

Schönes Wochenende

Ihr Wochenend-Magazin der Passauer Neuen Presse mit ihren Lokalausgaben

Samstag, 3. / Sonntag, 4. Juni 2023



Von innen und außen
Die besten Tipps für gepflegte
Haut im Sommer **Freizeit**



Am Tuxer Gletscher
Gewinnen Sie einen Aktiv-
urlaub in Tirol **Freizeit**

Raue Insel Schönheit
Sizilien begeistert mit fantas-
tischen Panoramen **Reise**



Schönheit zum Selbermachen

Individuell auf den Hauttyp abgestimmt, mit Zutaten aus der Natur ohne bedenkliche Inhaltsstoffe oder Plastikmüll: Es gibt viele Gründe, Kosmetikprodukte selbst herzustellen. In ihrem Buch zeigt Ramona Luger aus Arnschwang wie's geht.

Von Sarah Woipich

Experimentieren und Tüfteln, das war lange das Credo von Ramona Luger. Weil sie mit ihrer industriell produzierten Haarpflege unzufrieden war, begann sie 2018 in Eigenregie Haarseifen zu sieden. „Ich habe einfach eine Alternative zu den herkömmlichen Shampoos aus dem Handel gesucht. Doch bis ich mit dem Ergebnis zufrieden war, musste ich erst mal viel ausprobieren“, erzählt die 34-Jährige, die in Arnschwang im Landkreis Cham lebt. Mittlerweile hat sie ihre damals neu entdeckte Leidenschaft zum Zweiterberuf gemacht und sogar ein Buch mit eigenen Rezepten für Pflegeprodukte von Kopf bis Fuß veröffentlicht.

Verzicht auf Mineralöle, Silikone und Mikroplastik

Der Trend hin zu Naturkosmetik ist ungebrochen. Das Angebot an natürlichen und biologischen Pflegeprodukten im Handel wächst. Doch für viele ist es gar nicht so leicht, sich im Dschungel aus unterschiedlichen Begrifflichkeiten, Siegeln und Inhaltsstofflisten zurechtzufinden.

„Das Schwierige ist, dass es keine Richtlinien gibt, die definieren, was Naturkosmetik letztlich sein soll. Ich denke, am Ende muss das jeder für sich selbst entscheiden. Da kann es helfen, zunächst festzulegen, was definitiv nicht in den Produkten enthalten sein soll“, erklärt Ramona Luger. Für sie steht fest: Egal ob Mineralöle, Sili-



Wer sich in seiner Haut wohlfühlen, aber auf chemische Inhaltsstoffe verzichten möchte, kann sich Pflegeprodukte wie Cremes, Shampoos und Duschgele auch mit natürlichen, nachhaltigen und regionalen Zutaten Zuhause zubereiten.

– Fotos: Adobe Stock

kone, Parabene oder Mikroplastik – nichts von dem möchte sie auf ihrer Haut haben. „Wenn ich etwas nicht essen würde, dann würde ich mich auch nicht damit eincremen“, sagt sie.

Neben dem Wissen um die Inhaltsstoffe gibt es für die 34-Jährige noch weitere Punkte, die dafür sprechen, sich Pflege- und Beautyprodukte daheim anzurühren. So könne Naturkosmetik auch noch nachhaltig sein, wenn immer wieder die gleichen Tiegel, Fläschchen und Gläser für die Aufbewahrung verwendet werden.

Vorteile für Menschen mit Problemhaut

„Nicht zuletzt ist es aber der Spaß, der im Vordergrund stehen

sollte, wenn man etwas selber macht oder herstellt. Vor allem Leute, die gerne backen und kochen, werden viel Freude mit den Rezepten haben“, ist sich Luger sicher. Doch auch diejenigen, die selten mit Löffel, Pürierstab oder Kochtopf hantieren, sollten sich jetzt nicht abschrecken lassen. Gut verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen machen die Rezepte im Buch auch für Einsteiger leicht zugänglich. Zudem können, je nach Hauttyp und jahreszeitlich bedingten Bedürfnissen, alle Rezepte mit mehr oder weniger Zutaten individuell angepasst werden. „Das ist dann besonders für Menschen mit Problemhaut oder auch Allergiker von Vorteil“, sagt Ramona Luger.

