



NATURKOSMETIK SELBER MACHEN



2 IN 1 SHAMPOO-SEIFE



Kokostensid
2 Teile



Maisstärke
2 Teile



Sheabutter
1 Teil



Ätherisches Öl
Nach Menge und
Belieben

- 1 Sheabutter im Wasserbad auf niedriger Stufe schmelzen lassen (nicht über 40° erhitzen!).
- 2 Kokostensid, Maisstärke und ätherisches Öl dazugeben und verrühren, Kneten oder in Muffinförmchen füllen.

Als Seife:

Wunderbar! Trocknet die Haut nicht aus.

Als Shampoo:

Shampoostein einfach ins nasse Haar reiben, bis es leicht schäumt. Wie gewohnt einmassieren und auswaschen.

Für bessere Kämmbarkeit mit saurer Rinse kombinieren.

DUSCHBUTTER



Jojobaöl
1 Teil



Kakaobutter
2 Teile



Ätherisches Öl
Nach Menge und
Belieben

Kakaobutter im Wasserbad auf niedriger Stufe schmelzen lassen (nicht über 40° erhitzen!).
Jojobaöl und ätherische Öle dazugeben und alles gut verrühren.
In ein Muffinförmchen gießen.

Eincremen unter der Dusche:

Am Ende der Dusche direkt unter fließendem Wasser über die Haut streichen.
Der Duschstein schmilzt auf der Haut und pflegt sie butterweich.
Danach wie gewohnt abtrocknen, eincremen nach der Dusche ist hier überflüssig.

GESICHTSPEELING



Natron
1 Teelöffel



Heilerde
1 Teelöffel



**Meersalz +
Zitrone**
1 Teelöffel

Jeder der Rohstoffe kann einzeln und pur mit etwas Wasser auf das Gesicht aufgetragen und sanft eingerieben werden.

Einfach mit Wasser wieder abwaschen.

GESICHTSMASKE



Honig
1 Teil



Aloe Vera
1 Teil



Glycerin
1 Teil

- 1 Die drei Zutaten in einem kleinen Schälchen zusammenrühren und aufs Gesicht streichen.
- 2 15 - 20 Minuten einwirken lassen und anschließend mit kaltem Wasser abwaschen.

Auch interessant:

Nahezu jedes Obst und Gemüse, sowie Milchprodukte, Eier und Honig können einzeln oder gemischt auf das Gesicht aufgetragen werden.

Z.B. Joghurt und Honig oder Gurke und Quark.

LIPPENPFLEGE



Jojobaöl
2 Teile

Sheabutter
1 Teil

Carnaubawachs
1 Teil

- 1 Sheabutter und Carnaubawachs (vegan) im Wasserbad auf niedriger Stufe schmelzen lassen (nicht über 40° erhitzen!).
- 2 Jojobaöl dazu geben.
- 3 Alles gut verrühren und in einen Glastiegel füllen.

Alternativen:

Jojobaöl und Mandelöl kombinieren.

Kakaobutter statt Sheabutter oder gemischt.

Natürliche Pigmente hinzufügen für farbige Lippenpflege.

ZAHNPASTA



Kokosöl
3 Teile

Natron
2 Teile

Xylit
2 Teile

**Kurkuma/
Kohle**
1 Prise

**Ätherisches
Pfefferminzöl**
Nach Menge &
Belieben

Alle Zutaten gut verrühren und in einen Glastiegel füllen.

Kokosöl wirkt antibakteriell.

Natron reinigt und wirkt antibakteriell.

Xylit härtet den Zahnschmelz und wirkt Karies entgegen.

Kurkuma/Kohle machen die Zähne weiß (Vorsicht: Kurkuma macht Flecken auf der Kleidung), Ätherisches Pfefferminzöl für die Zahnfleischpflege und für frischen Geschmack.

DEO-SPRAY



Wasser
100 ml



Natron
Mindestens
1 Teelöffel



Glycerin
1 Teelöffel



Ätherisches Öl
Nach Menge &
Belieben

1. Wasser abkochen und etwas abkühlen lassen.
2. Natron, Glycerin und ätherisches Öl dazugeben.
3. In einer Sprühflasche aus Glas aufbewahren.

Info:

Natron wirkt geruchsneutralisierend. Je mehr Natron enthalten ist, desto stärker das Deo. Einfach ausprobieren wieviel Natron benötigt wird.
Praktisch für unterwegs: Ein Tütchen Natronpulver mitnehmen und pur mit etwas Wasser als Deo verwendet werden.

DEO-PASTE



Kokosöl
1 Teil



Maisstärke
1 Teil



Natron
Mindestens
2 Teile



Ätherisches Öl
Nach Menge &
Belieben

Alle Rohstoffe zusammenrühren und in einen Glastiegel füllen.

