Umständen allergieauslösend. PEG-Derivate werden zudem häufig aus potenziell krebserregenden (und umweltschädlichen) Erdöl-Derivaten hergestellt.
Alternativen	Es gibt inzwischen viele Tenside, die aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt und milder sind. Zum Beispiel Zucker- oder Kokostenside.

Worauf muss ich bei der Auswahl von Produkten achten, wenn…

...ich **vegane Produkte** kaufen will?

- Tallowate bei Seifen meiden
- auf dieses Siegel achten

...ich **keine synthetisch hergestellten Stoffe in meinen Produkten** möchte (Erdölprodukte, Paraffine, PEG, künstliche Duftstoffe, künstl. Farbstoffe)?

- Naturkosmetik verwenden
- auf diese Siegel achten

(In NaTrue-Produkten ist ein Anteil der Stoffe in Bio-Qualität)

...ich sensible Haut habe oder Allergien habe?

- möglichst Produkte ohne Duftstoffe verwenden
- auf Produkte mit wenigen Inhaltsstoffen achten
- Produkte mit Konservierungsstoffen eher vermeiden
- Mineralölprodukte meiden
- auf dieses Siegel achten:

...ich fair hergestellte Produkte kaufen will?

- auf dieses Siegel achten:

FAIRTRADE ®

contains Fairtrade ingredients

...ich Abfall vermeiden will?

- in Unverpacktläden kaufen
- feste Produkte flüssigen Produkten vorziehen
- kaufe nur, was Du unbedingt brauchst

...mir Klimaschutz wichtig ist?

- exotische Inhaltsstoffe meiden, heimische Inhaltsstoffe bevorzugen
- eher Naturkosmetik kaufen (keine Erdölprodukte oder aufwändig hergestellten synthetischen Stoffe)
- regionale Produkte kaufen

Do It Yourself ! - Naturkosmetik

Kosmetik- und Pflegeprodukte selber herzustellen ist eigentlich die gesündeste, nachhaltigste, billigste und unterhaltsamste Lösung. Außerdem kannst Du die Inhaltsstoffe genau auf Deine Haut abstimmen und Dir den Duft selber aussuchen! Man braucht lediglich etwas Zeit.

Es gibt aber auch ein paar Dinge, die man beachten muss:

- Die Haltbarkeit ist oft nicht so lange gewährleistet wie bei herkömmlichen Produkten, wenn man keine problematischen Konservierungsstoffe verwenden will. Es gibt aber auch da oft natürliche Lösungen (Salz, Zucker, Alkohol, Vitamin E, einfrieren).
- Auch bei Naturkosmetik kann es Stoffe geben, auf die man allergisch reagieren kann. Gerade ätherische Öle sollte man erstmal sparsam verwenden und das Produkt vorsichtig testen, wenn man sensible Haut hat oder zu Allergien neigt.

Was man für die Rezepte zusätzlich benötigt:

<u>Shampoo Grundlage:</u> - kleine Schale/ Teller - Tasse - Hobel - Wasserkocher - Waage - (Messbecher)	<u>Dunkles Haar:</u> - größere Schale - Tasse - Wasserkocher - Behälter
<u>Blondes/ Helles Haar:</u> - größere Schale - Tasse - Wasserkocher - Behälter	<u>Haarkur:</u> - 3 Teelöffel - Schale - Topf - Wasserkocher - Handtuch
<u>Rasiercreme:</u> - Waage - 1 Teelöffel - 3 Esslöffel - Topf + Herd - Handmixer - Kühlschrank	<u>Duschgel:</u> - Waage - (Messbecher) - Hobel - Teller/ Schale - 2 Esslöffel - Topf + Herd - Schneebesen
<u>Deo Creme:</u> - Waage - Löffel - Schale - Heizung/ Herd/ Kerze - (Schneebesen)	<u>Peeling 1:</u> - mindestens 2 Esslöffel - Schale
<u>Peeling 2:</u> - Kaffeemaschine/ Filter + Tasse - mindestens 2 Löffel - Schale	<u>Peeling 3:</u> - Kaffeemaschine/ Filter + Tasse - mindestens 2 Löffel - Schale
<u>Peeling 4:</u> - mindestens 2 Esslöffel - 1 Teelöffel - Schale	<u>Peeling 5:</u> - 3 Esslöffel - Wasserkocher - Tasse
<u>Peeling 6:</u> - 3 Esslöffel	<u>Maske 1:</u> - 2 Esslöffel

