

Mehr als nur ein Ei im Haar

Selbstgemachte Kosmetik Nachrichten über zweifelhafte Inhaltsstoffe in Cremes, Shampoos oder Duschgels begünstigen den Trend zur Selfmade- und Naturkosmetik. Dermatologen warnen aber, auch die Creme «Marke Eigenbau» sei mit Vorsicht zu geniessen.

Sophie Lüttke

Aluminium, Parabene, synthetische Duftstoffe und andere zweifelhafte Inhalte in Cremes oder Duschgels bewegen inzwischen viele Menschen dazu, kaum noch herkömmliche Kosmetik an ihre Haut zu lassen. Auch, wenn es von offizieller Seite wie Forschungs- und Risikobewertungsinstituten heisst, die Inhaltsstoffe seien in der zugelassenen Konzentration «sicher». Es bleiben trotzdem Restzweifel und eigene negative Erfahrungen, die den Trend hin zur Naturkosmetik und zur selbst angerührten Creme verstärken.

So ging es auch der 27-jährigen Christina Brink: «Ich habe jahrelang herkömmliche Produkte benutzt. Eines Tages fingen meine Haare an, auf das Shampoo zu reagieren und zu verkleben, so schlimm, dass ich sie fast abschneiden musste.» Dadurch sei sie ins Nachdenken gekommen und habe sich zum ersten Mal wirklich mit den Inhaltsstoffen industriell hergestellter Kosmetik beschäftigt. «Was dort zum Teil enthalten ist, hat mir gar nicht gefallen und ich habe beschlossen, zumindest meine Cremes selbst herzustellen», sagt sie.

Da weiss man, was drin ist: Manch einer (hier die 27-jährige Christina Brink) mixt seine Creme am liebsten selbst. Das ist einfacher, als man denken könnte und ohne Konservierungsstoffe machbar. Bilder: Christina Brink



«Noch nicht herangetraut»

Beim Shampoo greift sie allerdings auf ein Bioprodukt zurück: «Da habe ich mich bisher noch nicht herangetraut, aber wer weiss, vielleicht mein nächstes Projekt?» Hautärzte sehen diesen Trend zur Naturkosmetik oder selbst gemachten Produkten eher kritisch: «Es gibt ein Risiko bei der Herstellung von einer nicht korrekten Dosis der verschiedenen Komponenten und für die Pflege der Haut sehe ich keinen evidenten Vorteil», erklärt Carlo Mainetti, Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (SGDV).

«Natürliche» Allergene

Der Vorteil von synthetischen Produkten sei das Wissen über die genaue chemische Zusammensetzung. So könne man im Falle einer allergischen Reaktion besser die irritierende oder toxische Substanz identifizieren. Dennoch gibt Mainetti erst einmal prinzipiell Entwarnung: «Eine Vergiftung durch eine lokale Applikation einer Creme ist extrem selten. Im Grunde können alle Produkte, egal ob natürlich oder synthetisch hergestellt, eine toxische oder allergische Hautreaktion verursachen.» Er rät, vor allem bei Teebaumölen und ätherischen Ölen aufzupas-

sen. Diese würden die häufigsten Allergene enthalten. Auch bei Pflanzen wie Löwenzahn, Schafgarbe, Arnica und Kamille müsse man etwas vorsichtig sein bei der Verwendung.

Weg vom Öko-Image

Trotzdem hat sich das Image der Do-it-yourself Kosmetik (kurz: DIY) inzwischen vom Öko- und Alternativprodukt hin zu einem glamourösen und stylischen Trend mit hochwertigen Inhaltsstoffen gewandelt. Wie viele Kosmetik- und Beauty-Blogs im Netz zum Thema zeigen, ist DIY-Kosmetik mehr als nur ein Ei als Haarkur. Denn inzwischen gibt es die nötigen Inhalte wie Kokos-, Argan- oder andere hochwertige Öle gut im Laden oder in Online-

shops zu kaufen. So ist Sheabutter beispielsweise ein Allrounder, spendet Feuchtigkeit und glättet die Haut. Kokosöl kann gegen trockenes, sprödes Haar eingesetzt oder für die Rasur benutzt werden, und Jojobaöl eignet sich zur Pflege unreiner Haut.

