Hautsache im Winter

In den nächsten Monaten setzen Kälte und Heizungsluft dem größten Organ des Menschen zu. Ramona Luger aus der Oberpfalz macht natürliche Kosmetik selbst und zeigt der AZ vier Rezepte

Natürlich, nachhaltig und ohne chemische Zusatzstoffe – Ramona Luger (34) aus Arnschwang im Landkreis Cham kennt sich aus, wenn es um Naturkosmetik geht. Seit Jahren setzt sie selbst schon auf Mutter Natur statt auf Chemie. Erst war es ein Hobby, mittlerweile teilt sie ihr Wissen und ihre Produkte, etwa Seifen.

Die AZ wollte von der Buchautorin wissen: Welche selbstgemachten Pflegeprodukte empfiehlt sie für die kalten Herbst- und Wintertage, in denen die Haut Kälte und trockene Heizungsluft aushalten muss? Perfekt sei hier die „Protect-und-Care-Salbe“, sagt Luger. In ihrem in diesem Jahr erschienenen Buch „Naturkosmetik selber machen“ schreibt sie über diese Creme: „Diese Fettcreme bietet Schutz vor Feuchtigkeitsverlust und zartschmelzende Pflege für beanspruchte Hände und Füße. Sie zieht etwas langsamer ein und bildet somit einen Schutzfilm vor dem Austrocknen. Außerdem zieht sie auch in tiefere Hautschichten ein und versorgt diese mit Wirkstoffen.“

Ramona Luger. privat

Auch einen Lippenbalsam, der vor dem Austrocknen schützt, hat sie parat. Zudem schlägt sie pflegende Badeduftwürfel („auch perfekt als Geschenk für Weihnachten“) und ein Walnuss-Tannen-Peeling für die kalte Jahreszeit vor. ***rom***

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

Eine Frau kuschelt sich in ihren warmen Pullover. Foto: imago

PROTECT-AND-CARE-SALBE

Zutaten für ca. 60 g:
10 g Kakaobutter
10 g Sheabutter/Kokosöl
30 g Pflanzenöl oder Ölauszug deiner Wahl (z. B. Gundermannöl)
3 g Bienenwachs oder vegane Alternative
5 g Ringelblumenöl/Kamillenmazerat/Lavendelmazerat
optional: 5 Tropfen ätherisches Öl (Lavendel z. B. wirkt entzündungshemmend)

Zubereitung:
❤ Geben Sie Kakaobutter, Sheabutter/Kokosöl und das Wachs der Wahl in ein feuerfestes Gefäß und stellen Sie es in ein Wasserbad zum Schmelzen der festen Zutaten.
❤ Sobald alle festen Zutaten geschmolzen sind, mischen Sie das Pflanzenöl und das Ringelblumenöl dazu.
❤ Lassen Sie das Gefäß noch im Wasserbad und fangen Sie bereits an, das Ganze mit dem Pürierstab zu mixen, damit sich das Wachs schon ein bisschen mit dem Rest verbindet.
❤ Nun nehmen Sie das Gefäß aus dem heißen Wasserbad und stellen Sie es in ein Wasserbad mit Eiswürfeln. Hören Sie dabei nicht auf zu mixen.
❤ Mixen Sie so lange weiter, bis die Konsistenz fester wird und das Ganze aussieht wie steife Sahne.
❤ Zum Schluss können Sie optional noch ein ätherisches Öl unterrühren.
❤ Sobald die Creme vollständig ausgekühlt ist, können Sie sie abfüllen und den Tiegel beschriften.

Die Schutzcreme ist im Kühlschrank ca. sechs Monate haltbar (je nach Haltbarkeit der Ausgangsrohstoffe) und kann auch jederzeit für andere trockene Körperstellen wie Ellbogen, Schienbeine und so weiter benutzt werden.

Alle Rezepte stammen aus Ramona Lugers Buch „Naturkosmetik selber machen“

BADE-DUFT-WÜRFEL

Lugeres Vorbemerkung: Dies ist ein einfaches Rezept mit großer Wirkung. Kakaobutter und Öle pflegen die Haut und hinterlassen ein samtweiches Hautgefühl nach dem Baden. Ein späteres Eincremen ist nicht mehr nötig.

Zutaten:
150 g Kakaobutter
70 g pflanzliches Öl der Wahl
25 g Lysolecithin/Fluid Lecithin Super (rückfettende und konsistenzgebende Stoffe)

Zubereitung:
❤ Kakaobutter und Pflanzenöl im Wasserbad schmelzen (nicht über 65 Grad Celsius) und anschließend das Lecithin unter ständigem Rühren hinzugeben. Dann können Sie die Masse in Eiswürfelbereiter oder eine andere Form geben und erkalten lassen. Am besten friert man sie kurz ein. Wenn die Würfel fest sind, können sie aus der Form genommen werden und in kleine Stücke geschnitten werden (falls sie nicht in einem Eiswürfelbereiter waren).
❤ Aufbewahrung: am besten in einem luftdichten Glas an einem kühlen Ort.
❤ Dieses Basisrezept ist an sich schon sehr wohltuend und pflegend. Nun können Sie die Würfel noch mit verschiedenen Düften verfeinern oder durch Kräuter, Blüten und Gewürze variieren.
❤ Dazu geben Sie vor dem Abfüllen noch bis zu 20 Tropfen ätherisches Öl.

