



## Kosmetik

Der Ausdruck **Kosmetik** (vom altgriechischen Verb κοσμέω *kosméo* „ich ordne“, „ich ziere“, „ich schmücke“) bezeichnet die Körper- und Schönheitspflege, bzw. die Erhaltung.

Es sollen einige Tipps aus der Naturheilkunde folgen. Ziel ist es die Alterung und Begrenztheit des Körpers weniger sichtbar zu machen: Reinigen, pflegen, desinfizieren, aufbauen, ernähren, heilen, verbessern.

Nachfolgend sollen ein paar Beispiele dargestellt werden:

### Kosmetik – industrielle Produkte

Es gibt unzählige Produkte auf dem Markt mit den verschiedensten zugelassenen Inhaltsstoffe. Ich empfehle für die Inhaltsstoffe die Internetseite <https://www.codecheck.info/> oder <https://uto-pia.de/ratgeber/die-schlimmsten-inhaltsstoffe-in-kosmetik/> oder <https://www.hautschutzen-gel.de/kosmetik-inhaltsstoffe.html>. Dort kann man erkennen wie gefährlich die verwendeten Zutaten sind.

Generell empfehle ich **nur natürliche Stoffe** zu verwenden. Naturkosmetika sind schon einmal ein guter Anfang. Aber versuchen Sie auch dort möglichst alle nicht naturidentischen Zusätze zu meiden. Hersteller / Vertreiber von ätherischen Ölen bieten oft die besten Produkte an – z.B. Feeling verfügt über ein breites Spektrum von kosmetischen Fertigmischungen, seien es Shampoos, Badezusätze, Salzmischungen, Lotionen, Deos, Parfüms, ...

Am besten ist es aber seine Kosmetik selbst zu machen. Die Zubereitung von hausgemachten Pflegeprodukten bietet viele Vorteile. Mit natürlichen Zutaten kann man Kosmetik **speziell auf seine eigenen Bedürfnisse** abstimmen und individuelle Kreationen erschaffen. Häufig sind selbst gemachte Alternativen auch noch **besser für die Gesundheit**, die Umwelt und mit etwas Übung auch für den Geldbeutel. Wer erst einmal mit dem Selbermachen von Naturkosmetik beginnt, ist diesem Hobby schnell verfallen. Wer an so etwas Lust hat, findet jede Menge Vorschläge z.B. unter <https://www.smarticular.net/themen/koerperpflege/>.

Sehr oft bietet sich aber auch eine Zwischenlösung an. Z.B. bietet Feeling viele Grundmischungen an (Shampoo, Bodylotion, Öle, ...), die man leicht mit Ölen ergänzen kann, um dann seinen gewünschten Duft oder eine bestimmte Wirkung oder Heilung bei bestimmten Erkrankungen erreichen kann – und das, ohne lange rühren zu müssen oder dass andere Vorarbeiten nötig wären. Ein paar ätherische Öle hinzuzufügen ist ganz einfach. In guten Fachgeschäften oder bei entsprechenden Aromaberaterinnen kann man vorher sich beraten lassen und die gewünschten „Düfte“ / „Wirkungen“ selbst aussuchen.



## Naturkosmetik - empfehlenswerte Zutaten

### Fette Öle

**Aloe Vera:** dringt tief ein und fördert den Hautstoffwechsel, feuchtigkeitsspendend

**Arganöl:** das Sonnenschutzöl, Altershaut, zusammen mit Kokosfett bestes Mittel bei Neurodermitis, nicht Poren verstopfend, gut einziehend

**Avocadoöl:** ideal für trockene, entzündliche Haut, spendet viel Feuchtigkeit reduziert Fältchen, ideal bei Hautrissen, Pickel oder Akne, verbessert Altersflecken, zellregenerierend, hilft bei starken Verhornungen (Füsse)

**Granatapfelsamenöl:** Durch die seltene Punicinsäure stark zellerneuernd, regenerierend, die Elastizität verbessernd. Ideal für Neurodermitiker und sonnengeschädigte Haut. Enthält Phytoöstrogene.

**Hansamenöl:** seine stark regenerierenden und zellerneuernden Eigenschaften mache es ideal für trockene, schuppige und reife Haut, nicht Poren verstopfend, gut einziehend, auch innerlich anwendbar bei Hautproblemen,

**Himbeersamenöl:** talgregulierend und feuchtigkeitsspendend, verbessert die natürliche Elastizität der Haut

**Hagebuttensamenöl (Wildrosenöl):** Regeneration der Haut, reguliert die Talgdrüsen, reduziert Zellwasserungsverlust, fettet kaum

**Jajobaöl:** Feuchtigkeitsschutzmittel, macht Haut glatt und geschmeidig, besonders bei unreiner, fettiger oder trockener und empfindlicher Haut

**Mandelöl:** besonders gut verträglich, dringt tief ein, nicht Poren verstopfend, empfehlenswert bei spröder, schuppender oder juckender Haut

**Marulaöl:** ideal bei Augenfältchen, reifer und trockener Haut, unterstützt die Elastizität der Haut

**Nachtkerzenöl:** bei trockener und reifer Haut das ideale Mittel, hilft die Haut zu glätten und zu regenerieren, verbessert die Elastizität.

