

Nur Sonnencreme mischt sie nicht selbst zusammen – das ist ihr dann doch zu heikel. Aber ansonsten hat Ramona Luger (34) aus Arnswang im Landkreis Cham in den vergangenen fünf Jahren alles an Körperpflege selbst gezaubert, was man sich vorstellen kann: Reinigungsschaum fürs Gesicht, Holunder-Lavendel-Creme, Anti-Aging-Serum für die Augen mit Aprikosenkernöl, Gurken-Gesichtsmaske, Shampoo, Duschgel, Zahnpasta. Und noch viel mehr.

Bei ihr daheim stehen nur Kosmetikprodukte aus natürlichen und teils alltäglichen Inhaltsstoffen. Keine Papperl mit kryptischen Zutatenlisten auf Tuben, Tiegeln und Dosen, die dann sowieso schnell aufgebraucht und im Abfall landen würden.

Selbstgemachte Naturkosmetik spart nicht nur Unmengen an Plastikverpackung, sondern tut auch der Haut gut, erklärt sie der AZ die Vorteile. Als Kind litt Luger an starker Neurodermitis, deswegen ist es ihr ein besonderes Anliegen, genau zu wissen, mit was sie ihre Haut pflegt. Sie will sie nicht mit chemischen Stoffen zusätzlich belasten.

Man könne Naturkosmetik zwar auch kaufen, merkt Luger selbst an, „aber die Richtlinien sind relativ schwammig“. Tatsächlich sieht auch die Verbraucherzentrale ein Problem: „Ausgesagt wie 95 Prozent Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs sind bei einem Shampoo oder Duschgel keine Garantie auf Naturkosmetik.“ Denn die Naturkosmetiknorm ISO 16128 lässt zu, dass auch der Wasseranteil von etwa 80 Prozent zu den Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs mitgerechnet werden darf. Und das verwischt die Bilanz. Luger sagt für sich: „Um tatsächlich zu wissen, was drin ist, gab es für mich nur die Alternative, es selber zu machen.“

Viele Rezepte sind daraus entstanden, die sie jetzt in ihrem Buch „Naturkosmetik selber machen“ veröffentlicht hat. Es ist freilich nicht der erste derartige Ratgeber. Aber was bei diesem positiv



Honig, Zitrone, Salz und mehr hat jeder daheim – sie können zu pflegenden Helfern für Haut und Haare werden. Daneben entfalten verschiedene Öle ihre Wirkung für die Körperpflege. Foto: imago



Pflege aus der Natur

Kosmetik lässt sich kreativ selbst herstellen – das schmälert nicht nur die Mengen an Abfall, sondern tut auch der Haut individuell gut

auffällt: Die Anleitungen sind gut umsetzbar, die Beschreibungen der Wirkstoffe fundiert, die Rezepte kreativ. Vom Walnuss-Tannen-Peeling bis zur Bierspülung. Sie hat alle Rezepte „erprobt und mehrfach getestet“, versichert sie der AZ.

Was muss man wissen, bevor man daheim auch an natürlicher Kosmetik tüftelt? „Bevor man loslegt, sollte man sich über seinen Hauttyp informieren“, rät Luger. Ist die Haut trocken, schuppig oder fettig, tut sie zum Beispiel schnell? „Das ist auch der Vorteil des Selbermachens: Man kann es individuell auf seine Bedürfnisse ausrichten.“

Am besten sei es, auf die gereinigte Haut am Morgen nichts aufzutragen und zu

Du brauchst kein Labor und kein Chemiestudium

beobachten, wie sich die Haut verhält. „Wenn sie zu spannen anfängt, ist sie eher trocken – aber vielleicht auch nur an bestimmten Stellen und nicht überall.“ Fängt sie zu glänzen über, ist sie eher fettig. Neben der Ursachenforschung – zum Beispiel: Habe ich Stress? Habe ich mich schlecht ernährt? Hatte ich zu wenig frische Luft und Bewegung? – könne man dann mit der individualisierten Pflege gegensteuern.

