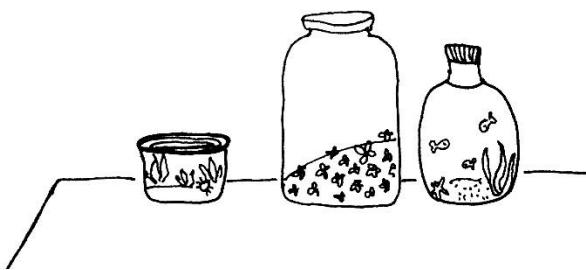




HAUTSACHE NATÜRLICH



Eine kleine feine Broschüre für die
Herstellung eigener Naturkosmetik
in und um Berlin.

Inhalt

Worum geht's?	3
Rezepte.....	5
Zähne	6
Einstieg: Ölziehen	6
Fortgeschritten: Zahnpulver	6
Profi: Zahnpasta	7
Deo	9
Einstieg: Schnell und effizient	9
Fortgeschritten: Sprühdeo	9
Profi: Deocreme	10
Haare	11
Einstieg: Haare waschen mit Roggenmehl	11
Fortgeschritten: Haarspülung aus Apfelessig	11
Profi: Haarkur ganz einfach	12
Gesichtspflege	13
Einstieg: Gesichtspflege mit Öl.....	13
Fortgeschritten: Gesichtsreinigung mit Haferflocken	13
Profi: Gesichtscreme	14
Körperpflege.....	15
Einstieg: Süßes Peeling für geschmeidige Haut.....	15
Fortgeschritten: Basisches Badesalz.....	15
Profi: Feste Bodylotion	16

Glossar:	17
Apfelessig.....	17
Ätherische Öle	17
Bienenwachs.....	18
Haferflocken	18
Heilerde	18
Kaffeesatz	19
Kristallsalz	19
Natron.....	20
Nelken.....	20
Pflanzenöle	20
Roggenmehl.....	21
Sheabutter	21
Teebaumöl.....	22
Vitamin E Öl	22
Xylit	23
Zimt.....	23
Meine Rezeptideen:	24
Weitere Lektüre und Infos.....	25
Mikroplastik:.....	25
Rezepte für DIY-Naturkosmetik:.....	25
Workshops in Berlin:	25

Worum geht's?

Wenn es um Körperpflege geht, haben wir doch alle irgendwie unsere Vorlieben und Lieblingsprodukte. Die eine wünscht sich fülligeres Haar, der andere macht sich Gedanken über reinere Haut. Am Ende finden wir in Drogerien und Supermärkten in allen Regalen und auf jedem Werbeplakat Produkte, die uns helfen sollen, unsere angeblichen Schönheitsfehler und Unzulänglichkeiten zu überwinden. Aber was steckt eigentlich in jedem dieser Produkte? Wer von uns ist schon Chemiker und weiß, was sich hinter all den Namen in der Zutatenliste verbirgt? Und brauchen wir das alles wirklich, um am Ende schöner, gesünder und zufriedener zu sein? Und dann gibt es da ja auch noch die ganzen Warnungen über Mikroplastik oder krankheitsverursachende Stoffe. Da kann einem schon mal ganz schön anders zumute werden. Die teuren Alternativen an Naturkosmetik auf dem Markt sind dann aber auch nicht für jeden Geldbeutel geeignet und im Zweifel wissen wir auch da nicht immer, was drinnen steckt.

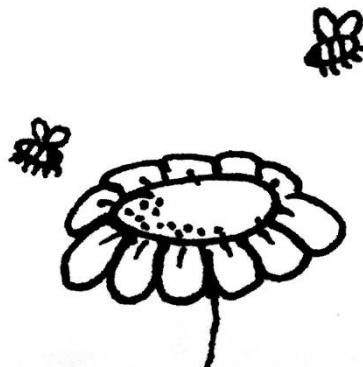
Einige Bücher haben sich mit dem Thema Naturkosmetik beschäftigt und tolle Rezepte auf den Markt gebracht. Aber woher weiß ich jetzt in all der Fülle was gut für mich ist? Wann finde ich die Zeit, um all die Zutaten zusammen zu tragen und zu meinem gewünschten Produkt zusammen zu mischen? Und vor allem - wo bekomme ich die einzelnen Zutaten überhaupt her?

Und da kommen wir ins Spiel: Unsere kleine Sammlung an Pflegemitteln wird dich nicht in eine neue Person verwandeln. Aber sie wird dich verzaubern, indem du lernst, dich mit deinem Körper auseinander zu setzen und ihm das zu geben, was er braucht. Simple, kreativ und preiswert, ohne Plastik und übermäßig Verpackung. Dafür aber mit jedem Schnickschnack den du möchtest, in Berlin gekauft und zu dem Preis, den du bereit bist zu zahlen.

