

Naturkosmetik zum Selbermachen

Nachhaltig, preisgünstig, gesund: In ihrem neuen Buch zeigt Oberpfälzerin Ramona Luger, wie man Cremes, Seifen und Lotionen einfach selbst herstellt.

Alles begann im Jahr 2018. Da hatte Ramona Luger keine Lust mehr auf Chemie, Plastik und überbeuerte Produkte, die oft eh nichts taugen. Und beschloss, ihre Kosmetik einfach selbst zu machen. Aus natürlichen Inhaltsstoffen, am liebsten aus der Region. In ihrer Heimat, dem Landkreis Cham im Bayerischen Wald, gibt es die meisten Zutaten schließlich quasi vor der Haustür: hochwertige Öle und Kräuter, kostbare Blüten und Blätter.

Gesagt, getan. Ramona tüftelte eine Weile herum, probierte immer wieder neue Rezepturen aus, fand Lösungen für verschiedene Haut- und auch Haarprobleme. Sie startete mit selbst gemachten Seifen, die sie an Freunde und Familie verschenkte. Weil diese super ankamen und die Nachfrage schnell stieg, wurde aus dem Hobby

nach und nach ein Geschäft. Ramona baute ihre Produkt-Palette aus – und fing an, Seifen, Peelings, Cremes und Badezusätze zu verkaufen. Darüber hinaus bot (und bietet) sie Workshops zum Thema Naturkosmetik an.

All ihr Wissen und ihre Erfahrung hat Ramona nun in einem hübsch gestalteten Buch zusammengetragen. „Naturkosmetik selber machen“ ist aufgeteilt in Produkte fürs Gesicht (Reinigung, Cremes, Lippenbalsam) und für den Körper (Deos, Bodylotionen, Peelings, Seifen), für die Haare und die Zähne. Die Rezepte variieren von einfach bis aufwendig. Und es gibt Tipps und Infos zu den Zutaten, zur Zubereitung und Aufbewahrung. Alle Verpackungen sind umweltfreundlich: Die Produkte werden in Papier gewickelt oder wiederverwendbare Dosen und Gläser gefüllt.



Für Ramonas Rezepte werden nur Zutaten in Lebensmittelqualität und naturreine ätherische Öle als Duftstoff verwendet. Es gibt keine künstlichen Zusätze wie Mineralöle oder Silikone. Die Produkte sehen wunderschön aus – und die Zutaten machen sofort Lust aufs Selbermachen: Löwenzahn und Lavendel, Honig und Haferflocken, Kaffee und Kamille. Auch frische Erdbeeren, Tomaten und Basilikum kommen zum Einsatz. Wer nun am liebsten gleich loslegen

möchte: Unsere Lieblingsrezepte stellen wir hier vor.

Naturkosmetik selber machen – von Ramona Luger, SüdOst Verlag, 172 S., 24,90 €, ISBN: 978-3-95587-814-6. **Tipp:** Ramonas Produkte kann man fertig kaufen z. B. in Cham im „s'Kracherl“ u. beim „A&O Concept Store“ in Bad Kötzing. Oder online bestellen: www.uschis-naturkosmetik.de. Dort findet man auch Infos zu den Workshops (4 Std./49 € p. P.).

Christine Bredow

Ganz natürlich schön – so geht's

Ramonas Motto lautet: Was mir schmeckt, mag auch meine Haut.

Rosen-Lotion

Die Creme enthält feuchtigkeitsspendendes Vitamin E und viele Nährstoffe. Sie ist ideal als leichte Tagespflege für trockene oder Nachtpflege für fettige Haut – und in 25 Minuten fertig.

Zutaten für ca. 100 ml:

14 g Pflanzenöl (z. B. Walnussöl), 3 g Butter (z. B. Sheabutter),

3 g Emulgator (Emulsan o. Tegomuls), 75 ml Hagebuttentee mit Rosenwasser (je zur Hälfte),

2 g Glycerin (99,5 %), 0,3 g Xanthan, äther. Öle nach Wahl, ca. 3–5 Tropfen.