- Kaffeemaschine/ Filter + Tasse - Schale	- Schale
<u>Maske 2:</u> - 1 Esslöffel - 1 Teelöffel - Schale	<u>Maske 3:</u> - 1 Esslöffel - 1 Teelöffel - Schale
<u>Maske 4:</u> - Pürierstab/ Gabel - 1 Teelöffel - höhere Schale	<u>Maske 5:</u> - 1 Esslöffel - Schale
<u>Mascara:</u> - 4 Teelöffel - Schale - Behälter	<u>Lippenstift 1:</u> - 4 Teelöffel - Topf + Herd - Schale - Schneebesen/ Löffel - Behälter
<u>Lippenstift 2:</u> - Waage - mehrere Löffel - Messer - Rührstab - Topf + Herd - Schale - Behälter	<u>Lippenstift 3:</u> - Waage - Löffel - Topf + Herd - Schale - Messer - Behälter
<u>Badesalz:</u> - Tasse - 2 Esslöffel - Dose mit Deckel	<u>Zahnpasta:</u> - 2 Esslöffel - Heizung/ Herd/ Kerze - (Schneebesen) - Behälter

Rezepte – Das Haar

Shampoo

- **<u>Grundlage:</u>**
  - **15g neutrale Seife** hobeln und in **250ml (destilliertem) Wasser (kochend/ sehr warm**) verrühren, bis sich alles aufgelöst hat.

- **<u>Dunkles Haar:</u>**

  - **Zutaten:**
    - 50ml Grundlage
    - Zitronensaft einer halben Zitrone
    - Schwarzer Tee (abgekühlt)
  - **Herstellung:**
    - Den Tee kochen und anschließend abkühlen lassen bis dieser mindestens lauwarm ist.
    - Die Grundlage zusammen mit dem Zitronensaft und dem Tee in einer größeren Schale verrühren.
    - Wenn alles gut abgekühlt ist, kann man das fertige Shampoo in ein Gefäß füllen.

- **<u>Blondes/ Helles Haar:</u>**
  - **Zutaten:**
    - 50ml Grundlage
    - Zitronensaft einer halben Zitrone
    - Kamillentee (abgekühlt)

  - **Herstellung:**
    - Den Tee kochen und anschließend abkühlen lassen bis dieser mindestens lauwarm ist.
    - Die Grundlage zusammen mit dem Zitronensaft und dem Tee verrühren.
    - Wenn alles gut abgekühlt ist, kann man das fertige Shampoo in ein Gefäß füllen.

Haarkur

- **<u>Für trockenes und sprödes Haar</u>**
    - **Zutaten:**
        - 150g Naturjoghurt
        - 1 Ei
        - Rizinus-/ Kokos-/ Jojobaöl
        - 1 TL Honig
        - Weizenkeimöl (optional)
    - **Herstellung:**
    - Alle Zutaten in einer Schale vermischen und kurz rührend in einem Wasserbad erwärmen, damit sich alles gut vermischt.
    - Die Haarkur nur auf die Längen und Spitzen verteilen, um einen fettigen Haaransatz zu vermeiden.
    - Ein Handtuch um die Haare wickeln und mindestens 15 Minuten, am besten jedoch über Nacht einwirken lassen.
    - Um die Maske auszuspülen, wäscht man sich wie gewohnt mit Shampoo die Haare, damit keine Rückstände im Haar bleiben.