Unser Ratgeber stellt dir in einem ersten Teil eine bunte Vielfalt an Rezepten für DIY-Naturkosmetik vor. Für jeden Körperbereich, von der Zahn- bis hin zur Haarpflege, findest du je drei Rezepte mit variierenden Anforderungen. So kann jede*r sofort mit dem Mixen loslegen. Ganz egal, ob man heute zum ersten Mal von DIY-Kosmetik liest, oder sich zuhause bereits eine kleine Hexenküche eingerichtet hat. Außerdem werden dir an manchen Stellen mehrere Rezeptvarianten aufgezeigt, damit du möglichst viele Produkte frei nach deinen persönlichen Vorlieben erstellen kannst. Im zweiten Teil haben wir ein Glossar mit den wichtigsten Infos zu den Eigenschaften und Wirkungen von fast allen in den Rezepten angeführten Zutaten zusammengestellt. Damit du dich darüber hinaus schlau machen kannst, sind auf der letzten Seite Tipps zur weiteren Lektüre aufgelistet.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren wünschen Euch,

Carolin Bergmann, Isabella Pfusterer, Julia Szabó und Kathrin Henße



Wusstest du, dass herkömmliche Kosmetikprodukte bis zu 90% aus Mikroplastik bestehen? Ein gewöhnliches Duschgel beinhaltet beispielsweise mindestens genauso viel Plastik wie seine Verpackung. Da bieten z.B. feste Seifen oder auch Kichererbsenmehl eine natürliche, plastikfreie Alternative.

Was ist eigentlich Mikroplastik? Und was hat es in Kosmetikprodukten zu suchen? Unter Mikroplastik verstehen Wissenschaftler*innen Plastikpartikel mit einer Größe von bis zu fünf Millimetern. Man unterscheidet zwischen primärem und sekundärem Mikroplastik, wobei letzteres im Zuge des Zerfalls größerer Kunststoffteile entsteht. Primäres Mikroplastik ist u.a. in herkömmlichen Kosmetikprodukten enthalten, von Duschgels über Peelings bis hin zu Shampoos. Unabhängig vom Image (z.B. The Body Shop) oder Preis des Produkts (egal ob Balea, Avène oder Eucerin) findet sich Mikroplastik in einer weiten Bandbreite an Kosmetika wieder. Da die Teilchen in Kläranlagen nur bedingt gefiltert werden können, landen sie zu Millionen Tonnen ungehindert in Gewässern und somit auch in Böden und unserer Nahrungskette. Mikroplastik wird mittlerweile an unbewohnten, weit entlegenen Orten in Bodenproben gefunden, z.B. in der Arktis. Zuletzt haben Forscher*innen der Uni Wien sogar Mikroplastik im menschlichen Kot nachgewiesen. Bei Meeresbewohnern führt die Aufnahme von Mikroplastik zu Gewebeveränderungen, Entzündungsreaktionen und auch zum Tod. Hinzu kommt die toxikologische Wirkung von Mikroplastik, das als "Giftmagnet" fungiert, indem sich Umweltgifte an dessen Oberfläche anheften. Beim Menschen steht Mikroplastik im Verdacht hormonelle Veränderungen hervorzurufen. Sowohl die UNO als auch die EU warnen vor den negativen Umwelteinflüssen von Mikroplastik. Die genauen gesundheitlichen Auswirkungen sind laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung angesichts der mangelnden Datenlage noch nicht zu bestimmen. Politisches und gesellschaftliches Handeln sind allerdings jetzt schon gefragt - beginnend bei uns Konsument*innen.

Wie erkenne ich Mikroplastik in Kosmetikprodukten? Eine tolle Übersicht bietet der BUND-Einkaufsratgeber (siehe Lektüreempfehlungen). Häufig verwendete Kunststoffe in Kosmetikprodukten sind u.a. Acrylates Copolymer, Polyethylen oder Polyethylenterephthalat (PET). Doch ehe du dich durch die überladenen Etiketten kämpfst, empfehlen wir dir die DIY-Kosmetikprodukte aus unserer Rezeptbroschüre, die zu 100% plastikfrei sind.

Rezepte

Zähne

Einstieg: Ölziehen

Zutaten: $\frac{1}{2}$ EL Pflanzenöl (z.B. Kokos-, Lein- oder Sonnenblumenöl)

Anleitung: Spüle morgens noch vor dem Frühstück das Öl in deiner Mundhöhle hin und her, sodass es in jeden Winkel gelangt. Nach 15-minütiger Anwendung löst das Öl Bakterien und Giftstoffe im Mund. Nun kannst du es ausspucken, nochmal mit Wasser nachspülen und die Zähne wie gewohnt putzen. Die Prozedur kann man entweder durchgehend täglich wiederholen, oder man legt mehrmals im Jahr zweiwöchige Ölziehkuren ein. Eine Zungenreinigung mit einem Schaber aus dem Drogeriemarkt ist vor jedem Ölziehen zu empfehlen.