Bevor es mit dem Mixen losgehen kann, sollte man sich eine Grundausrüstung an Utensilien

und Zutaten zurechtlegen. „Es braucht nur ein paar Dinge, von denen man die meisten in der Regel zuhause hat. Etwa eine Waage, feuerfestes Geschirr, einen Löffel, Töpfe, ein Sieb, Messbecher und ein Thermometer“, empfiehlt die Naturkosmetik-Expertin.

Heimische Öle aus biologischem Anbau

Daneben seien es in erster Linie hochwertige Öle, die die Basis jeder guten Pflege bilden. „Ich möchte ein Lanze für heimische Öle brechen, denn sie stehen in ihrer Wirksamkeit den gehypten ‚Wunderölen‘ aus fernen Ländern wie Argan- oder Avocadoöl in nichts nach“, sagt Luger. Lein-, Raps- oder Gschnörl von heimi-

schen Ölmöhlen und im besten Fall noch aus biologischem Anbau seien nachhaltig und pflegten die Haut auf natürliche Weise. Die meisten Rohstoffe für die Rezepte im Buch sind laut der Autorin in gut sortierten Supermärkten, Reformhäusern oder auch im Drogeriemarkt erhältlich.

Obwohl es zahlreiche Studien gibt, die das Gegenteil beweisen, hält sich das Vorurteil hartnäckig, dass pflanzliche Inhaltsstoffe keine oder zumindest weniger Wirkung hätten. Doch auch hier kann Ramona Luger beruhigen: „Da ich meine Produkte auch verkaufe, wird alles vorher getestet und natürlich bekomme ich auch gute Rückmeldungen von Kunden.“

Auch wenn die positive Wirkungsweise von so manchem Naturprodukt auf die Haut schon seit Jahrhunderten kein Geheimnis

mehr ist, dürften sich viele wohl gar nicht bewusst sein, dass sie möglicherweise so manche Wunderwaffe der Natur bereits im Vorratsschrank haben.

Wahre Alleskönner: Honig, Aloe Vera und Heilerde

Wahre Alleskönner, wenn es um Körperpflege geht, sind laut Ramona Luger zum Beispiel Honig, Aloe Vera oder auch Heilerde. „Honig wirkt entzündungshemmend. Aloe Vera ist eine sehr feuchtigkeitsspendende Pflanze und Heilerde wird bei unreiner Haut angewandt“, erklärt sie.

Damit man lange was von seinen selbst hergestellten Schönmachern hat, müssen diese richtig aufbewahrt werden. Auch hier hat Ramona Luger Tipps parat: „Ich empfehle, immer nur geringe Mengen herzustellen, die man auch schnell aufbrauchen kann. Ansonsten sollten die Pflegeprodukte im Kühlschrank gelagert werden, dies kann die Haltbarkeit wesentlich verlängern – denn am Ende ist Skincare nichts anderes als Nahrung für die Haut.“

Sechs Exemplare des Buchs gibt es zu gewinnen

In Zusammenarbeit mit dem Battenberg-Gietl-Verlag verlost die Heimatzeitung sechs Exemplare von „Naturkosmetik selber machen“. Rufen Sie bis Sonntag, 11. Juni, unter der Nummer ☎ **0137/822703017** (50 Cent pro Anruf) an und sprechen Sie das Wort **Natur** sowie Ihre Telefonnummer, Namen und Adresse auf unser Tonband.



Das Buch von Ramona Luger ist im SüdOst-Verlag erschienen.

Strahlende Haut – von innen und außen

Das Hautbild spielt für unser Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Mit der richtigen Pflege und Produkten aus natürlichen Zutaten wird fahlem Teint entgegengewirkt. Im Gespräch mit der Heimatzeitung verraten zwei Hautexpertinnen aus der Region ihre Tipps für schöne Haut.

Von Sarah Woipich

Natürliche Inhaltsstoffe – sie stehen für viele für maximale Wirksamkeit und höchstmögliche Hautverträglichkeit. Auch Marina David aus Ingolstadt setzt auf Kosmetika ohne synthetische Zusätze. Seit fast 20 Jahren ist sie als Naturkosmetikerin tätig, betreibt in Ingolstadt auch ein eigenes Kosmetikstudio. „Mir ist es wichtig, dort Produkte zu verwenden, die weder meinen Körper, noch meine Umwelt in irgendeiner Form belasten. Die Pflege soll meine Haut in ihrer Funktion unterstützen, ohne sie zu manipulieren“, sagt die 42-Jährige.