Rasiercreme

- **<u>Rasiercreme:</u>**
  - **Zutaten:**
    - 50g Kokosöl
    - 50g Sheabutter
    - 35g Oliven-/ Mandelöl
    - 1 EL Flüssigseife
    - 1 TL flüssiges Vitamin E (für die Haltbarkeit, optional)
    - Ein paar Tropfen ätherische Öle (optional)

  - **Herstellung:**
    - Die Sheabutter und das Kokosöl in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen.
    - Alles gut vermengen, sodass es zu einer Masse wird.
    - Danach kippt man es in eine Schale und kann nun das Oliven-/Mandelöl und ggf. die optionalen Zutaten hinzugeben.
    - Dies sollte nach einem erneuten Rühren in den Kühlschrank, wo es vollständig erhärten kann.
    - Die Konsistenz erinnert an eine Butter und sollte nun mit einem Handmixer zu einer leichten und cremigen Masse gerührt werden. Das dauert ca. 3-4 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit gibt man noch die Flüssigseife hinzu und rührt diese auch mit ein.

Rezepte – Die Haut

Duschgel

- **<u>Grundrezept:</u>**
  - **Zutaten:**
    - 30-40g Naturseife (z.B. reine Olivenölseife)
    - 400 ml Wasser
    - 2 EL Pflanzenöl (optional)
      - Zum Beispiel Olivenöl, da das dort enthaltene Vitamin E pflegt, nährt, schützt und beruhigt), Arganöl oder Hanföl
    - Verdickungsmittel (z.B. Speisestärke)
  - **Herstellung:**
    - Zuerst raspelt man die Seife so klein wie möglich.
    - Danach erwärmt man das Wasser in einem Topf bei mittlerer Stufe auf dem Herd und fügt anschließend die Seifenraspeln hinzu.
    - Sobald alle Raspeln geschmolzen sind, rührt man das Ganze mit einem Schneebesen gut durch.
    - Erst wenn alles geschmolzen ist und zu einer Masse wurde, kann man das Pflanzenöl hinzugeben.
    - Außerdem kommt nun das Verdickungsmittel hinzu und man rührt so lange bis man die gewünschte Konsistenz hat.
    - Eventuell kann man noch ätherische Öle, Honig oder Kräuter für den Duft hinzufügen.

Deo

- **<u>Deo Creme:</u>**
  - **Zutaten:**
    - 15g Kokosöl
    - 25g Natron
    - 20g Mais-/Speise-/Kartoffelstärke
    - 10-15 Tropfen ätherisches Öl
    - 5 Tropfen Teebaumöl
  - **Herstellung:**
    - Das Kokosöl muss zu Beginn erst einmal schmilzen. Dies kann man auf der Heizung, auf dem Herd oder in der Sonne (bei 20-24°C) machen.

Danach vermengt man alles gut, sodass es zu einer Paste wird.

Peeling

- **<u>Gegen Unreinheiten + für mehr Feuchtigkeit</u>**
  - **Zutaten:**
    - 2 EL Zucker
    - 1 EL Kokosöl
    - 1 TL Zitronensaft (wenn möglich: frisch)
  - **Herstellung:**
    - Zuerst vermengt man den Zucker mit dem Kokosöl zu einer pastösen Masse.
    - Danach fügt man den Zitronensaft hinzu und mischt alles gut.

- **<u>Anti-Aging Peeling 1:</u>**
  - **Zutaten:**
    - 5 EL abgekühlter Kaffeesatz
    - 2 EL Olivenöl (enthält Vitamin E)
  - **Herstellung:**
    - Alles vermengen, sodass eine Paste entsteht.
    - PS: Diese Maske sofort verbrauchen, weil feuchtes Kaffeepulver sehr schnell schimmelt

- **<u>Anti-Aging Peeling 2:</u>**
  - **Zutaten:**
    - 2 EL abgekühlter Kaffeesatz
    - 1 EL Kokosöl
  - **Herstellung:**
    - Alles vermengen, sodass eine Paste entsteht.
    - Für einen Masken-Effekt kann man die Paste 10-15 Minuten auf der Haut lassen und danach mit lauwarmen Wasser abwaschen.