Das Ölziehen ist eine jahrtausendalte ayurvedische Heilmethode, die nachweislich zahlreiche Beschwerden im Mundraum lindert. Studien belegen u.a. die Wirkung gegen das Bakterium Streptococcus mutans, das maßgeblich für die Entstehung von Karies verantwortlich ist.

Fortgeschritten: Zahnpulver

Zutaten: 1 TL Zimtpulver, 1 TL gemahlene Muskatnuss, $\frac{1}{2}$ TL Nelkenpulver, 1 TL gemahlener Sternanis, kleines Schraubglas | **Variation:** 1 TL Kurkuma und/oder 1 TL feinkörnige Heilerde

Anleitung: Da die ersten drei Zutaten allesamt im Bio-Supermarkt bereits fein gemahlen erhältlich sind, musst du nur den Sternanis mörsern. Vermenge die Pulver nun

miteinander und fülle das Gemisch in ein kleines Schraubglas ab. Mit der angegebenen Menge kannst du nun für ca. vier Wochen deine Zähne putzen - Einfach die angefeuchtete Zahnbürste ins Pulver drücken und losschrubben.



Nicht alles, was schäumt, glänzt. Wenn du unsere DIY-Produkte testest, wirst du rasch merken, dass diese keinen Schaum produzieren - und das aus einem guten Grund. Ein weit verbreiterter Irrtum ist der Glaube an die reinigende Wirkung von Schaum in Zahnpasten. Die Industrie reagiert auf diese Annahme, indem sie ihren Produkten unnötige Schäumungsmittel beisetzt, die bloß für gefühlte Sauberkeit sorgen. Eine Studie von Öko-Test belegt, dass diese Mittel unserem Körper schaden - wie zum Beispiel Natriumlaurylsulfat, das in jeder vierten Zahnpasta enthalten ist, und vergleichsweise aggressiv Schleimhäute reizt. Ein weiteres Beispiel sind Polyethylenglycole (PEG), die für die Durchlässigkeit von Schleimhäuten für Fremdstoffe verantwortlich sind.

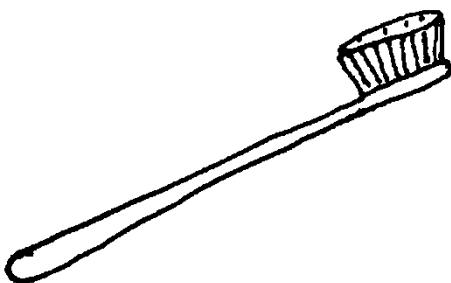
Profi: Zahnpasta

Zutaten: 4 Einh. Kokosöl, 2 Einh. feinkörniges Natron, kleines Schraubglas | **Variation:** 1 Einh. Xylit, 0,5 Einh. Kurkuma, 0,5 Ein. Zimt und/oder 1-2 Tropfen Minzöl

Anleitung: Erwärme erst das Kokosöl im Wasserbad. Sobald es flüssig ist, vermischst du es mit den weiteren Zutaten in einer kleinen Schüssel und lässt die Masse an einem kühlen Ort ruhen. Röhre die Creme wieder um, wenn sie nach ca. 20 Minuten fest ist, damit sich alle Zutaten gut vermischen, und fülle sie in ein kleines Schraubglas. Mit einer erbsengroßen Portion kannst du nun deine Zähne putzen. Wenn du pro genannte Einheit einen Teelöffel nimmst, reicht die Menge für ca. vier Wochen.



Let it shine! Wenn man auf DIY-Zahnpflegeprodukte umsteigt, muss man nicht auf strahlend weiße Zähne verzichten - ganz im Gegenteil: Natron, Pflanzenöle, Kurkuma oder auch die heimische Petersilie wirken als natürliche Aufheller, egal ob in der Zahnpasta, als Mundspülung oder mittels Ölziehen.



Deo

 **Stinkt nicht!** Warum bändigen unsere DIY-Produkte unangenehme Gerüche mindestens genauso erfolgreich wie herkömmliche Deos, ohne dabei auf für Mensch und Natur bedenkliche Stoffe zurückzugreifen? Natron und Kokosöl sei Dank. Die beiden Zutaten wirken nämlich zuverlässig desodorierend, indem sie die Vermehrung geruchsbildender Bakterien verhindern.

Einstieg: Schnell und effizient

Zutaten: Eine Prise Natron

Anleitung: Verteile das Natron einfach unter der Achsel (trocken oder angefeuchtet). In der Regel ist eine einmalige Anwendung für einen Tag ausreichend.



Tipp: Wir empfehlen, immer ein Päckchen Natron in der Tasche dabei zu haben. An besonders heißen Tagen oder, wenn du mal mehr anpacken musst als erwartet, bindet Natron die bereits freigesetzten unangenehmen Gerüche und verhindert, dass weitere entstehen. Du solltest allerdings beachten, dass manche Hauttypen direkten Kontakt mit Natron nicht vertragen (Äußert sich durch Rötungen und Brennen).

