

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 31: Selbst gemachte Pflegeprodukte: Warum?



Inhaltsstoffe	
○ 2	Sehr bedenklich
○ 2	Schwer abbaubares Polymer
○ 10	Bedenklich
✓ 4	Leicht bedenklich



oder



- Schönes,
- gesundes Aussehen,
- weiche Haut,
- gepflegtes Haar:

Mit Pflegeprodukten,
die mich
und die Umwelt
gesund halten.

Wissenswertes zum Thema Haut

- Gewicht: 3,5 - 10 kg, je nach Körpergröße und -umfang, entsprechend etwa einem Siebtel des Körpergewichts
 - Fläche: 1,5 – 2 m²
- ⇒ das schwerste und größte Organ des Körpers
- Funktionen:
 - Schutz des Körpers vor schädlichen Umwelteinflüssen wie Nässe, Kälte und Sonnenstrahlen
 - Schutz vor Krankheitserregern und Giftstoffen
 - zentrales Sinnesorgan: empfindet Wärme, Kälte, Druck, Juckreiz oder Schmerz; Reflexauslösung
 - Stoffwechselfunktionen
 - Regulierung der Körpertemperatur: schützt vor Austrocknung und übermäßiger Belastung durch extreme Hitze oder Kälte

Wissenswertes zum Thema (Kopf-)Haar

- Wachstumsgeschwindigkeit: im Schnitt 0,3 mm pro Tag
- Wachstumsdauer: 2-6 Jahre
- maximale Länge: ca. 1m
- Bestandteile
 - außerhalb der Kopfhaut: ausgetrocknete, verhornte Cuticula-, Cortex- und Medulla-Zellen; ein geschädigtes Haar kann sich daher nicht biologisch selbst regenerieren.
 - Haarfollikel: lebende Zellen.

Ziel für das Wohlbefinden der meisten Menschen:

Gutes, gesundes, gepflegtes Aussehen. Was das konkret bedeutet, legen oft gesellschaftliche Trends fest.

Die Mittel dazu liefern

- Cremes
- Lotionen
- Gesichtswässer
- Waschgels
- Duschgels
- Schaumbäder
- Shampoos
- Haarspray
- Deos
- Rasierschaum

und vieles mehr, für alle Hauttypen und Geldbeutel.

Problem:

Pflegeprodukte mit synthetischen Zusatzstoffen und auf Mineralölbasis haben

Vorteile:	Nachteile:
<ul style="list-style-type: none">• Sie haben immer dieselben, reproduzierbaren Eigenschaften.• Sie sind leicht verfügbar,• leicht industriell zu verarbeiten,• lange haltbar und	<ul style="list-style-type: none">• Sie können zu Unverträglichkeiten und Allergien führen,• die Umwelt schädigen,• die Gesundheit belasten,• abhängig machen und• zu erhöhtem Pflegebedarf führen.
<ul style="list-style-type: none">• darauf ausgelegt, ein sofortiges gutes Pflegegefühl zu bewirken, ...	<ul style="list-style-type: none">• ... so dass man sie regelmäßig anwenden (und kaufen) möchte.

Haut und Haar

- regenerieren sich,
- verjüngen sich,
- wachsen nach und
- reinigen sich

aber eigentlich auf natürliche Weise. Allerdings muss man dem Körper Zeit geben, zu diesen natürlichen Mechanismen zurückzufinden – grundsätzliche Gesundheit vorausgesetzt. So kann man den Einsatz von Pflegemitteln deutlich reduzieren und den Körper bei Bedarf mit natürlichen, gesunden, individuell abgestimmten Pflegemitteln unterstützen.

Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://www.smarticular.net/haut-creme-herstellen-anleitung-mit-natuerlichen-zutaten/>
- <https://www.smarticular.net/grundzutaten-kosmetik-pflegeprodukte-selber-machen/>
- <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-die-haut.html>