Info:

Natron wirkt geruchsneutralisierend. Je mehr Natron enthalten ist, desto stärker das Deo. Einfach ausprobieren wieviel Natron benötigt wird.
Praktisch für unterwegs: Ein Tütchen Natronpulver mitnehmen und pur mit etwas Wasser als Deo verwendet werden.

HAAREWASCHEN (NO POO)

NoPoo bedeutet in erster Linie keine handelsüblichen Shampoos zu benutzen, die potentiell schädliche Inhaltsstoffe haben oder in Plastik verpackt sind. Haarseifen sind also gewissermaßen auch NoPoo. aber man kann auch noch weitergehen:



Natron

1 Teelöffel bis 2 Esslöffel

In lauwarmem Wasser auflösen.

Praktisches Auftragen auf die Kopfhaut z.B. mit einer Sprühflasche.

Nicht in die Längen u. Spitzen!

Gründlich ausspülen.

Reinigt sehr gut, kann aber das Haar mit der Zeit austrocknen: Menge immer weiter reduzieren und mit anderen Methoden abwechseln.



Heilerde

2 Esslöffel

Heilerde mit Wasser zu einer Paste vermengen und nur in die Kopfhaut einmassieren.

Gut bei sehr fettigem Haar.



Ei

1 Stück

Verquirlen und auf die volle Länge der Haare auftragen.

5-15 Minuten einwirken lassen.

Nur mit kaltem Wasser gründlich ausspülen.

Maximal einmal pro Woche.



Roggenmehl

2 Esslöffel

Roggenmehl mit ca. 80 - 100 ml Wasser vermengen.

Wenn möglich 10 min bis 2h stehen lassen, um Nährstoffe aus dem Mehl zu lösen.

Gründlich ausspülen.

Info:

Es ist sinnvoll Natron, Heilerde, Ei oder Roggenmehl abzuwechseln, um die Vorzüge von jedem Rohstoff auszunutzen und Nachteile auszugleichen. Außerdem ist es wichtig verschiedenes auszuprobieren, um zu sehen, was zum eigenen Haartyp passt.

HAAREWASCHEN (SAURE RINSE)

Saure Rinse wirkt wie eine Spülung: die Haarstruktur schließt sich wegen der Säure, sodass sich das Haar leichter kämen lässt. Außerdem gleicht es den PH-Wert des Haars aus. Ihr könnt entweder Apfelessig **oder** Zitrone **oder** Zitronensäure in ca. **1 Liter Wasser** geben und damit die Haare ausspülen.



Apfelessig

1 Teelöffel bis 1 Esslöffel je
nach Kalkgehalt des
Wassers



Zitrone

1 Teelöffel bis 1 Esslöffel je
nach Kalkgehalt des
Wassers



Zitronensäure

1 Prise bis 1 Teelöffel je
nach Kalkgehalt des
Wassers

Essiggeruch verfliegt schnell nach dem Duschen.

Es können auch einige Tropfen ätherisches Öl für duftendes Haar zugegeben werden. Wenn die Haare strähmig werden von zu viel saurer Rinse, muss die Menge des Rohstoffs reduziert werden.

Alle NoPoo Varianten sollten mit einer sauren Rinse kombiniert werden.

HAARKUR



Jojobaöl

Etwas Öl in die
Spitzen
kneten.



Aloe Vera + Glycerin

1 Teil Aloe Vera
1 Teil Glycerin

Von der Kopfhaut bis in
die Spitzen verteilen.

15 min einwirken lassen.

Gut ausspülen.



Ei + Honig

Ei und Honig verquirlen
und von der Kopfhaut bis
in die Spitzen verteilen.

Bis zu 15 min einwirken
lassen.

Mit kaltem Wasser gut
ausspülen.

WARUM NATURKOSMETIK SELBER MACHEN?

3 gute Gründe:

1. Plastikvermeidung:

Gelangt (Mikro)Plastik in die Meere richtet es großen Schaden an. Auch Menschen nehmen über die Nahrung und Kosmetika Mikroplastik auf. Auf welche Weise Kunststoffe der Natur, Tieren und Menschen genau schaden können, ist bisher unzureichend erforscht. Das Umweltbundesamt und der BUND empfehlen trotzdem Produkte mit Mikroplastik und wasserlöslichen Polymeren zu meiden. Außerdem werden Kunststoffe (Verpackung u. Inhaltsstoffe) aus dem begrenzten Rohstoff Erdöl gewonnen und sind nicht biologisch abbaubar.