Fortgeschritten: Sprühdeo

Zutaten: 2 TL Natron, 100 ml abgekochtes, lauwarmes Wasser, 5-10 Tropfen ätherisches Öl nach Geschmack, eine Sprühflasche

Anleitung: Koche das Wasser ab und lasse es auf eine lauwarme Temperatur abkühlen. Nun löst du das Natron darin auf und fügst ätherisches Öl hinzu. Jetzt musst du das Gemisch nur einmal kräftig durchschütteln und kannst losprühen. Das Schütteln solltest du vor jeder Anwendung wiederholen.

Profi: Deocreme

Zutaten: 3 TL Kokosöl, 2 TL Natron, 2 TL Speisestärke, ein Schraubglas | **Variation:** 5-8 Tropfen ätherisches Öl, 1 TL Zinkoxid, 1 TL Mandelöl und/oder 2 TL Sheabutter (Anm.: Wenn du Sheabutter und Mandelöl hinzufügst, kannst du auch einen TL mehr Natron und Speisestärke beimischen. Je mehr Speisestärke du hinzufügst, desto fester wird die Deocreme)

Anleitung: Erhitze erst das Kokosöl (+Sheabutter) im Wasserbad, sodass es flüssig wird. Verröhre dann Speisestärke und Natron (+Zinkoxid) in einer Schüssel und füge das Öl hinzu (+Mandelöl). Lass die Masse nun für etwa 20-30 Minuten an einem kühlen Ort ruhen, bis sie fest wird. Da sich das Natron am Schüsselboden ablagert, empfiehlt es sich, die Creme mit einem Löffel zu durchmischen, eher du sie in ein Schraubglas abfüllst. Für die tägliche Anwendung benötigst du etwa eine erbsengroße Portion pro Achsel, die du großzügig über alle Schweißporen verteilst.



Schweiß gut! Unsere DIY-Rezepte werden die Schweißbildung unter deinen Achseln nicht hemmen, oder diese nur leicht reduzieren. Sie verhindern aber, dass Aluminiumsalze, Mineralöle und Weichmacher, die in herkömmlichen Antitranspirantien enthalten sind, deine Schweißporen verstopfen und womöglich auch deine Gesundheit beeinträchtigen. Ein weiterer Pluspunkt von DIY-Deos: Egal ob aufwendig und simpel zusammengemischt - sie mindern zuverlässig unangenehme Gerüche (u.a. aufgrund der geruchsbindenden Eigenschaft von Natron). Wenn du nicht an Hyperhidrose (übermäßiger Schweißproduktion) leidest, ist etwas Achselnässe im Alltag eigentlich kein erheblicher Störfaktor. Schwitzen ist einfach eine natürliche Körperfunktion.

Haare

Einstieg: Haare waschen mit Roggenmehl

Zutaten: je nach Haarlänge ca. 4-5 EL Roggenmehl, ca. 230-300 ml lauwarmes Wasser | **Variation:** 1-2 Tropfen Teebaumöl oder ein anderes ätherisches Öl beimischen

Anleitung: Verrühre Mehl mit so viel Wasser, dass die Masse eine cremige oder geleartige Konsistenz erhält, ohne Klumpen, ähnlich wie beim Shampoo. Die Mischung ist sofort einsetzbar. Trage sie auf die gesamte Kopfhaut und die Haarlängen auf, und massiere sie einfach wie Shampoo in das feuchte Haar ein, kurz wirken lassen und dann ausspülen. Bei Vollkornmehl solltest du die Mischung vor der Anwendung 1-2 Stunden stehen lassen.



Wie funktioniert das eigentlich? *Die Stärke im Roggenmehl macht, dass Wasser mit Fetten gebunden werden, dadurch werden die Haare gereinigt. Achtung: Du solltest für deine Haarwäsche wirklich Roggenmehl verwenden! Andere Getreidesorten wie Weizenmehl oder auch Dinkel mit hohem Glutenanteil funktionieren nicht! Das Shampoo wird klebrig und hängt am Ende wie Zement in deinen Haaren.*

Fortgeschritten: Haarspülung aus Apfelessig

Zutaten: 1 Liter lauwarmes Wasser, 2 EL Apfelessig | **Variation:** 5 Tropfen ätherisches Öl oder 1 TL Honig

Anleitung: Alles miteinander verrühren und nach der Haarwäsche die Haare damit spülen. Nicht auswaschen.