Kokos- und Arganöl

Christina Brink schwört inzwischen auf ihre selbst zusammengestellten Produkte: «Ich bin keine Expertin, ich habe einfach ausprobiert, was für meine Haut funktioniert. Dabei benutze ich eigentlich nur zwei Öle, Kokosöl und Arganöl zusammen mit Sheabutter bilden die Grundlage meiner Tagescreme.» Wie diese im einzelnen hergestellt wird, beschreibt die studierte Tourismus-Managerin in

einem Youtube-Video (www.youtube.com/watch?v=q_wLoZ-PvU). Demnächst geht es ein Jahr durch Australien. «Ich mache mir jetzt schon Gedanken darüber, wie ich mir auf der Reise und bei wärmeren Temperaturen meine Beauty-Produkte herstellen kann, verzichten möchte ich darauf auch im Ausland nicht», erzählt Christina.

Hygiene wichtig

Einige Aspekte sollten bei der Herstellung beachtet werden. Hygiene ist bei der hauseigenen Kosmetik das Wichtigste. Messbecher, Rührstäbe und andere Utensilien sollten penibel sauber sein. Auch was die Haltbarkeit anbelangt, ist bei selbstgemachter Kosmetik Vorsicht geboten: Da

die Produkte frische Zutaten beinhalten, müssen sie zügiger aufgebraucht werden. Hier sollte man auf die Zutat achten, die am ehesten verdirbt.

Hautreaktion hier wie dort

Hautarzt Mainetti erzählt, dass nach der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts, welches stark von industrieller Entwicklung geprägt war, nun die Bevölkerung in den letzten 20 Jahren zunehmend Sensibilität bezüglich der Natur und natürlicher Produkten entwickelt hat. «Auch die Entdeckung von potentiell gefährlichen Substanzen für unseren Körper, die in diesen Jahren durch die Medien bekannt wurden, erzeugt eine gewissen Angst und Vorsicht im Umgang mit synthetischen

Produkten.» Übertriebene Sorgen um die Gesundheit müsse sich jedoch keiner machen, der in seiner Küche aus schönen Ölen und Kräutern, aus Quark und Gurken oder dergleichen seine Kosmetik selbst anrührt: Die immunologischen Bedingungen in der Haut, die zu einer allergischen Reaktion führen können, sind bei jedem Menschen individuell bestimmt. «Das Risiko ist somit für jeden Menschen gleich hoch, mit industrieller Kosmetik oder selbstgemachter oder Naturkosmetik, eine Hautreaktion zu entwickeln», meint Mainetti.

Hintergründe zu Beauty-Giften und Naturkosmetik unter: www.bielertagblatt.ch/naturkosmetik

Blogs zum Thema

- Hier hat sich Christina Brink Anregungen und Rezepte geholt: schwatzkatze.com/naturkosmetik-zuhause-einfach-selber-machen
- Englischsprachiger Beauty-Blog mit Rezepten: www.organic-beauty-recipes.com
- In Bern bietet Pia Hess Kurse für natürliche Kosmetik und Düfte an: www.pianaturkosmetik.ch

- «Erbse», 27 Jahre, schreibt über vegane Beauty-Produkte, selbstgemachte Schminke, Haarkuren und gibt Tipps für Männerpflegeprodukte: www.kosmetik-vegan.de/tag/do-it-yourself/
- Sina, Journalistin und Stylistin, schreibt über ihre Beauty-Gehimnisse und selbstgemachte Rezepte für Pflegeprodukte: www.sinaswelt.de/beauty/e-do-it-yourself. *slü*

Peeling und eine einfache Creme: Rezepte

Zutaten Kokosöl-Zucker Peeling:

- 200 Gramm Kokosöl/fett (reinigend, antibakteriell), auch Mandelöl eignet sich
- 100 Gramm brauner Bio-Zucker oder (Meer-)Salz (für sensiblere Haut eignet sich Zucker besser, auch Kaffee oder Mohn)
- 50 Gramm Honig

Zubereitung: Kokosöl wird schon bei niedrigen Temperaturen fest.