Zubereitung:

Pflanzenöl, Butter, Emulgator im Becherglas bei 75–85 °C aufschmelzen. Hagebuttentee mit Rosenwasser auf 75–80 °C erhitzen, zum Öl-Butter-Mix geben. 2–4 Min. im Mixer auf hoher Stufe verrühren, dann sanft

bis auf Handwärme rühren. Glycerin und Xanthan mischen, unter Rühren in die handwarme Creme geben. Emulsion nach Wunsch mit ätherischen Ölen beduften, homogen rühren und in einen Tiegel füllen. Kühl aufbewahren. Die Konsistenz finalisiert sich innerhalb von 24 Stunden.

Zitronen-Deo

Fruchtige Erfrischung zum Sprühen, praktisch auch für unterwegs.

Zutaten für ca. 100 ml:

Schale einer halben unbehandelten Zitrone (bio), 1 TL Zitronensaft, 90 ml warmes, destilliertes/abgekochtes Wasser, 1 TL Natron, äther. Öl nach Wahl, 5–10 Tropfen.

Zubereitung:

Zitronenschale abreiben, mit dem Zitronensaft und dem warmen Wasser mischen. Das Ganze eine Stunde ziehen lassen, dann über ein feines Sieb in ein hohes Glas gießen. Anschließend langsam das Natron zugeben. Achtung: Es schäumt stark, deshalb



Zum Aufblühen: Die zart schmelzende Rosen-Lotion (l.) verwöhnt die Haut mit vielen wohltuenden Nährstoffen. Sie eignet sich auch gut als Geschenk. Das natürliche Deo aus Zitronen ist toll für den Sommer und duftet wunderbar fruchtig-frisch. Es hält sich ca. 2 bis 3 Monate.

ALLE FOTOS: RAMONA LUGER



Feine Zutaten: Im Zahnputzpulver (o.) sorgen Kräuter für frischen Atem. Bei Haarspülungen wirken Honig und Bier wie natürlicher Festiger; Kaffee, gemahlen und mit Wasser gemixt, intensiviert Brauntöne, ein Ei spendet Extrapflege.

ein ausreichend großes Glas nehmen. Ätherisches Öl zufügen, alles gut verrühren und über einen Trichter in eine Sprühflasche abfüllen.

Kräuter-Zahnputzpulver

Das Pulver zaubert fix frischen Atem, schützt vor Karies, löst Zahnbeläge und Verfärbungen. Es wirkt entzündungshemmend und antibakteriell.

Zutaten:

Je 1 Handvoll frische Pfefferminze und frischer Salbei, 100 g Xylit, 5 g Natron, einige Tropfen Schwarzkümmelöl.

Zubereitung:

Kräuter sehr klein schneiden und zusammen mit dem Xylit mörsern, bis ein homogenes Pulver entsteht. Schneller geht es mit einem starken Mixer. Wenn alles pulverisiert ist, Natron und Schwarzkümmelöl zugeben. Alles gut vermengen. Das Pulver einen Tag an der Luft trocknen lassen und anschließend in ein luftdicht verschließbares Gefäß geben. Zum Benutzen einfach ein bisschen Pulver auf die feuchte Zahnbürste streuen – und strahlen.

Haarspülungen

Diese Spülungen sorgen im Handumdrehen für gesund glänzendes, geschmeidiges Haar. Wer mag, kann sie in eine Sprühflasche füllen – das erleichtert das Auftragen.