 *Gerade bei unserem kalkhaltigen (harten) Berliner Wasser haben viele Menschen mit trockenen Haaren zu tun. Der Kalk entzieht dem Haar seine Feuchtigkeit und macht es glanzlos, trocken und stumpf. Die Essigspülung oder auch saure Rinse genannt wirkt dem entgegen. Der Essigeruch verdunstet beim Trocknen, deine Haare werden weich und glänzend. Neben Apfelessig funktioniert die Spülung übrigens auch mit Balsamico-Essig, Kräuteressig und Zitronensaft oder Zitronensäure. Bei Zitronensäure reicht allerdings ein halber Teelöffel aus.*

Profi: Haarkur ganz einfach

Zutaten: 100ml Wasser und Kaffeesatz von 1-2 Tassen Kaffee | **Variation:** statt Kaffeesatz 1 Päckchen Trockenhefe oder $\frac{1}{2}$ Packung frische Hefe oder 2-3 gehäufte Esslöffel Roggenmehl

Anwendung: Gewünschte Zutat mit Wasser vermengen - bei Kaffeesatz sollte dieses kochend sein, bei den anderen Zutaten reicht lauwarm. Abkühlen lassen, in die Kopfhaut und Haare einmassieren, mit einem Handtuch den Kopf warm halten und 10-30 min einwirken lassen. Anschließend gründlich ausspülen.

Gesichtspflege

Einstieg: Gesichtspflege mit Öl

Zutaten: ein paar Tropfen natives, kaltgepresstes Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)

Anwendung: Auf gereinigtes, noch feuchtes Gesicht auftragen. Die Feuchtigkeit auf der Haut bewirkt ein schnelles und rückstandsloses Einziehen, ohne einen glänzenden Fettfilm zu hinterlassen.



Welches Öl am besten zu dir passt, hängt von deinem Hauttyp ab. Sonnenblumenöl ist dabei ein echter Allrounder: Es pflegt sowohl trockene als auch unreine Haut und verstopft dabei deine Poren nicht. Dazu ist es auch noch ein regionales Produkt, für dessen Anbau kein Regenwald abgeholt werden muss und das nicht fürchterlich lange Transportwege hinter sich hat. Falls du noch das richtige Öl für deine Haut suchst, achte bei der Auswahl auch auf die Komedogenität. Je nachdem wie stark komedogen ein Öl ist, kann es zu Ablagerungen in den Talgdrüsen führen und Pickel- und Mitesser befördern. Gerade für Menschen, die mit Akne kämpfen, wäre ein stark komedogenes Öl, wie z.B. Kokosöl nicht empfehlenswert.

Fortgeschritten: Gesichtsreinigung mit Haferflocken

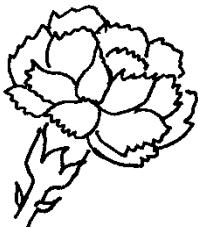
Zutaten: 1 Esslöffel Haferflocken (nach Möglichkeit im Mixer zerkleinert), lauwarmes Wasser

Anwendung: Haferflocken und Wasser zu einer breiigen Masse vermischen, auf das angefeuchtete Gesicht auftragen, kurz einwirken lassen, abspülen. Wenn es unter der Dusche mal schnell gehen muss: einfach ein Häufchen Haferflocken auf die Hand nehmen, ein wenig Wasser drauftröpfen lassen und in der Handfläche vermengen. Das spart nerviges Abspülen von kleinen Schälchen.

Variation Gesichtsmaske: Wasser durch Natur- oder Sojajoghurt ersetzen. Vermischen, auftragen und 10-15 Minuten einziehen lassen. Dann mit lauwarmem Wasser abspülen. Sooo weich!

Profi: Gesichtscreme

Zutaten: 37 ml wässrige Flüssigkeit (abgekochtes Wasser, Aloe Vera, Orangenblütenwasser...), 50 ml Pflanzenöl, 6 g Wachs (Bienenwachs oder als vegane Alternative Beerengewachs), 1 Tropfen Vitamin E Öl



Anwendung: Flüssigkeit in einer sterilen Schale und Öl zusammen mit dem Wachs in einem separaten, sterilen Gefäß im Wasserbad leicht erhitzen bis das Wachs geschmolzen ist. Dann die Öl-Wachs Mischung langsam unter die Flüssigkeit mixen. Wichtig ist dabei, dass beide dieselbe Temperatur haben und du sehr stark mixt. Am besten geht das mit einem elektrischen Milchaufschäumer oder einem Stabmixer. So lange rühren, bis eine cremige Emulsion entstanden ist. Ein Tropfen Vitamin E Öl verhindert, dass das Öl ranzig wird. In ein steriles Schraubglas geben und vorsichtig auf Raumtemperatur abkühlen lassen.



Tipp: Wenn du es so wie wir nicht erwarten konntest, du die Masse vorzeitig in den Kühlschrank gestellt hast und sich Öl und Wasser wieder getrennt haben, kannst du das Ganze noch einmal langsam im Wasserbad verflüssigen und noch einmal von vorne mixen. Geht ganz gut.

Körperpflege

Einstieg: Süßes Peeling für geschmeidige Haut

Zutaten: 4 Esslöffel Zucker und Pflanzenöl | **Variation:** Kaffeesatz statt Zucker gibt einen Frischekick und einen sanften Peelingeffekt. Alternativ kann Zucker auch durch Salz, Natron, Heilerde oder Kichererbsenmehl ersetzt werden.



