

Kosmetik aus der Natur

Das Allerwichtigste: Qualität der Zutaten und Sauberkeit bei der Arbeit

Das Herstellen von Naturkosmetika ist einfach und gar nicht zeitaufwändig. Anbieterinnen von Ferienquartieren oder Gesundheitsurlaub sowie Kräuterpädagoginnen könnten mit ihren Gästen Seifen, Cremes, einen Balsam oder Badezusätze mischen. Getrocknete Rosenblüten oder Kräuter aus dem Garten bringen die Duftnote.

Sprudelnd lösen sich zum Beispiel die selbst gemachten bunten Badetabletten im einlaufenden Badewasser auf. Ein Riesenspaß für Kinder, vor allem, wenn sie an der Herstellung beteiligt waren. Wie einfach die Herstellung ist, zeigten die Heilpraktikerin und Aromatherapeutin Maria Theresia Riedl und die Gesundheitspädagogin Beate Hölischer Bäuerinnen in der Landwirtschaftsschule in Ebersberg sowie die Kräuterpädagogin Barbara Baidl aus Wolfratshausen. Alle Fachfrauen betonen, wie wichtig es ist, natürliche Zutaten zu verwenden. „Kein Paraffin, sondern Bienenwachs, Wollfett, gute Kakao- oder Sheabutter“, betont Maria Theresia Riedl.

Cremes an kühlem Platz lagern

Da in selbst gemachter Kosmetik auf Konservierungsstoffe verzichtet wird, ist auf die Haltbarkeit zu achten. Salben und Cremes sollten kühl gelagert werden.

Je besser die Zutaten, desto besser gelingen die kosmetischen Produkte! „Man tut sich selbst nichts Gutes, wenn man synthetische Stoffe für seine Haut verwendet. Mit den Rückständen weiß der Körper nichts anzufangen, lagert sie im Fettgewebe ab“, so Heilpraktikerin Riedl. Bei Rosenwasser und ätherischen Ölen sollte man ebenfalls auf natürliche Produkte, möglichst aus biologischem



Die intensive Farbe des Badesalzes bringt das Rote Bete-Pulver, Duft spenden getrocknete Rosenblüten. Mischung in hübsche Gläser füllen.

Anbau, Wert legen. Man bekommt sie, wie die anderen Zutaten der Rezepte auf diesen Seiten, in Naturkostläden, Naturkosmetikgeschäften, gut sortierten Apotheken oder bei den Bezugsquellen auf der nächsten Seite. Ein Milliliter Rosenöl (zirka 20 Tropfen) kostet allerdings etwa 30 Euro, 100 ml Rosenwasser zwischen sieben und 14 Euro. Bulgarien, Türkei und Iran sind die wichtigsten Ausfuhrländer für Rosenöle und Rosenwasser. 30 Blüten ergeben nur einen einzigen Tropfen Rosenöl, für einen Liter werden vier- bis fünftausend Kilogramm Rosenblätter gebraucht. Rosenwasser ist eigentlich ein Nebenprodukt bei der Herstellung von Rosenöl, aber wegen der Transportwege so teuer. Es sollte innerhalb von zwei Jahren verbraucht werden.

Für die Ölherstellung werden hi-

storische Rosen, wie die Damaszenerrosen, verwendet. Einige der alten Rosensorten gedeihen auch bei uns gut, Albarosen sogar bis auf 900 Meter Meereshöhe. Moderne Rosenzüchtungen schaffen das nicht.

Sehr gut für Rosenprodukte eignen sich die Damaszenerrosen 'Isphahan' oder 'Rose de Resht' sowie die halbgefüllte Gallica-Rose 'Tuscany superb', die alle auch in bayerischen Gärten blühen. Die rosa gallica var officinalis, die Apothekerrose, behält ihren Duft besonders gut in getrocknetem Zustand.

Wer Lavendel- und Ringelblumenblüten im Sommer getrocknet hat, kann sie sehr gut für die eigene Herstellung von Kosmetika ver-

wenden. Rosenblüten sind in der erforderlichen Menge meistens nicht verfügbar. Getrocknete, intensiv duftende Damaszener-Rosenknospen gibt es zu kaufen (einige Bezugsquellen siehe Kasten). 100 Gramm Rosenknospen kosten etwa 8,50 Euro.

Rosen, Lavendel und Kräuter sollten luftig, kühl und dunkel getrocknet werden. Nach dem Trocknen am besten in gut schließende Gläser umfüllen, kühl und dunkel aufstellen (eventuell in einen Schrank auf dem Speicher, zusätzlich mit einem Tuch zugeeckt) und darauf achten, dass keine Schädlinge (Lebensmittelmotten) hineingelangen.

Die Seifen, vor allem die farbigen Badetabletten, färbt man mit Lebensmittelfarben. Ein kräftiges Pink oder Dunkelrot lässt sich auch mit Rote-Bete-Instantpulver (Apothek) erzielen. Pulverreste können dann den Zuckerguss der Sonntagstorte wunderschön rosa einfärben. Die Formen für die Badetabletten gibt es im Bastelladen, man kann sie immer wieder verwenden. **Ursula Schönberger**

Duftendes Badesalz

ZUTATEN:

100 g Meersalz,
1/2 Tasse getrocknete Rosenblüten oder Kräuter,
10 Tropfen beliebige ätherische Öle oder 2 bis 3 Tropfen Rosenöl, nach Wunsch Lebensmittelfarbe oder Rote-Bete-Instantpulver.

ZUBEREITUNG:

Meersalz und Rosenblüten oder Kräuter schichtweise in ein weithalsiges Glas oder eine Schüssel geben, ätherisches Öl dazu geben und alles vermischen. Lebensmittelfarbe untermischen. Die Mischung in ein schönes Glas füllen und zwei Wochen stehen lassen.

Sprudelnde Badetabletten

ZUTATEN:

100 g Natron (Kaisers Natron),
50 g Zitronensäuregranulat,
80 g Kartoffel- oder Maisstärke,
100 g Kakao- oder Sheabutter.

ZUBEREITUNG:

Natron, Zitronensäure und Stärke mischen. Kakao- oder Sheabutter im Wasserbad schmelzen lassen und in das Pulvergemisch einrühren. Ätherische Öle und Farbe nach Wunsch dazu geben. Die Masse in kleine Formen (Bastelgeschäft) einfüllen und im Kühlschrank härten lassen.

Landfrauenseife

ZUTATEN:

300 g Seifenspäne (Kernseife),
200 g Zitronensaft,
2 Teelöffel Jojoba- oder Mandelöl,



Bei Kindern besonders beliebt: Sprudelnde Badetabletten, gefärbt mit Lebensmittelfarbe.