WALNUSS-TANNEN-PEELING

Zutaten:
40 g gemahlene Nüsse
15 g Salatgurke entkernt und gemixt
5 g Tannennadeln gemahlen
5g Walnussöl oder ein anderes Öl Ihrer Wahl
optional: ätherisches Öl Ihrer Wahl

Die Gurke spendet Feuchtigkeit und die Nährstoffe der Nüsse und des Öls pflegen die Haut samtweich. Die Tannennadeln bieten zusätzlich einen leichten Abrieb und duften herrlich. Luger empfiehlt ein Peeling einmal pro Woche, um die natürliche Hautschutzbarriere nicht zu sehr zu überlasten.

Die Anwendung zusammengefasst: Tragen Sie das Peeling in kreisenden Handbewegungen auf, etwas einziehen lassen. Nach dem Verreiben spült man es mit lauwarmem Wasser ab und tupft die Haut mit einem Handtuch nur trocken. So kann das Öl noch weiter auf der Haut bleiben und einziehen.

LIPPENBALSAM

Zutaten für ca. 20 ml:
2 g Bienenwachs; 12 g pflanzliches Öl (z. B. Olivenöl, Ringelblumenöl, ...)
4 g Sheabutter; ein paar Tropfen Honig
1 bis 2 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Kamille, Lavendel, Grapefruit, ...)

Zubereitung:
Schmelzen Sie das Bienenwachs im Wasserbad und geben Sie anschließend das Öl und den Honig unter ständigem Rühren dazu. Nehmen Sie das Gefäß aus dem Wasserbad und fügen Sie das ätherische Öl hinzu. Sobald sich alles gut vermischt hat, können Sie den Balsam in einen geeigneten Behälter füllen und beschriften. Der Lipbalm sollte nicht zu warm aufbewahrt werden und hält etwa drei Monate.

BAYERN kompakt

Gegenverkehr übersehen

NUSSDORF Ein 21-Jähriger und seine Beifahrerin sind bei einem Unfall auf der B 304 im Kreis Traunstein mittelschwer verletzt worden. Laut Polizei hatte ein Fahrer (23) bei einem Überholvorgang das Auto des 21-Jährigen übersehen. Sie kollidierten bei Nußdorf. Der 23-Jährige könnte Drogen genommen haben.

Notlandung auf Feld

MAINHAUSEN Wegen Technik-Problemen ist ein Kleinflugzeug aus Aschaffenburg auf einem Feld im Kreis Offenbach notgelandet. Die zwei Insassen blieben unverletzt, das Flugzeug unbeschädigt.

Hai-Erbgut ist besonders

WÜRZBURG Das Erbgut von Haien verändert sich wesentlich langsamer als das anderer Wirbeltiere. Die Veränderungsrate speziell bei Epaulettenhaien beträgt nur etwa ein Zwanzigstel der Rate beim Menschen, wie Forscher der Uni Würzburg berichten. Das könnte ein Grund für ihr geringes Krebsrisiko sein. Allerdings passen sie sich so auch langsamer an Umweltveränderungen an.

Zwei Epaulettenhaie. Frank J. Tulenko/Universität Würzburg/dpa

Schütze von Maine ist tot

Die Polizei findet ihn in einem Wohnwagen – er hinterlässt einen Abschiedsbrief

Zwei Tage nach der Gewalttat im US-Staat Maine mit 18 Todesopfern hat die Polizei den Schützen tot aufgefunden. Den Ermittlern zufolge beging er Suizid. Warum der Mann in der Kleinstadt Lewiston am Mittwochabend ein solches Massaker anrichtete, ist noch Gegenstand der Ermittlungen. Seine psychische Verfassung habe dabei eine Rolle gespielt, teilte der in dem Bundesstaat für öffentliche Sicherheit zuständige Beamte, Mike Sauschuck, am Samstag mit. Es seien aber weitere Nachforschungen nötig.

Der Mann hatte in einem Freizeitzentrum und in einem Grillrestaurant das Feuer eröffnet (AZ berichtete). 18 Menschen zwischen 14 und 76 Jahren wurden getötet. Der Schütze entkam, seine Spur verlor sich in der waldreichen Umgebung. Schon nach relativ kurzer Zeit identifizierte die Polizei den 40 Jahre alten Reservesoldaten Robert Card als Täter. Die Polizei fand seine Leiche eigenen Angaben zufolge dann am Freitagabend (Ortszeit) in einem Wohnwagen, der auf einem Ausweichparkplatz einer Recyclinganlage abgestellt war. Dort soll er zeitweise gearbeitet haben.

Die Behörden teilten mit, man habe eine Art Abschiedsnotiz gefunden, aus der hervorgehe, dass der Schütze nicht damit gerechnet habe, lebend gefasst zu werden. Die Nachricht habe auch die Zugangsdaten zu seinem Handy und zu Konten enthalten. Berichten zufolge war der Mann vor einigen Wochen in psychiatrischer Behandlung.

Gekennzeichneter Download (ID=WsXuUSf05h1xI8_-ceHmHg)