Anwendung: Zucker und Öl zu einer breiigen Masse vermengen, sanft auf gereinigte Haut einmassieren und anschließend mit klarem Wasser abspülen. Die Zuckerkristalle entfernen abgestorbene Hautschüppchen und das Öl spendet Feuchtigkeit. Das Ergebnis ist eine wunderbar weiche und gepflegte Haut.

Fortgeschritten: Basisches Badesalz

Zutaten: 2 Tassen (ca. 150 ml) Kristallsalz, 2 Esslöffel Natron, 1 Esslöffel Pflanzenöl (z.B. Kokosöl), ätherisches Öl nach Belieben



Anwendung: Hälfte des Salzes zermörsern. Salz, Pflanzenöl und ätherische Öle gut vermischen und über Nacht stehen lassen. Natron am nächsten Tag hinzufügen. Reicht für 4 bis 5 Bäder.

Basenbäder sind aufgrund ihres entspannenden Charakters und der entgiftenden Wirkung, die ihnen nachgesagt wird, sehr beliebt. Das Salz pflegt auch empfindliche oder zu Neurodermitis neigende Haut. Die in Drogerien erhältlichen Mischungen sind dabei aber meist sehr teuer und kommen mit unnötig viel Verpackung und Konservierungsstoffen. Wenn du dein Badesalz selbst machst, kostet es nur einen kleinen Bruchteil von herkömmlichen Mischungen und du kannst auch noch selbst bestimmen, welche Zutaten du in dein Bad lässt und welche nicht. Grundsätzlich gilt jedoch für Bäder: lieber mal duschen statt baden. Das spart viel Wasser und Energie. Bei einem gelegentlichen Bad zum Wärmen und Entspannen von Körper und Gedanken gilt deshalb: weniger ist mehr. Selten zu Baden macht die ganze Aktion zu einem besonderen Moment, für den du dir Zeit nehmen kannst und den du dadurch umso mehr genießen kannst.



Tipp: Badesalz-Mischungen lassen sich auch mit Kräutern oder Blüten verfeinern und sind ein prima Geschenk oder Mitbringsel.

Profi: Feste Bodylotion

Zutaten: 40g Kakaobutter, 40g Sheabutter, 50g Pflanzenöl (z.B. Mandelöl), 20g Bienen- oder Beerenwachs, 2 Tropfen Vitamin E Öl

Anwendung: Wachs, Butter und Pflanzenöl sanft im Wasserbad erhitzen bis alles flüssig ist. Aus dem Bad nehmen und Vitamin E Öl hinzufügen. Alles in Förmchen geben (z.B. Seifenformen aus Silikon) und über Nacht oder im Kühlschrank fest werden lassen. Zum Gebrauch einfach über die noch feuchte, warme Haut streichen und anschließend mit den Händen gleichmäßig verteilen. Pflegt sehr schön trockene Haut, besonders im Winter.

Glossar:

Apfelessig

- ♥ Apfelessig sollte eigentlich in keinem Haushalt fehlen. Ob für die Haut oder das Haar, im Salat oder als Getränk mit Wasser vermischt, ist es vielseitig einsetzbar.
- ♥ Achte beim Kauf darauf, dass dein Apfelessig in Bioqualität ist. Bio-Apfelessig enthält sehr viele Vitamine und Spurenelemente, da er direkt aus frischen Äpfeln gepresst wird. Bei der Herstellung von herkömmlichem Apfelessig werden hingegen meist nur Apfelreste benutzt und hinterher mit künstlichen Vitaminen oder anderen chemischen Stoffen versetzt.
- ♥ Als Spülung verleiht es deinem Haar einen unglaublichen Glanz und Weichheit, hilft gegen Schuppen und fettige Kopfhaut.
- ♥ **Erhältlich** in Super- und Biomärkten und Drogerien in Berlin.



Ätherische Öle

- ♥ Können heilsame Wirkungen haben, sollten allerdings nur spärlich eingesetzt werden, da sie der Umwelt schaden, sobald sie ins Grundwasser gelangen.
- ♥ Der oftmals sehr hohe Preis für ein kleines Fläschchen lohnt sich auch nur dann, wenn du es sehr sparsam einsetzt.
- ♥ Achte beim Einkauf besonders darauf, dass es sich um ein naturreines und nicht um ein naturidentisches Öl handelt.
- ♥ Die Qualität deines Öls kannst du testen, indem du einen Tropfen auf ein Blatt Papier gibst. Verschwindet der Fleck rückstandslos im „Äther“, handelt es sich um eine gute Qualität.

- ♥ **Erhältlich** in Drogerien (oft keine Bioqualität) oder in Bioläden (oft sehr teuer, dafür gute Qualität).

Bienenwachs

- ♥ Dient als Konsistenzgeber für Cremes und Lotionen.
- ♥ Schützt auch vor Umwelteinflüssen.
- ♥ Als vegane Alternative ist Beerenwachs zu empfehlen.
- ♥ **Erhältlich** beim lokalen Imker (Achtung: Wachs sollte gereinigt sein) oder in ausgewählten Drogerien und Geschäften mit DIY-Abteilung (z.B. Vitalia, Original Unverpackt, Naturkaufhaus am Rathaus Steglitz...).



