



Christina Kraus

Naturkosmetik für den Sommer

☆☆☆

EMF 2018 ◦ 96 Seiten ◦ 15,99 ◦ 978-3-86355-872-7

Do it yourself heißt es auf Englisch – selber machen ist ein Trend, der sich in den letzten Jahren immer stärker durchgesetzt hat. Man kauft keine Fertiggerichte, sondern kocht mit raffinierten Zutaten. Man kauft keine Kleidung, sondern strickt, häkelt oder näht sie selbst. Und auch in der Körperpflege heißt es wieder: selber machen statt kaufen, denn nur so kann man sicher wissen, was in den Produkten enthalten ist. Oder haben Sie schon einmal die komplette Inhaltsliste einer Gesichtscrème verstanden?

Christina Kraus stellt in ihrem Buch unterschiedliche Rezepte für Naturkosmetik vor; alle sollen mit möglichst wenigen und natürlichen Zutaten auskommen und dem Körper im Sommer das geben, was er braucht, d.h. Erfrischung, Regeneration und Schutz. Gut ist hier der Hinweis im Vorwort, sich nicht auf die natürliche UV-Filterwirkung von selbstgemachten Cremes und Lotionen zu verlassen, sondern doch auf ein hochwertiges Kaufprodukt auszuweichen – der Haut zuliebe, die ansonsten langfristig starke Schäden nehmen kann.

In gut verständlichen Worten erklärt die Autorin zunächst die Funktion der Haut als größtem Organ des Menschen und geht dann auf unterschiedliche Hauttypen ein, denn genau wie bei Kaufprodukten sollte man auch bei selbst gemachter Kosmetik darauf achten, dass sie zum jeweiligen Typ passt. Sieben unterschiedliche Hauttypen werden hier vorgestellt, jeweils mit einer kurzen Liste von Ölen, Buttern, Kräutern usw., die für diesen Typ günstig sind. Es folgt ein Kapitel zu den unterschiedlichen Zutaten, worauf man z.B. achten sollte, wenn man Kräuter sammelt, wie man einen Ölauszug oder einen Aufguss herstellt, warum ätherische Öle lieber in Maßen verwendet werden sollten, worum es sich bei Emulgatoren handelt, wie Milchprodukte, Erden, Pflanzenöle und Salze richtig eingesetzt werden können.

Nach weiteren Kapiteln zum Thema Hygiene, den benötigten Utensilien und dem Hinweis, dass man die Haut auch über die richtige Ernährung unterstützen kann, gibt es die ersten Rezeptideen. Hier findet man u.a. Badesalz mit Blüten, Gesichtswasser, Gesichtsmasken,



Peelings, Augencreme, Haarmasken, Fußbäder, Deocremes oder Duschgels. Kleine Symbole erklären, für welchen Hauttyp das jeweilige Produkt gedacht ist, wie viel man herstellt, wie lange die Zubereitung dauert, wie lange das Produkt haltbar ist und ob es ein veganes Produkt ist, was auf ca. 90 % zutrifft.

Ganz ohne Zusätze kommen manche Produkte aber doch nicht aus: In manchen Cremes ist Glycerin enthalten oder Hyaluronsäure, Ectoin, Natron oder Reisstärke. All diese Zutaten bekommt man über die Apotheke oder den Bioladen. Das trifft auch auf die meisten Öle zu, denn nur „Klassiker“ wie Oliven- oder Kokosnussöl findet man auch im Supermarkt. Ausgefallene Sorten wie Karottensamenöl oder Brokkolisamenöl wird man auch in der Apotheke vermutlich bestellen müssen. Und woher bekommt man getrocknetes Ananaspulver? Hier hilft eine Liste von Internetshops, bei denen man vieles bestellen kann, u.a. hat auch die Autorin selbst einen Onlineshop und einen eigenen Laden in Augsburg; hier kann man jedoch nur fertige Mischungen kaufen.

Möchte man mehrere Produkte, z.B. für Gesicht, Körper und Haare, herstellen, muss man entsprechend auch viele Zutaten dafür kaufen, die zusammen mit Versandkosten (die je nach Shop zwischen 2 und 6 Euro liegen) auch schnell ins Geld gehen. Je nach Öl zahlt man z.B. zwischen 5 und 30 Euro für 100ml. Ein Rezept für eine Körperbutter gibt beispielsweise „40 g Kukuinussöl“ vor – das Fläschchen mit gerade einmal 30 ml (also ca. 27 g) kostet jedoch fast 9 € im Onlineshop. Die Autorin rät zwar dazu, experimentierfreudig zu sein und Öle oder andere Zutaten zu variieren und nach Belieben auszutauschen, aber damit wird im Grunde auch die Idee eines Rezeptbuchs überflüssig...

Insgesamt kann man sich in diesem Buch viele gute Tipps holen und sich mit dem Gedanken, Cremes, Lotionen und andere Pflegeprodukte selbst zu machen, gut vertraut machen. Im Endeffekt muss man testen, welche Inhaltsstoffe man bekommt und wie die eigene Haut auf sie reagiert – nur weil „Natur“ drauf steht, ist es noch lange keine 100%-Garantie für einen Erfolg. Den Versuch ist es aber auf jeden Fall wert – anfangs reichen vielleicht drei oder vier preisgünstige und gut erhältliche Öle oder Fette, mit denen man in das erste Projekt starten kann.