„Du brauchst weder ein Labor noch ein Chemiestudium und

es reichen die einfachsten Mittel“, schreibt sie im Buch. Damit meint sie zum Beispiel Mixer, Waage, Topf, Sieb oder Messbecher. Auch einen Überblick für einen Grundstock an Zutaten liefert sie mit:

- **1 bis 2 Basisöle:** Olivenöl, Walnussöl, Sonnenblumenöl
- **1 bis 2 Wirkstofföle:** Wildrosenöl, Ringelblumenöl
- **1 festes Fett:** etwa Sheabutter
- **2 bis 3 ätherische Öle:** Lavendel, Kamille, Rose, Orange, Weihrauch
- **Alkohol** (am besten Weingeist 95 % Vol.)
- Destilliertes Wasser
- **1 Hydrolat oder Pflanzenauszug:** Lavendel, Kamille, Orange
- **Bienenwachs/ vegane Alternative**
- **Natron** – ein „echter Allrounder“, sagt Luger zur AZ
- **Zitronensäure**
- **Leinsamen**

Was wirkt wie? Das hat die 34-Jährige aufgeschlüsselt. Ein kleiner Einblick: Als Hauptzutat ist Sonnenblumenöl zum Beispiel für

fettige Haut geeignet. Weizenkeimöl dagegen nicht. Distelöl hilft gegen Mitesser, trockener Haut tut etwa Arganöl gut.

Daneben gibt es Wirkstofföle (kommen in kleineren Anteilen in die Produkte) wie Wildrosenöl (gut für reife und trockene Haut) oder Ringelblumenöl (bei schuppiger Haut). Ätherische Öle wirken mitunter zum Beispiel entzündungshemmend wie Lavendel und Teebaumöl. Letzteres sollte man übrigens tunlichst nicht überdosieren oder pur auf die Haut geben. Es könnte sonst allergische Reaktionen auslösen. Aber Luger hat dazu immer entsprechende Hinweise im Buch platziert.

Als Bayerin müssen wir jetzt aber noch mal über diese Bierspülung reden – stinkt das denn nicht in den Haaren? „Das verflüchtigt sich, sobald die Haare trocken sind.“ Und dann witzelt Luger noch: Man höre ja immer wieder die Ausrede, im letzten Schluck habe der Rausch gesteckt. Warum diesen also nicht einfach in die Haare schmieren?

TIPP

Haltbarkeit

Weil eben keine chemischen Stoffe drin stecken, ist das Thema Haltbarkeit wichtig. Ramona Luger schreibt: „Allgemein gilt: Prüfe dein Produkt vor dem Benutzen stets, ob es noch gut ist, indem du daran riechst und es dir genau ansiehst. Wenn es sauer, ranzig oder muffig riecht, entsorge es bitte. Sollten sich Schlieren gebildet haben, andersfarbige Flecken oder Schimmel zu sehen sein, dann wirf es bitte auch weg.“

Das tut den Haaren gut und dem Kater auch. **R.Vielreicher**

Ramona Luger: Naturkosmetik selber machen. Einfache Rezepte und Ideen für Cremes, Seifenprodukte, Gesichtsmasken, Haarpflege und mehr; SüdOst Verlag; 24,90 Euro

ZITRONEN-SALZ-KÖRPERPEELING



Für Peelings kann neben Salz auch Kaffeesatz dienen. SüdOst

50 g Salz (etwa Meersalz)
1 halbe Bio-Zitrone (klein)
5 g Olivenöl; optional: ätherisches Öl Ihrer Wahl

Waschen Sie die Zitrone gründlich und schneiden Sie sie klein. Mixen Sie sie anschließend fein und geben Sie die Hälfte des Salzes, das Olivenöl und ein paar Tropfen eines ätherischen Öls in den Mixer. Nochmals kurz mixen und mit dem restlichen Salz vermengen. Fertig!

Obacht: Körperpeelings mit Salz oder auch Zucker können relativ scharfkantig sein, schreibt Luger im Buch. Deswegen sollten Menschen mit empfindlicher Haut sehr sanft damit umgehen oder sogar darauf verzichten. „Ebenso ist bei Salz zu beachten, dass es bei offenen Hautstellen brennt“, erklärt die Autorin dazu. Peelings sollte man grundsätzlich nicht täglich verwenden, einmal pro Woche reicht.

Die Rezepte stammen aus dem Buch von Ramona Luger.