Haferflocken

- ♥ Sind nicht nur eine feine Sache zum Frühstück, sondern auch für die Hautpflege.
- ♥ Enthalten viel Vitamin B und Zink.
- ♥ Versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und hemmen Entzündungen.
- ♥ **Erhältlich** in jedem Supermarkt. Bioqualität ist zu empfehlen, da es sich bei Haferflocken immer um Vollkornprodukte handelt und konventionell angebauter Hafer viele Giftstoffe über die Randschichten des Keims aufnimmt, die man seinem Körper weder innerlich noch äußerlich zuführen möchte.

Heilerde

- ♥ Ist ein altbewährtes, vielseitig einsetzbares Naturheilmittel, das Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium oder Silizium enthält.

- ♥ Eignet sich in feinkörniger Form als Zutat für eine natürliche Zahnpasta, da sie entzündungshemmend und somit z.B. gegen Zahnfleischbeschwerden wirkt.
- ♥ Pflegt mit ihren natürlichen Inhaltsstoffen die Haut und eignet sich hervorragend für Gesichtsmasken und -peelings. Da Heilerde überschüssigen Talg absorbiert, Hautschüppchen entfernt und die Haut parentief reinigt, reduziert sie nachweislich Pickel und Mitesser.
- ♥ **Erhältlich** in Drogeriemärkten, Apotheken und vereinzelt auch in Bioläden.

Kaffeesatz

- ♥ Koffein in der Haarkur belebt die Kopfhaut und fördert die Durchblutung im Bereich der Haarwurzeln, sodass Nährstoffe besser aufgenommen werden und das Haar für mehr Wachstum gekräftigt wird.
- ♥ Gemahlene Kaffeebohnen enthalten Öle. Deshalb ist der Einsatz als Haarkur für trockenes und strapaziertes Haar geeignet.
- ♥ **Erhältlich** in allen Supermärkten und in Bioläden. Achte beim Einkauf darauf, dass der Kaffee Fair gehandelt und bio ist.

Kristallsalz

- ♥ Pflegt empfindliche und zu Neurodermitis neigende Haut.
- ♥ Achte beim Einkauf darauf, dass wirklich nur Salz in den Inhaltsstoffen enthalten ist, und dass es nicht portionsweise in Plastikbeuteln verpackt ist.
- ♥ **Erhältlich** in allen Drogeriemärkten und in Bioläden in großen Kilo-Packungen erhältlich.



Natron (Natriumhydrogencarbonat, NaHCO₃)

- ♥ Ist als Zutat für Kosmetikprodukte (aber auch im Haushalt) ein zuverlässiger Alleskönner.
- ♥ Neutralisiert aufgrund seines basischen Charakters Natron kariesverursachende Säuren im Mund. Außerdem hat es als Schleifstoff eine aufhellende Wirkung.
- ♥ Bindet Gerüche - egal ob unter der Achsel, an den Füßen oder im Haushalt.
- ♥ Hinweis: Am besten mit nichtmetallischen Löffeln abmessen.
- ♥ **Erhältlich** in Drogeriemärkten (z.B. Kaiser Natron, grobkörnig). Für die Zahnpflege empfiehlt sich feinkörniges Natron von der Marke "Vitavegan", das in Bioläden erhältlich ist.

Nelken

- ♥ Eignen sich ganz oder in Pulverform besonders für die Mundpflege, da sie lokal schmerzstillend, leicht betäubend, antibakteriell, antimikrobiell und entzündungshemmend wirken.
- ♥ Können gemahlen bei unreiner Haut Peelings beigemischt werden.
- ♥ Weisen in Kombination mit Zimt eine verstärkte Wirkung auf.
- ♥ **Erhältlich** in allen Bioläden oder auf Wochenmärkten im Kiez.

Pflanzenöle

- ♥ Pflegen deine Haut mit Vitaminen und Polyphenolen, die entzündungshemmend, antioxidativ und antimikrobiell wirken.
- ♥ Dienen jedem Hauttyp: Bei trockener Haut empfiehlt sich Olivenöl. Empfindliche, gerötete Stellen beruhigt das rasch einziehende Kokosöl Reizungen (auch bei Sonnenbränden). Für die Pflege von unreiner, fettiger Haut eignet sich besonders Sonnenblumenöl, das sehr mild und im Gegensatz zu Oliven- und Kokosöl nicht comedogen wirkt (nicht die Poren verstopft).

- ♥ Mindern Zahnschmerzen und Mundgeruch. Zudem beugen sie langfristig Karies vor und sorgen für eine natürliche Aufhellung der Zähne.
- ♥ Wirken schonend gegen Haut- und Nagelpilze.
- ♥ **Erhältlich** in allen Super- und Drogeriemärkten in Berlin. Für DIY-Produkte sind ausschließlich Öle aus biologischem Anbau zu empfehlen.