- **<u>Feuchtigkeitspeeling:</u>**
  - **Zutaten:**
    - 3-4 EL Zucker
    - 1 EL Olivenöl
    - 1 TL Honig

  - **Herstellung:**
    - Alles vermengen, sodass eine Paste entsteht.
    - Falls die Masse zu flüssig ist, kann man noch etwas mehr Zucker hinzufügen.

- **<u>After-Sun Peeling:</u>**
    - **Zutaten:**
        - 3 EL Zucker
        - 1 EL Honig
        - 1 EL Kokosöl
        - 1 Beutel grüner Tee
    - **Herstellung:**
        - Zuerst kocht man den Tee auf und lässt ihn abkühlen.
        - Danach vermengt man alles zu einer Paste.
        - Dieses Peeling kann man ebenfalls für 10-15 Minuten auf der Haut lassen, um einen beruhigenden Masken-Effekt zu erzielen, bevor man es mit lauwarmen Wasser abwäscht.

- **<u>Peeling für weiche Haut:</u>**
    - **Zutaten:**
        - 3-4 EL Meersalz (eher fein)
        - 1 EL natives Olivenöl
        - 1 abgekühlter Kaffeesatz *(optional)*
        - Buttermilch *(optional)*

    - **Herstellung:**
        - Alles vermengen, sodass eine Paste entsteht.
        - PS: Wenn es zu flüssig ist, kann man mehr Salz oder Kaffeesatz hinzufügen.
- <u>Alle Peelings</u> halten sich <u>ca. 2 WOCHEN</u>. Nur <u>die mit dem Kaffeesatz</u> schimmeln <u>ETWAS EHER</u>!

Masken

- **<u>Für müde Haut:</u>**
  - **Zutaten:**
    - 5 EL Naturjoghurt
    - 1 EL Honig
  - **Herstellung:**
    - Alles gut vermengen, sodass es zu einer Masse wird.
    - 15-20 Minuten einwirken lassen und anschließend mit lauwarmen Wasser abwaschen.

- **<u>Gegen große Poren:</u>**
  - **Zutaten:**
    - 2 EL Quark
    - 1 TL Zitronensaft
  - **Herstellung:**
    - Alles gut vermengen, sodass es zu einer Masse wird.
    - 15-20 Minuten einwirken lassen und anschließend mit lauwarmen Wasser abwaschen.

- **<u>Für fettige Haut:</u>**
  - **Zutaten:**
    - 1 TL Karottensaft
    - 1 Eigelb
    - 2 EL Mehl

  - **Herstellung:**
    - Alles gut vermengen, sodass es zu einer Masse wird. Falls man frische Karotte benutzen möchte, kann man diese auch raspeln und den Saft extrahieren.
    - 15-20 Minuten einwirken lassen und anschließend mit lauwarmen Wasser abwaschen.
    - PS: nicht länger einwirken lassen, da das Mehl dann die Haut austrocknen kann!
    - PS: besonders nach dieser Maske sollte man seine Haut mit einer guten Feuchtigkeitspflege eincremen!

- **<u>Für trockene Haut 1:</u>**
  - **Zutaten:**
    - 1 Banane
    - 1 TL Honig
  - **Herstellung:**
    - Die Banane mit einem Pürierstab pürieren oder mit einer Gabel klein matschen.
    - Den Honig unterrühren und alles gut vermengen, bis es zu einer Masse geworden ist.
    - 15-20 Minuten einwirken lassen und anschließend mit lauwarmen Wasser abwaschen.