**Olivenöl:** hautpflegend, für trockene und rissige Haut, fördert die Elastizität und unterstützt das Bindegewebe, Schutz vor freien Radikalen, Vitamin A, E, K

**Traubenkernöl:** zellerneuernd, zellmembranschützend, der Hautalterung entgegenwirkend, unterstützt Kollagenbildung, nicht Poren verstopfend

**Weizenkeimöl:** Der Spitzenreiter im Gehalt an Alpha-Tocopherol, Lecithin, Omega-3 und Q10, das ideale Öl gegen den Alterungsprozess der Haut, stärkt das Bindegewebe, bei Ekzemen, Psoriasis oder Akne

### Fette / Butter

**Kakaobutter:** wichtig für die Barriere Funktion der Hornhaut, besonders gut bei trockener oder Altershaut, stark rückfettend, zieht langsam, aber tief ein, stark Poren schliessend, beruhigt die Haut – nicht zu stark erhitzen

**Kokosfett:** zieht schnell und gut in die Hornhaut ein, es hinterlässt ein samtiges Hautgefühl, es ist antibakteriell, gegen Pilze, wenig Poren verstopfend, ideal nach Sonnenbrand

**Sheabutter:** ideal zur Pflege trockener oder empfindlicher Haut (z.B. Augen), reguliert Verhornungsprozesse, Feuchtigkeit bindend, ist nicht porenverstopfend, idealer Konsistenzgeber für Salben und Cremes, mischt sich gut mit Kokosfett

**Wollwachs / Lanolin:** Hautregenerierend, bei trockener, schuppiger Haut, feuchtigkeitsspendend, verbessert die Barrierefunktion der Haut, macht die Haut weich und geschmeidig, konsistenzgebend für Salben

**Bienenwachs:** ideal bei Hautreizungen und trockener Haut, feuchtigkeitsgebend, rückfettend, Schutzschicht für die Haut

### Hydrolate

**Rosenhydrolat:** Das ideale Hydrolat zur Reinigung, Desinfektion. Es pflegt, heilt und reizt nicht. Bitte darauf achten, dass es ohne Konservierungsstoffe / Alkohole ist.

### Ätherische Öle

- Antibakteriell sind Cajeput, Cistrose, Manuka, Weihrauch
- Bei Falten hilft Amyris, Benzoe, Bergamotte, Cistrose, Mandarine, Myrte, Rose, Wacholder, Ylang Ylang
- Bei Cellulite: Fenchel, Grapefruit, Immortelle, Rose, Salbei, Wacholder, Zeder
- Bei Juckreiz: Lavendel, Sandelholz, Amyris
- Bei reifer, rissiger Haut: Cistrose, Fenchel, Ho-Blätter, Lavendel, Patchouli, Rose, Sandelholz, Tolubalsam, Zeder
- Bei trockener Haut: Ho-Blätter, Jasmin, Sandelholz, Tolubalsam, Zeder
- Bei fetter Haut: Bergamotte, Jasmin, Lavendel, Patchouli, Rosmarin, Teebaumöl, Weihrauch, Zeder.



Bild:

Kaltgerührte

Sheabutter-Creme

## Nutrokosmetik

### a) Allgemeine Ernährungstipps

- Langsam und gründlich kauen
- Vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser
- Viel Obst und Gemüse essen
- Vitamine B, C, D, E, K2 eventuell ergänzen
- Auf reichliche Versorgung mit Mineralien achten
- Wenig Zucker / Weissmehl
- 1x / Jahr oder 1 Tag / Woche fasten

### b) Alterungsprozess

- Nahrungsmenge / Kalorien senken
- Proteine in der Nahrung senken (Atkins)
- Fettanteil erhöhen
- Kohlenhydrate mit niedrigen GLYX-Werten
- Freie Radikale reduzieren / Antioxidantien
- Übersäuerung reduzieren
- Ausreichend trinken
- Darmpflege (Prä- und Probiotika, Ballaststoffe)
- Bewegung / Sport
- Stress meiden
- Genügend Schlaf

### c) Antioxidantien

- Polyphenole, Flavonoide, Resveratol (Rotwein, Weintrauben, OPC, Kirschen, Heidelbeeren, Knoblauch, Granatapfel, grüner Tee)
- Carotine / Vitamin A, Lycopene, Lutein, Zeaxanthin (Karotten, Mango, Papaya, Tomaten gekocht, Spinat, Kohl, Brokkoli)
- Vitamin C
- Vitamin E (Mandeln, Oliven, Erdnüsse)
- Selen, Phytosterole (Hefe, Nüsse)
- Faser- / Ballaststoffe (Vollkorn, Algen, Obst, Gemüse)
- Phospholipide, DHA, Omega 3 (Leinöl, Fischöl, Krillöl, Olivenöl, Leber, Walnuss, Eier)

### d) Cellulite

- Stoffwechsel der Frau
- Entsäuern / Basenkur
- Bewegung, aber nicht überanstrengen