Roggenmehl

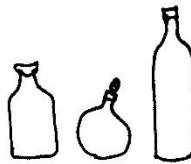
- ♥ Roggenmehl enthält viele Inhaltsstoffe wie Vitamin B und E, Proteine und Mineralien wie Zink und Eisen.
- ♥ Es pflegt deine Haare, verleiht ihnen Glanz und macht sie leicht kämmbar.
- ♥ Roggenmehl ist sehr vielseitig auch als Duschgel-Alternative einsetzbar.
- ♥ **Erhältlich** in den meisten Super- und Biomärkten in Berlin. Auch in einigen Drogeriemärkten mit Lebensmittelabteilung.

Sheabutter

- ♥ Ist ein hochwertiges Pflanzenfett, das in der Gesichts- und Körperpflege mild, entzündungshemmend und feuchtigkeitsspendend wirkt.
- ♥ Fördert die Widerstandsfähigkeit der Haut, beugt dem Altersprozess vor und hilft bei Neurodermitis.
- ♥ **Erhältlich** im Naturkaufhaus am Rathaus Steglitz, vereinzelt auch Reformhäuser. Achte beim Kauf darauf, dass es sich um reine, naturbelassene Sheabutter handelt.

Teebaumöl

- ♥ Ist ein aus den Blättern und Zweigen des australischen Teebaums gewonnenes, vielseitig einsetzbares Öl. Es wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und fungizid.
- ♥ beugt im DIY-Shampoo (max. 2 Tropfen) fettigem Haaransatz vor, da es die natürliche Talgproduktion reguliert. Außerdem beruhigt es trockene Kopfhaut und reduziert die Bildung von Schuppen. Das Haar wird durch die Anwendung glänzender und geschmeidiger.
- ♥ Bekämpft Aknebakterien und unreine Haut.
- ♥ **Erhältlich** in Reformhäusern, Bioläden, Naturkaufhaus am Rathaus Steglitz, Drogerimärkten. Beim Kauf sollte man unbedingt darauf achten, dass es sich um 100% naturreines Öl handelt (kein Mischöl!) und der Wirkstoff Terpinen-4-ol mindestens 30% beträgt.



Vitamin E Öl (Tocopherol)

- ♥ Schützt die Haut vor freien Radikalen.
- ♥ Wird in geringen Dosen Ölmischungen beigegeben, um zu verhindern, dass das Öl rancig wird.
- ♥ **Erhältlich** in ausgesuchten Geschäften mit DIY-Sortiment (z.B. Vitalia Drogerie, Original Unverpackt, Naturkaufhaus am Rathaus Steglitz).

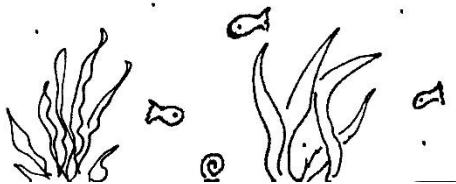
Xylit (Xylitol, Birkenzucker, Zuckeralternative)

- ♥ Verhindert bei regelmäßiger Einnahme die Entstehung von Kariessäuren und eignet sich daher hervorragend für die Mundpflege.
- ♥ **Erhältlich** in Bioläden und Reformhäusern.

Zimt

- ♥ Weist entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften auf.
- ♥ Eignet sich für die Zahn-, Haut- (z.B. als Zutat in Peelings bei Akne) und Haarpflege (z.B. in einer Spülung).
- ♥ **Erhältlich** in allen Bioläden oder auf Wochenmärkten im Kiez.

Meine Rezeptideen:



Weitere Lektüre und Infos (kleine Auswahl):

Mikroplastik:

- ♥ BUND 2019. Mikroplastik und andere Kunststoffe in Kosmetika. Der BUND-Einkaufsratgeber. Online: https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_einkaufsfuehrer.pdf (Abgerufen am 09.06.2019).
- ♥ BUND 2018. Mikroplastik und andere Kunststoffe in Kosmetika. Online: https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_in_kosmetika.pdf (Abgerufen am 09.06.2019).
- ♥ United Nations Environment Programme (UNEP) 2015. Plastics in Cosmetics. Online: <https://webdocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/21754/PlasticsinCosmetics2015Factsheet.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Abgerufen am 09.06.2019).

Rezepte für DIY-Naturkosmetik:

- ♥ Smarticular 2018. Selber machen statt kaufen. Haut und Haar. smarticular Verlag: Berlin.
- ♥ www.smarticular.net/themen/koerperpflege
- ♥ www.utopia.de/kosmetik

Workshops in Berlin:

- ♥ Offenes Wohnzimmer e.V., Moabit: DIY-Workshops einmal monatlich. www.offeneswohnzimmer.org
- ♥ Skinfood Parties von Anja Fiedler: nach Anmeldung. www.stadtmachtsatt.de/skinfood