Die häufigsten Kunststoffe in Kosmetika:

Kunststoff	Abkürzung
Polyethylen	PE
Polypropylen	PP
Polyethylenterephthalat	PET
Nylon-12	Nylon-12
Nylon-6	Nylon-6
Polyurethan	PUR
Acrylates Copolymer	AC
Acrylates Crosspolymer	ACS
Polyacrylat	PA
Polymethylmethacrylat	PMMA
Polystyren	PS
Polyquaternium-7	PQ

Quelle: BUND

2. Toxische Inhaltsstoffe

Es gibt vermehrt Studien, die bestimmte Inhaltsstoffe in Körperpflegeprodukten mit einer steigenden Zahl von Krebserkrankungen, Autoimmunerkrankungen, hormonellen Störungen und anderen Krankheiten in Verbindung bringen. Außerdem gelangen diese toxischen Stoffe auf demselben Weg wie Mikroplastik in die Umwelt.

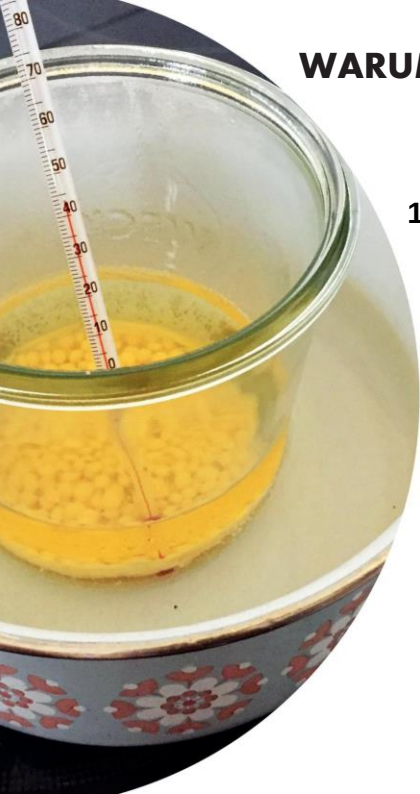
Apps zum Inhaltsstoffe checken:

ToxFox, Codecheck

Zertifizierte Naturkosmetik als Alternative:

- Alverde, Alterra (günstige Rohstoffe)
- Weleda, Lavera, Sante oder Dr. Hauschka (hochwertige Naturkosmetik)
- NaTure-Siegel, Ecocert-Siegel, COSMOS, BDIH und Naturland-Siegel

Quelle: Utopia



3. Geldersparnis

Beim Erstkauf der Rohstoffe kann es im ersten Moment im Vergleich zu einer Flasche Shampoo für 2€ teuer erscheinen. Allerdings gilt es zu bedenken, dass man sehr viel hochwertigere Inhaltsstoffe verwendet, sodass ein Vergleich zu Bio-Qualitätsprodukten deutlich macht, dass man mit selbstgemachter Naturkosmetik günstiger wekommt. Außerdem sind manche der Rohstoffe überhaupt nicht teuer und viele sind bis zu einem Jahr oder länger haltbar. Für den Anfang kann man sich auch zusammen mit einer anderen Person etwas anschaffen und sich auch gemeinsam an die Herstellung herantasten.



MINIMALISTISCHE NATURKOSMETIK

Möglichst einfach und möglichst wenig:

Weil es erstrebenswert ist Rohstoffe zu sparen, um die Umwelt und den Geldbeutel zu schonen! Deshalb stelle ich euch die einfachsten Möglichkeiten vor seinen Körper zu pflegen - mit Rezepten, die aus 1-5 Zutaten bestehen. Es sind sozusagen Grundrezepte, die nur die Rohstoffe beinhalten, die es braucht, damit das Pflegeprodukt seine gewünschte Wirkung erfüllt.

Hinweis:

Zu viel Fett allein kann die Haut austrocknen. Man sollte austesten wieviel Hautpflege man wirklich braucht, weil die Haut sich zu einem großen Teil auch selbst regulieren kann. Anspruchsvolle Haut benötigt eine gute Balance zwischen Fett und Feuchtigkeit, deshalb ist es sinnvoll fetthaltige Hautpflege (Öle und Butter) hin und wieder mit Aloe Vera (die pure Feuchtigkeit) zu ergänzen. Teste einfach alles mal aus und beobachte, wie deine Haut reagiert!