Zutaten:

Bierspülung: 1 Tasse Weizenbier (für blondes Haar) oder Dunkles (für dunkles Haar)

Kräuterspülung: 1–2 TL getrocknete Kräuter (z. B. Rosmarin, Salbei, Minze gegen fettiges Haar, Kamille für goldene Reflexe, Ringelblume oder Lavendel für sensible Kopfhaut)

Honigspülung: 1 TL flüssiger Honig,

1 Spritzer Obstessig oder Zitronensaft sowie 1 TL Aloe vera.

Zubereitung:

Für die **Bierspülung** einfach das Bier sanft in die Kopfhaut und die Haarlängen einmassieren. Entweder im Haar lassen und durchkämmen (für einen festigenden Effekt)

oder nach 3–5 Minuten ausspülen. Bei der **Kräuterspülung** die Kräuter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und gut abkühlen lassen. Anschließend Auszug absieben und gut im Haar verteilen. Wenn die Mischung im Haar verbleibt, duftet es herrlich aromatisch. Alternativ nach

ein paar Minuten ausspülen. Die **Honigspülung** geht so: Flüssigen Honig, 250 ml warmes Wasser, Obstessig oder Zitronensaft und Aloe vera gut vermischen. Großzügig auftragen und nach Wunsch im Haar lassen (festigt gut) oder nach ein paar Minuten wieder ausspülen. ■

Ins Grüne geschrieben

Was kommt nach dem Buchsbaumzünsler?

Sommerzeit, Gartenzeit, Schädlingszeit. In Internetforen wird über die ungeliebten Garten- und Pflanzenbesucher erbittert gestritten: Tummeln sich 2023 in den Gärten mehr Schädlinge als je zuvor? Nach der Invasion des Buchsbaumzünslers in den letzten Jahren werden heuer tagtäglich die noch verbliebenen Exemplare nach Befalls-Hinweisen untersucht: Gespinste, Fraßschäden und Kotkrümel sind erste Anzeichen für den gefürchteten Vielfraß, der nach dem Motto „All you can eat“ eine Buchsbaumkugel nach der anderen kahl frisst.

Doch er ist in Wirklichkeit nur einer von vielen „neuen“ Schädlingen im Garten. Die Roßkastanienminiermotte setzt seit Jahren den Biergartenbäumen zu, sodass es schon im Juli herbstet. Die Raupen des Eichenprozessionsspinners fressen jedes Jahr irgendetwo die Eichen kahl und müssen, da sie extrem Allergie auslösend sind, aufwendigst abgesaugt werden. Der Asiatische Laubholzbockkäfer, kurz ALB – wie Albraum – bedroht mancherorts Ahorn und Co. Diese müssen sofort gefällt werden, sobald sie von abgerichteten Hunden aufgestö-



Trifft es sie als nächstes? Thujen leiden bei Trockenheit. Dann hat der Thujaborkenkäfer bei ihnen auch leichtes Spiel.

bert wurden, um eine weitere Ausbreitung zu verhindern. Die Wollige Napfschildlaus befällt mit Vorliebe Linde und Ahorn und versaut dabei durch ihre Honigtauproduktion die darunter stehenden Parkbänke – und die Kirschessigfliege macht rei-

FOTO: BÄRBEL STEINBERGER

fes Stein- und Beerenobst über Nacht zu Matsch.

Sie alle kamen als blinde Passagiere aus fernen Ländern und profitieren bei uns vom Klimawandel. Ein Ende ist nicht in Sicht. Pflanzenschutzexperten gehen davon aus, dass über kurz oder lang mit noch mehr „unerwünschten Organismen“ zu rechnen ist. Prioritätenlisten werden erstellt und die Bedrohung abgeschätzt.

Die von Winzern gefürchtete Amerikanische Rebzikade ist bereits im Elsass und so schon vor den Toren, die Maulbeerschildlaus hat sich in wärmeren Gegenden Deutschlands bereits etabliert und kann sich die Marmorierete Baumwanze ausbreiten, ist nur eine Frage der Zeit.

Da muss man als Hobbygärtner zwangsläufig eine neue Gelassenheit entwickeln. Vor allem, wenn es die geliebte Thujenhecke trifft. Phloeosinus thujae, der Thujaborkenkäfer, hat bei von Trockenheit gestressten Pflanzen leichtes Spiel. Verfärbung der Benadlung, Triebsterben, Absterben ganzer Äste, Exitus. Aber mal ehrlich: Im Gegensatz zum Buchs ist um die Thujen nicht schäd.

Bärbel Steinberger