

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 32: Selbst gemachte Pflegeprodukte: so gut wie ihre Zutaten



Grundzutaten:

- ☼ hochwertig
- ☼ unverarbeitet
- ☼ biologischen Ursprungs
- ☼ sowieso in der Küche vorrätig:

z.B. (ätherische) Öle, Essig, Kernseife,
Natron, Heilerde

	Eigenschaften	Wirkung
Aloe vera	enthält Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe, Aminosäuren	erfrischend, feuchtigkeitsspendend, verjüngend, glättend
Apfelessig, naturtrüb	über 90 Inhaltsstoffe, z.B. Folsäure, Beta-Karotin, Vitamin C, Bioflavonide, Tannin, organische Säuren	reinigend, pflegend; unterstützt durch seinen neutralen pH-Wert den Säureschutzmantel der Haut
ätherische Öle	flüchtige, hochkonzentrierte Pflanzenextrakte mit vielfältigen Eigenschaften, die noch nicht alle in ihrer Zusammensetzung und Wirkung erforscht sind. Nicht zu verwechseln mit Aromaölen oder Duftölen!	antibakteriell, antiviral, antifungal, teilweise zusammenziehend; beduftend Achtung: Es können bei hoher Konzentration oder falscher Anwendung allergische Reaktionen auftreten. Epileptiker, Schwangere und Stillende sollten einen Arzt befragen.
Bienenwachs	Konsistenzgeber und Emulgator in Balsam und Creme.	
Heilerde	Hoher Gehalt an Mineralien wie Kalzium, Eisen, Magnesium, Natrium. Viele Spurenelemente wie Kupfer, Mangan, Nickel, Selen, Zink.	entzündungshemmend, stoffwechselfördernd, durchblutungsfördernd
Kakaobutter	Enthält unterschiedliche Fettsäuren. Grundlage für Salben, Cremesticke, Körperbutter	Zieht langsam, aber tief ein. Beugt Faltenbildung vor.
Kernseife	Tenside, daher in der Lage, Fett und Wasser miteinander zu verbinden. Frei von Duft- und Farbstoffen.	reinigend kann pur oder als Grundlage z.B. für Duschgel verwendet werden
Kokosöl	Enthält viel Laurinsäure. Nicht zu verwechseln mit raffiniertem Kokosfett.	antibakteriell, entzündungshemmend

Lanolin (Wollwachs)	Drüsensekret der Schafe, gewonnen beim Auswaschen der Wolle.	Emulgator, macht Salben besonders streichfähig. Entzündungshemmend.
Natron	Natriumhydrogencarbonat oder Natriumbicarbonat: ein Salz mit basischem pH-Wert.	antibakteriell, geruchsneutralisierend, bleichend; Zutat für Deodorants und Zahncreme-Alternativen.
Sheabutter	Fett aus den Früchten des Karité-Baums. Enthält Phytosterole, Vitamine E und A.	feuchtigkeitsregulierend, rückfettend
Tegomuls	pflanzlicher Emulgator aus Palmöl	wasserbindend, feuchtigkeitsspendend
Tocopherol (Vitamin-E-Öl)	Vitamin-E-Derivate in pflanzlichen Ölen	zellerneuernd, entzündungshemmend; Antioxidans. Verzögert das Ranzigwerden der Fette in Cremes.
Xanthan	Vielfachzucker / Polysaccharid	Bindemittel, Gelbildner
Xylit(ol) (Birkenzucker)	Zuckeralternative: Wird von den Bakterien im Mund nicht zersetzt, sodass keine Säuren entstehen.	Zutat für Zahncremes und Mundspülungen. Achtung: Giftig für Haustiere!

Haltbarkeit

Da selbst hergestellte Kosmetika und Pflegeprodukte keine Konservierungsstoffe enthalten, ist es unbedingt wichtig, einige Hygieneregeln einzuhalten.

- Arbeite in einer sauberen und gereinigten Umgebung.
- Nutze eine gereinigte, desinfizierte und ausreichend große Arbeitsplatte.
- Hände immer gründlich waschen und desinfizieren vor dem Rührvorgang.
- Reinige und desinfiziere die Rührutensilien vor und nach dem Gebrauch.
- Persönliche Schutzausrüstung ist wichtig, z.B. Einweghandschuhe, ein Haarnetz und eine Rührschürze.
- Arbeite nach Rezept und gut vorbereitet.
- Notiere dir die eingesetzten Mengen und den genauen Herstellungsvorgang sorgfältig, sodass du das Produkt später erneut herstellen kannst.
- Es sind keine sterilen Bedingungen erforderlich! Eine gründliche Reinigung mit warmem Seifenwasser und eine ordnungsgemäße Desinfektion sind für die Kosmetikerherstellung ausreichend.
- Achte darauf, dass keine Fussel von der Kleidung, Hautschuppen, Haare oder Spucke in deiner Hautpflege landen.
- Gib niemals entnommenen Rohstoff, der bereits in deiner Mischung ist, in die Produktverpackung zurück.

(Quelle: Workshop von Sascha-Potthoff-Wenner vom August 2022)

Quellen und zum Weiterlesen:

<https://www.smarticular.net/das-wundermittel-fuer-deine-haut-naturtrueber-bio-apeflessig/>
www.smarticular.net/heilerde-anwendung-wirkung-magen-darm-haut/
<https://www.smarticular.net/kakaobutter-creme-lippenpflege-kaufen-bio/>
<https://www.smarticular.net/sheabutter-kaufen-haare-creme-gesicht-bio/>
<https://spinnrad.de/tegomuls-100-g-002200002>
<https://www.smarticular.net/pflanzliche-oele-fuer-hautpflege-produkte-zum-selber-machen/>