Tipp: Nach der Reinigung ein Tonikum verwenden

Deshalb verwende sie Kosmetik, die ohne synthetische Farb-, Duft- und naturfremde Konservierungsstoffe hergestellt wurde. „Diese erkennt man an dem BDIH- oder dem NaTrue-Siegel. Diese Kosmetik kommt aus einer umwelt- und ressourcenschonen Herstellung, mit Pflanzen aus kontrolliert biologischem Anbau.“ Unerlässlich für eine strahlende Haut zu jeder Jahreszeit ist laut Marina David neben der Verwendung der je nach Hauttyp individuell abgestimmten Pflegeprodukte die richtige Hautpflegeroutine. Doch um die Haut in ihrer Eigenfunktion zu unterstützen und vor Umwelteinflüssen zu



Für eine gesunde und glückliche Ausstrahlung: Das A und O von schöner Haut ist die richtige Reinigung und Pflegeroutine. Aber auch andere Faktoren wie eine gesunde Ernährung sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind für die Hautgesundheit wichtig. – Foto: Adobe Stock

schützen, brauche es gar nicht viel. „Morgens und abends sollten Sie Ihr Gesicht waschen“, rät sie.

Tipp: Ausreichend Sonnenschutz verwenden

„Entweder mit weichem Wasser oder mit einer milden Reinigung, die die Haut nicht zu stark einfettet. Nach dem Reinigen kann ein Serum oder Tonikum aufgetragen

werden, um sie mit Feuchtigkeit zu versorgen. Während die Haut morgens oft zusätzlich eine fett-haltige Creme benötigt, die sie tagsüber schützt, bedarf es abends in der Regel keiner zusätzlichen Pflege“, sagt Marina David. Im Frühling und Sommer sei ein ausreichend hoher Sonnenschutz unerlässlich, um Hautschäden und daraus entstehende Hautalterung zu vermeiden, und das Hautkrebsrisiko zu senken.

Wer nach den langen Wintermonaten unter trockener Haut leidet, dem empfiehlt die Expertin zusätzlich Masken in die Pflegeroutine mit einzubauen.

Tipp: Gesichtsmasken aus Rose, Borretsch oder Klee

„Crememasken mit Rose, Borretsch oder Wundklee durchfeuchten die Haut und spenden

ihr Fett, das sie selbst womöglich nicht ausreichend produziert.“ Auch Rosmarie Erber verwendet in ihrem Kosmetikstudio in Trostberg im oberbayerischen Landkreis Traunstein unter anderem Kosmetikprodukte auf Naturbasis – immerhin gebe es für jedes Hautproblem auch die passende Heilpflanze, weiß die 63-Jährige aus Erfahrung. „Während synthetisch hergestellte Stoffe meist nur auf der Hautfläche liegen bleiben,

wirken pflanzliche Inhaltsstoffe direkt unter der Haut und so um ein Vielfaches intensiver“, sagt die Diplom-Kosmetikerin.

Tipp: Vitamin C hat eine antioxidative Wirkung

Gerade beim Einkauf von Kosmetika seien viele Verbraucherinnen und Verbraucher verunsichert, auch was Produkte auf Naturbasis betrifft. „Bei reiner Naturkosmetik werden die Pflanzenstoffe unverändert im Pflegeprodukt verarbeitet. Im Handel werden aber oft Produkte angeboten, bei denen der Pflanzenanteil zu niedrig dosiert ist. Grundsätzlich sollten nicht zu viele Nebenprodukte enthalten sein, die die Wirksamkeit verwässern“, so die Expertin.

Tipp: Auf Zucker, Weißmehl und Alkohol verzichten

Die Pflege von außen spielt zwar eine entscheidende Rolle für ein schönes und gesundes Hautbild. Doch auch andere Faktoren sind nicht zu unterschätzen. Um seiner Haut etwas Gutes zu tun, empfiehlt Rosmarie Erber in jedem Fall ausreichend Wasser zu trinken. „Hautschäden können auch von innen repariert werden. Die Kombination von Vitamin C, im besten Fall aus frischem Obst, und OPC, dem Extrakt aus roten Weintraubenkernen, hat eine hohe antioxidative Wirkung auf die Haut“, sagt die Kosmetikerin.