Bei Zimmertemperatur sollte sich die Masse gut mit dem Zucker und Honig mischen lassen – per Hand oder mit einer Gabel.

Zutaten einfache Gesichtsschmierung, geeignet für eher trockene Haut:

- 1/3 Sheabutter, 1/3 Arganöl und 1/3 Kokosöl

Zubereitung: Im heissen Wasserbad die Öle verflüssigen, dann

vorsichtig im Tigel zusammenmischen, circa 30 Minuten in den Kühlschrank, dann die letzten Klümpchen z.B. mit einem Zahnstocher wegrühren.

Anti-Spliss-Serum, einfach:

abends einen Teelöffel Mandelöl in die Spitzen geben. *slü*

Info: Bezugsquelle für Zutaten www.pianaturkosmetik.ch

Basteln am Familientag

Solothurn Morgen lädt das Naturmuseum Solothurn zum Familientag. Unter dem Motto «Der Wald kommt» werden Geweihe gebastelt. Eine Anmeldung ist nicht nötig und die Veranstaltung ist kostenlos. Zwei Gips-Werkstätten für die ganze Familie werden angeboten, einmal von 11 bis 13 sowie von 14 bis 16 Uhr. Die Leitung übernimmt Joya Müller, Museumspädagogin. *mt/zvg*

Info: Naturmuseum, Klosterplatz 2 (neben St. Ursenkathedrale), Solothurn, Tel.: 032 622 70 21. www.naturmuseum-so.ch.



Hände waschen, Gefrorenes sorgsam auftauen

Hygiene Wer beim Kochen auf ein paar Punkte achtet, vermeidet es, Keime zu übertragen.

Essentiell beim Kochen ist das Händewaschen – auch wenn diese nicht sichtbar schmutzig sind. Um Keime sicher zu entfernen, sollten die Finger mindestens 20 Sekunden lang geseift werden. Damit werden die meisten Bakterien beseitigt. Auch auf saubere Kleidung, Küchenutensilien und

Arbeitsunterlagen ist zu achten. Haare sollten zusammengebunden und Ringe abgelegt werden. Hunde, Katzen und andere tierische Mitbewohner haben Küchenverbot.

Bei Minusgraden haben Mikroorganismen keine Chance. Während des Auftauens können sich Bakterien jedoch schnell entwickeln. Fisch und Fleisch sollten daher immer langsam im Kühlschrank tauen. Warmes Raumklima fördert die Vermehrung von Keimen und kann schnell zum Verderb der tierischen Pro-

Weitere Tipps in Kürze

- Sauberer **Kühlschrank**, vor allem das Gemüsefach; Essig beugt Schimmel vor, auch im Brotkasten.
- **Geschirrtücher/Schwämme** gut trocknen lassen und alle 2-3 Tage wechseln; 60 bis 90 Grad-Wäsche.
- **Schneidebretter** aus Kunststoff lassen sich bei 60 Grad Celsius im Geschirrspüler reinigen.
- Rühr- und **Spiegeleier** durchbrauten, Kocheier 5 Minuten.
- Kein langes **Warmhalten/Ste-**henlassen bei Raumtemperatur. *mt*

dukte führen. Wichtig ist auch, das Auftauwasser regelmässig abzugliessen.

Anschliessend sollten alle Gefässe und Arbeitsunterlagen und Hände, die mit dem Tauwasser in Berührung gekommen sind, gründlich mit heissem Wasser und Seife abgespült werden.

Experten sprechen von Kreuzkontamination, wenn sich Keime von einem Lebensmittel auf ein anderes übertragen. Daher sollten Fleisch und Fisch immer getrennt von rohem Gemüse und Salat zubereitet werden. *mt*