Topseiten für Rezepte sind Smarticular, Pinterest und Seiten von Blogger*innen

Wie man Creme selbst macht, kann man hier prima lernen: meinekosmetik.de

DIE TOP ROHSTOFFE

Alle Rohstoffe sind für alle Haut- und Haartypen und auch für sehr empfindliche Haut geeignet, Allergien sind äußerst selten



Natron

„Natronhydrocarbonat“

Salz mit hoher
Reinigungskraft

antibakteriell, basisch,
bindet Säuren und Fette

Multitalent für
Körperhygiene,
Gesundheit, Kochen
und Haushalt



Jojobaöl

aus Samen des
Jojobastrauchs
kaltgepresst & naturbelassen

nicht fettend, enthält
Vitamine, Feuchtigkeit,
Elastizität, Anti-Aging, Schutz
vor Kälte, Trockenheit,
Sonne und Heizungsluft

Anwendung pur auf Haut und
Haaren, sowie in Cremes

Auch toll: Mandelöl



Kakaobutter

aus Kakaobohnen

klassischer Fettlieferant,
Feuchtigkeit, enthält
Vitamine, Narbenpflege,
Schwangerschaftsstreifen,
leichte Verbrennungen,
hautberuhigend, weiche
Haut

Anwendung in Cremes, pur
auf rissiger Haut oder als
Badezusatz

Auch zum selber
Schokolade machen
geeignet ;)



Sheabutter

aus Früchten des Karité-Baums

entzündungshemmend,
Feuchtigkeit, Elastizität,
Geschmeidigkeit, Anti-Aging,
Narbenreduzierung, UV-
Schutz, gut bei Neurodermitis,
gegen Schuppen und Spliss

Anwendung pur auf der Haut
oder in Cremes



Aloe Vera

Heilpflanze

entzündungshemmend,
antibakteriell, immun-
stimulierend, sehr viel
Feuchtigkeit, glättend,
Narben-reduzierung,
gegen Sonnenbrand und
Verbrennungen, bei
Herpes und andere
Hauterkrankungen,
beschleunigt die
Wundheilung

Anwendung pur auf
Haut und Haaren



WO WAS KAUFEN?

Natron	Drogeriemarkt: Kaisernatron	www.gruene-bude.de
BIO Sheabutter	In manchen Apotheken bestellbar	www.gruene-bude.de www.manske-shop.com www.hinterauer.info
BIO Kakaobutter	In manchen Bioläden/ Reformhäusern erhältlich	www.gruene-bude.de www.manske-shop.com www.hinterauer.info
BIO Jojobaöl	Drogeriemarkt Müller (in Glasflasche erhältlich)	www.manske-shop.com www.hinterauer.info
Aloe Vera Pflanze	Einpflanzen von Ablegern	www.deutsches-aloe-vera-zentrum.de www.hinterauer.info
Glycerin (Bitte nur bio und palmölfrei)		www.manske-shop.com www.hinterauer.info
Ätherische Öle/ Naturidentische Öle	Bioladen (in Glasflasche erhältlich)	www.gruene-bude.de www.manske-shop.com www.hinterauer.info
Kokostenside SLSA Tensid oder SCS Tensid		www.manske-shop.com www.hinterauer.info
BIO Mandelöl	Bioladen (in Glasflasche erhältlich)	www.manske-shop.com www.hinterauer.info
Xylit / Birkenzucker	Drogeriemarkt	www.gruene-bude.de www.hinterauer.info
BIO Kurkuma	Supermarkt, Bioladen	www.hinterauer.info www.edelkraut.de
Kohle	Drogeriemarkt: Kohletabletten z.B. von SOS	www.manske-shop.com
Pigmente		www.manske-shop.com
BIO Apfelessig	Supermarkt, Drogeriemarkt (in Glasflasche erhältlich)	www.hinterauer.info
Zitronensäure	Supermarkt, Drogeriemarkt	www.gruene-bude.de
Carnaubawachs		www.manske-shop.com
BIO Roggenmehl	Drogeriemarkt, Bioladen	www.luvos.de
BIO Maisstärke	Supermarkt, Drogeriemarkt, Bioladen	www.hinterauer.info
Tiegel und Fläschchen aus Glas, Keramik, Holz, Edelstahl Vermeiden: Aluminium, Plastik	Siebling Küchenladen (Robert-Kircher Straße, Fulda), Apotheken	www.glas-shop.com www.paracelsus-versand.de

DANKE!

an **Marie Zornbach** und **Glen Sattler**,

die diese Präsentation erstellt und dem
Umweltzentrum Fulda zu Verfügung gestellt haben.



Du interessierst dich auch für andere Themen in Bezug auf **Umwelt** und **Nachhaltigkeit**? Du hast Spaß am **Gärtnern** oder möchtest einfach einen Kaffee in unserem **Bistro** mit Aussicht ins Grüne genießen?

Besuche uns gerne im **Umweltzentrum**!



Johannisstrasse 44
36041 Fulda



Montag - Freitag
09:00 - 19:00 Uhr
und nach Vereinbarung



0661 9709790