AVOCADOKERN-SPÜLUNG

1 Avocadokern
500 ml Wasser

Waschen Sie den Avocadokern ab und trocknen Sie ihn gegebenenfalls einen Tag lang, damit man die Schale besser abbekommt. Entfernen Sie nun die Schale und reiben Sie den Kern fein mit einer Raspel oder einem dafür geeigneten Mixer. Geben Sie anschließend die feinen Raspel und das Wasser in einen Topf und lassen Sie es zugedeckt für ca. 30 Minuten köcheln, dabei entsteht ein nussig-harziger Geruch. Zum Schluss gießen Sie

den Sud über ein feines Sieb oder Tuch in ein Schraubglas und fertig ist die nährnde Spülung. Im Kühlschrank ist der Sud ein paar Tage haltbar, am besten friert man ein bis zwei Portionen ein. Zur Anwendung verteilt man circa 150 Milliliter auf dem Kopf und in die Haarlängen und massiert es etwas ein. Die Spülung sollte zwei bis fünf Minuten einwirken, bevor man sie mit lauwarmem Wasser wieder ausspült. Beachten Sie, dass es bei hellem Haar zu Verfärbungen kommen kann, wenn es zu lange einwirkt.



NATUR-PUR-SHAMPOO

AUFWAND: gering
ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 15 Minuten (plus Ziehzeit bis zu 8 Stunden)

SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht

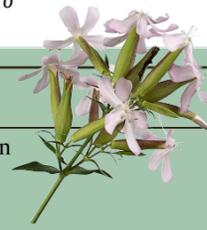
UTENSILIEN: Topf, Sieb, hohes Glas oder Schüssel, Mixer, Gefäß zur Aufbewahrung, pH-Teststäbchen

ZUTATEN:
2 TL Seifenkraut/-wurzel, kleingeschnitten
200 ml Wasser oder Auszug Ihrer Wahl
2 g Xanthan/Guakernmehl

Zitronensäurelösung nach Bedarf, optional: 10-15 Tropfen ätherisches Öl Ihrer Wahl
optional: 0,4 g Rokonsal

Zuerst stellen Sie einen Auszug aus dem Seifenkraut und dem Wasser her, geben Sie beides dazu in den Topf und lassen Sie es einmal aufkochen. Sie können auch das Seifenkraut mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen. Der Auszug sollte mindestens eine Stunde, kann aber auch gerne bis zu acht Stunden stehen gelassen werden, bevor man ihn absiebt. Mischen Sie das

Xanthan in etwas Auszug zu einer klumpchenfreien Paste und geben Sie es anschließend unter starkem Mixen zum restlichen Auszug. Mixen Sie solange, bis ein homogenes Gel entsteht. Finalisieren Sie es mit ätherischem Öl nach Wahl und stellen Sie den pH-Wert auf 5,0 mit Zitronensäurelösung oder Milchsäure ein. Ohne Konservierung hält das Shampoo im Kühlschrank etwa zwei Wochen, mit Rokonsal untermixt circa sechs bis acht Wochen.



LIPGLOSS

AUFWAND: mittel
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 min.
SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht

UTENSILIEN: Wasserbad, 2 Gläser (eines davon hitzebeständig), Löffel/Spatel, Behälter zur Aufbewahrung

ZUTATEN:
2 g Bienenwachs/vegane Alternative
12 g pflanzliches Öl

2 g Sheabutter
2-4 g pflanzliches Glycerin
3-5 Tropfen ätherisches Öl
optional: ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe rot oder Rote-Bete-Saft

Schmelzen Sie das Bienenwachs und die Sheabutter in einem Gefäß im Wasserbad und fügen Sie dann das Öl hinzu. Währenddessen mischt man das Glycerin, das ätherische Öl und optional etwas rote Lebensmittelfarbe in einem separaten Be-

hälter. Falls Sie Ihrem Lipgloss einen natürlichen Farbton verleihen möchten, fangen Sie erst mit ein bis zwei Tropfen Lebensmittelfarbe an. Sie können später den Farbton noch kräftiger machen. Das Glycerin spendet Feuchtigkeit und gibt dem Gloss einen schönen Glanz. Die Konsistenz bestimmt man mit der verwendeten Menge Glycerin. Nehmen Sie nun das Gefäß aus dem Wasserbad und vermengen Sie alles miteinander. Füllen Sie den Gloss in einen



Für glänzende Lippen gibt es auch natürliche Rezepte. desinfizierten Tiegel. Am besten entnimmt man ihn mit einem sauberen Pinsel.