- **<u>Für trockene Haut 2:</u>**
    - **Zutaten:**
        - 1 Eigelb
        - 2 EL Pflanzenöl
        - 1 Spritzer Zitronensaft
    - **Herstellung:**
        - Alles gut vermengen, sodass es zu einer Masse wird.
        - 15-20 Minuten einwirken lassen und anschließend mit lauwarmen Wasser abwaschen.

Rezepte – Schminkartikel

Mascara

- **<u>Schwarze/ Braune Mascara:</u>**
  - **Zutaten:**
    - 1 TL Heilerde / Tonerde
    - 1 TL Aktivkohle / Kakaopulver
    - 1 TL Aloe Vera Gel/ Extrakt
    - 1 TL Wasser(optional)
    - Kleine Prise Speisestärke

  - **Herstellung:**
    - Alles gut vermengen, sodass es zu einer dickflüssigen Masse wird.
    - Evtl. einen Teil einfrieren, da es im Gegensatz zur herkömmlicher Mascara ein wenig flüssiger ist.

Lippenstift

- **<u>Farbiger Lippenstift 1:</u>**
  - **Zutaten:**
    - 1 TL Sheabutter/ Kokosöl
    - 1 TL Mandelöl/ Jojobaöl
    - 1 TL Bienenwachs
    - ¼ / ½ TL Farbe
      - Lidschatten
      - Lebensmittelfarbe (Pulver)
      - Eisenoxid

  - **Herstellung:**
    - Alle Zutaten bis auf die Farbe in einem Wasserbad erwärmen bis es schmilzt.
    - Daraufhin vermengt man alles, sodass es zu einer Masse wird.
    - Anschließend rührt man die ausgewählte Farbe ein und füllt es in einen Behälter.
    - Der Lippenstift ist fertig, sobald alles gut ausgehärtet ist.

- **<u>Farbiger Lippenstift 2:</u>**
    - **Zutaten: (für 3 Stück)**
        - 10g Mandelöl
        - 10g Jojobaöl (oder von einem der beiden 20g)
        - 10g Bienenwachs
        - 10g Kakao-/ Sheabutter
        - 4 Tropfen ätherisches Geraniumöl
        - 5g Fruchtpulver
        - Präzisionswaage (2 Dezimalstellen)
        - Hitzebeständiges Glas (zB. feuerfestes Becherglas oder Einmachglas)
        - Glasrührstab
        - Glattes Messer
        - 3 Lippenstift-Hülsen (entweder von leeren Lippenstiften oder online erhältlich)
        - 0,5 Gramm Perlenpulver für einen leicht schimmernden Effekt
    - **Herstellung:**
        - Wachs in einem Becherglas im Wasserbad schmelzen
        - Kakaobutter, Sheabutter und Öle dazugeben, auflösen und die Mischung vom Herd nehmen
        - Ätherische Öle, Fruchtpulver und ggf. das Perlenpulver zugeben und mit dem Schneebesen/Milchschäumer gut umrühren
        - Die noch flüssige Masse in Lippenstift-Hülsen füllen und abkühlen lassen

    - Den fertigen Stift etwas herausdrehen und eine etwa zwei Millimeter dicke Schicht abschneiden, da sich das Fruchtpulver während des Abkühlens leicht nach unten absetzt
    - PS: die selbst gemachten Lippenstifte müssen eventuell wegen fehlender chemischer Zusätze zur Fixierung etwas häufiger aufgetragen werden
    - PS: Er hält sich problemlos mehrere Monate. Wenn du einen der drei Lippenstifte allerdings längere Zeit nicht benutzt, ist es am besten, ihn im Kühlschrank zu verwahren.

- **<u>Farbloser Lippenbalsam:</u>**
  - **Zutaten:**
    - **4g Bienenwachs**
    - **10g Kakao-/ Sheabutter**
    - **10g Kokosöl**
    - **¼ Vanillestange**
  - **Herstellung:**
    - Die Kakao-/ Sheabutter, das Kokosöl und da Bienenwachs im Wasserbad bei geringer Temperatur langsam erwärmen, bis das Wachs vollständig geschmolzen ist.
    - Die geviertelte Vanillestange längs aufschneiden, mit einem Messer das Mark herauskratzen und zu den bereits erwärmten Zutaten hinzufügen.
    - Alles noch einmal gut vermengen, sodass es zu einer Masse wird und zügig in den Behälter füllen und abkühlen lassen.

