

Naturkosmetik: Am besten selbst gemacht

Interessant nicht nur für Allergiker: Selbstgemachte Kosmetik für Haut und Haar braucht keine künstlichen Duft- und Konservierungsstoffe. Das Selbermachen geht ganz schnell und noch dazu ohne exotische Zutaten. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Apfelmaske?

04.02.2014 - von Mascha Schacht

Vertrage ich diese Creme auch? Oder bekomme ich hinterher Ausschlag oder rote Pünktchen im Gesicht? Diese Fragen bereiten Gabriele Korzekwa längst kein Kopfzerbrechen mehr: Sie mixt sich ihre Pflegeprodukte selbst zusammen. „Das hat für Allergiker den entscheidenden Vorteil, dass sie unverträgliche Inhaltsstoffe einfach weglassen und durch andere ersetzen können“, erklärt sie. „Dabei trifft meist eine einfache Regel zu: Was man als Lebensmittel nicht verträgt, das sollte man auch nicht in Hautpflegeprodukten verwenden.“

Lieblingsrezept: Apfelmaske

Wenn sie in Volkshochschulkursen ihre Rezepte verrät, zeigen sich allerdings nicht nur Allergiker begeistert: „Vielen ist es einfach wichtig zu wissen, was in den Produkten drin ist. Beim Selbermachen kann zudem jeder die Inhaltsstoffe an seine persönlichen Ansprüche anpassen.“ Wer hundertprozentige Biokosmetik möchte, verwendet eben nur Bio-Lebensmittel – denn die sind im Gegensatz zu fertigen Pflegeprodukten ausreichend zertifiziert. „Auch für Menschen mit kleinem Geldbeutel ist selbstgemachte Kosmetik ideal, denn vieles kann man gut aus Resten herstellen.“ So verwendet sie beispielsweise Kaffeesatz als Peeling oder benutzt den letzten Schluck Tee als Spülung – Kamille für blonde, Schwarztee für dunkle Haare. „Auch für Gesichtsmasken braucht man weder viel Zeit, noch ein Chemiestudium oder exotische Zutaten“, betont Korzekwa und verrät ihr Lieblingsrezept, eine Apfelmaske: „Dazu vermische ich ein wenig geriebenen Apfel mit einem Klecks Sahne vom letzten Kaffeeklatsch und gebe für die Bindung etwas Mehl hinzu.“

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/19>

© 2017 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Duftstoffe oder Konservierungsmittel braucht sie nicht: „Die Zutaten riechen ohnehin gut und da man die Produkte gleich verbraucht, muss man sich auch um die Haltbarkeit keine Gedanken machen.“ Gesichtscremes sind etwas aufwändiger in der Herstellung, kommen aber ebenfalls mit wenigen Zutaten aus: „Als Grundlagen verwende ich Bienenwachs und Mandelöl. Da ich nur wasserfreie Cremes anrühre, sind diese genauso lange haltbar wie das Öl, also durchaus einige Monate.“ Wer möchte, kann das Öl zuvor mit getrockneten Kräutern und Blüten aus dem Garten oder der Apotheke versehen, und sich so die entzündungshemmende Wirkung vieler Heilpflanzen zunutze machen.

Fazit: Pflegeprodukte lassen sich schnell und einfach selber machen. Der Vorteil: Sie wissen genau, was drin ist.

Naturkosmetik zum Selbermachen und mehr:

Pflegeprodukte: Wellness aus dem Kühlschrank

Etikettenschwindel bei Naturkosmetik: Die wenigsten Produkte haben Bio-Qualität

Weitere Informationen:

Mehr zum Thema selbstgemachte Naturkosmetik lesen Sie hier: www.wellspa-portal.de