

Umweltfreundliche Kosmetik selbst herstellen

Viele Pflegeprodukte stecken in Unmengen Plastik, wenn man sie in der Drogerie kauft. Unmengen an Plastik, die man vermeiden kann! Hier sind ein paar Rezepte für Pflegeprodukte zum selbst herstellen, die fast gänzlich ohne Plastik auskommen.

Wichtig ist jedoch: Soll diese Kosmetik umweltfreundlich sein, muss natürlich schon beim Einkaufen darauf geachtet werden, woher die Zutaten kommen, wie sie verpackt sind. außerdem erst nachschauen, ob man die Zutat vielleicht noch Vorrätig hat.

Optimal wäre eine möglichst plastikfreie Verpackung wie Pappe oder eben gar keine Verpackung nach Möglichkeit.

Beliebte exotische Früchte wie z.B. Avocados haben einen großen ökologischen Fußabdruck und lange Transportwege hinter sich. Besser sind also Produkte aus der Region/ aus Deutschland mit einem kurzen Transportweg. Das Herkunftsland steht meist auf dem Etikett des Produktes oder auf dem dazugehörigen Preisschild im Supermarkt.

Und am besten ist es natürlich für den Einkauf das Auto stehen zu lassen und Stattdessen mit dem Fahrrad zu fahren oder zu Fuß zu gehen.

Shampoo

Zutaten (für ca. 400ml Shampoo):

- ✦ 250 ml Leitungswasser (bei sehr kalkhaltigem Leitungswasser durch stilles Mineralwasser ersetzen)
- ✦ ca. 20g Naturseife
- ✦ Küchenreibe
- ✦ Schneebesens
- ✦ 150 ml Kräuterauszug zur Pflege des Haares (z.B. Pfefferminze, beruhigt die Kopfhaut)

Zubereitung Kräuterauszug Pfefferminze:

- ✦ 1-2 Esslöffel frische Minzblätter mit 150ml heißem Wasser übergießen
- ✦ 10 Minuten ziehen lassen
- ✦ durch ein Sieb gießen, Flüssigkeit für das Shampoo auffangen!

Zubereitung Pfefferminzshampoo:

- ✦ Naturseife mit der Küchenreibe fein reiben
- ✦ geriebene Naturseife in einen kleinen Topf umfüllen
- ✦ 250ml Wasser zum Kochen bringen
- ✦ heißes Wasser über die geriebene Naturseife gießen
- ✦ mit dem Schneebesens verrühren, bis sich die Seife vollständig aufgelöst hat
- ✦ Kräuterauszug dazugeben und gut einrühren
- ✦ abkühlen lassen und in ein passendes Gefäß abfüllen, z.B. eine leere Shampooflasche



Hinweis: Das Shampoo sollte nach ein bis zwei Tagen nach der Herstellung die richtige Konsistenz erreicht haben. Ist es zu fest geworden, kann man es mit ein wenig Wasser verdünnen. Ist das Shampoo zu dünn, sollte beim nächsten Mal ein wenig mehr Seife verwendet werden.

Das Shampoo sollte innerhalb von zwei Wochen aufgebraucht werden.

Man kann auch eine Größere Menge Shampoo herstellen und dieses in Portionen einfrieren.

Vor jedem Gebrauch gut schütteln!

Milde Essigspülung

Wirkung:

Diese Spülung hat einen glättenden Effekt und kann mehr Glanz erzeugen.

Zutaten:

- ♣ 1 Liter Wasser
- ♣ 2 Teelöffel Apfelessig

Zubereitung:

- ♣ Apfelessig in 1 Liter Wasser einrühren
- ♣ in handliche Flaschen abfüllen (z.B. 500ml Flasche)

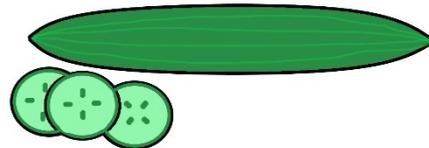
Anwendung:

Nach der Haarwäsche über das feuchte Haar gießen. Nicht auswaschen, nur abstreifen. Kopf und Haare in ein Handtuch einwickeln, dann leicht ausdrücken. Nicht rubbeln! Die Haare können dann lufttrocknen oder mit niedriger Hitze geföhnt werden.

Gesichtsmasken ohne SchnickSchnack

Bei trockener Haut:

- ♣ ein Viertel Salatgurke
- ♣ 1 Esslöffel Quark



Den Quark mit dem Stück Salatgurke in einem Mixer pürieren. Die Maske auf das gereinigte Gesicht auftragen. 15 Minuten einwirken lassen und dann mit lauwarmem Wasser abspülen.

Anti-Falten-Maske:

- ♣ 1 Apfel
- ♣ 1 Esslöffel Honig



Der Apfel wird fein gerieben und mit dem Honig zu einem Brei verrührt. Auf das gereinigte Gesicht auftragen und 30 Minuten einwirken lassen. Dann die Maske abspülen.