Rezept – Badesalze

- **<u>Grundrezept:</u>**
  - **Zutaten:**
    - 2 Tassen Meersalz (½ / ½ grob-fein)
    - 2 EL Natron
    - 1 EL Pflanzenöl
    - 15-20 Tropfen ätherisches Öl
  - **Herstellung:**
    - Zunächst streut man das Pflanzenöl über das Salz, verschließt den Deckel und schüttelt gut.
    - Danach wiederholt man den Vorgang mit dem ätherischen Öl.
    - Um einen schönen Effekt zu erzielen, lässt man das ganze über Nacht stehen.
    - Am nächsten Morgen bzw Tag kann man dann auch das Natron mit unterrühren. Das gleiche gilt für Kräuter, Blüten, etc..
    - PS: Für ein Vollbad reichen 2-3 EL des Badesalzes.

Rezept – Zahnpasta

- **<u>Zahnpasta mit Pfefferminz Geschmack:</u>**
  - **Zutaten:**
    - 4-5 EL Kokosfett
    - 2-3 EL Natron
    - Ein paar Tropfen Pfefferminzöl

  - **Herstellung:**
    - Das Kokosöl muss zu Beginn erst einmal schmelzen. Dies kann man auf der Heizung, auf dem Herd oder in der Sonne (bei 20-24°C) machen.
    - Danach vermengt man alles gut, sodass es zu einer Masse wird.
    - Beim Erhärten sollte man immer wieder umrühren, damit es sich nicht auftrennt.
    - PS: Am besten lagert man es bei Zimmertemperatur.
    - PS: Um die Haltbarkeit zu verlängern wird es empfohlen nicht mit der Zahnbürste direkt hinein zu dippen.

Pflanzenextrakte und Duftstoffe zur Anpassung

Wirkstoffkombinationen:

Für feuchtigkeitsarme Haut:
- Pflanzenextrakte: Aloe, Centella, Rotklee, Süßholzwurzel, Gurke, Quitte
- Ätherische Öle: Ylang-Ylang, Rose, Karottensamen, Weihrauch

Für sensible Haut:
- Pflanzenextrakte: Eibischwurzel, Jiaogulan, Quitte, Spitzwegerich, Rose
- Ätherische Öle: Rose, Lavendel, Rosenholz, Rosengeranie, Palma Rosa

Für fette Haut und Mischhaut:
- Pflanzenextrakte: Rosmarin, Salbei, Thymian, Kamille, Schafgarbe
- Ätherische Öle: Manuka, Myrrhe, Thymian ct. geraniol, Vetiver

Duftstoffe
In der Regel gut verträglich und für verschiedene Hautzustände geeignet sind u. a. Rosengeranie, Palma Rosa, Lavendel, Sandelholz, Vetiver. Daneben gibt es hervorragend wirksame ätherische Öle.

Antibakterielle Öle (z.B. für Deos)
z.B. Ingwer, Lavendel, Kamille, Kiefer, Minze, Orange, Rosmarin, Salbei, Sandelholz, Teebaum, Thymian, Zitrone

Quellen

Rezepte

https://www.smarticular.net

https://www.luziapimpinella.com/diy-peeling-selbermachen-rezepte/

https://utopia.de/ratgeber/peeling-selber-machen/

https://www.nachhaltigleben.ch/kosmetik/selbermachen/

https://utopia.de/galerien/kosmetik-selber-machen

Shops und Infos

www.alexmo-cosmetics.de

www.olionatura.de

BUND Einkaufsratgeber: Mikroplastik

Deklarationen von Palmöl

Greenpeace Mikroplastik Ratgeber & Produktliste