Schöne Haut komme auch für Marina David immer durch eine gesunde Lebensführung. Sport, Bewegung an der frischen Luft, eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung ohne Zucker, Kuhmilch und Weißmehl sowie der Verzicht auf Nikotin und Alkohol schützten aus ihrer Sicht die Haut und ihre Funktionen über die reine Pflege hinaus. „Ansonsten verwende ich Produkte, mit denen ich mich gut fühle. Wenn ich weiß, dass kein Tier oder Mensch dafür leiden musste, bin ich auf einem guten Weg“, ist die Naturkosmetikerin überzeugt.



Rezept: Pflegende Bade-Duft-Würfel

UTENSILIEN UND ZUTATEN: Wasserbad, hitzebeständiges Gefäß, Löffel, Silikonformen

150 g Kakaobutter, 70 g pflanzliches Öl nach eigener Wahl, 25 g Lysolecithin/Fluid Lecithin Super (gibt es online zu kaufen)

ZUBEREITUNG Die Kakaobutter und das Pflanzenöl im Wasserbad schmelzen (nicht über 65 °C) und anschließend das Lecithin unter ständigem Rühren hinzugeben. 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). Aufbewahrt werden sie am besten in einem luftdichten Glas an einem kühlen Ort. Die Würfel können noch mit verschiedenen Düften verfeinert oder durch Kräuter, Blüten und Gewürze variiert werden. Dazu gibt man vor dem Abfüllen noch bis zu 20 Tropfen ätherisches Öl nach eigener Wahl hinzu.



Rezept: Duftendes Zucker-Rosen-Peeling

ZUTATEN: 50 g Zucker, 5 ml Rosenwasser, 10 g Hagebuttenöl oder ein anderes pflanzliches Öl nach eigener Wahl, 3 g Hagebuttenpulver und optional ätherisches Öl nach Wahl

ZUBEREITUNG Den Zucker zusammen mit dem Öl, dem Rosenwasser und dem Hagebuttenpulver vermengen. Das fertige Peeling in einem Tiegel luftdicht verschlossen aufbewahren. Hagebutten sind die Früchte der gemeinen Rose und ein wahres Vitaminwunder, zudem hat das Öl der

Hagebutte gute Anti-Aging-Eigenschaften.

Anwendung: Das Peeling sollte am besten in der Sauna oder nach einer warmen Dusche angewendet werden, weil dann die Poren der Haut bereits geöffnet sind. Das Peeling immer in kreisenden Handbewegungen auftragen und gegebenenfalls sanft einwirken lassen. Nach dem Verreiben lauwarm abspülen und mit einem Handtuch nur trocken tupfen. So verbleibt das Öl noch auf der Haut und zieht weiter ein.



Rezept: Hautstraffende Bodylotion

UTENSILIEN UND ZUTATEN: Wasserbad, 2 hitzebeständige Gläser, Pürrierstab/Mixer, Trichter, Spatel, Pumpsponder oder anderes Gefäß zur Aufbewahrung

100 ml pflanzliches Öl (z. B. Gänseblümchen- oder Kastanienblüten-Ölauszug), 5 g Bienenwachs/vegane Alternative, 10 g Lanolin, 30 g Sheabutter/Kokosöl, 50 ml Efeutinktur (40% Vol.), 50 ml destilliertes Wasser

ZUBEREITUNG Das Wachs zusammen mit Öl, Butter und Lanolin im Wasserbad schmel-

zen und auf rund 50 Grad abkühlen lassen. Währenddessen auch die Efeutinktur auf 50 Grad erwärmen und dann langsam unter ständigem, intensivem Rühren zur Fettphase geben. Am besten geht das mit einem Pürrierstab. So lange mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist und nach Bedarf noch 10 bis 20 Tropfen ätherisches Öl hinzugeben. Wenn die Creme abgekühlt ist, noch einmal umrühren und dann abfüllen. Am besten in eine große Pumpflasche oder alte Lotionflasche geben, die vorher gründlich ausgespült und desinfiziert wurde.