

Gabriela Nedoma

BIOKOSMETIK

VEGAN FRISCH NATURBELASSEN

Jan Thorbecke Verlag



VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2015 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Umschlaggestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Sven Falk

Fotografie: Sven Falk, Dettingen . Fotolia . Gabriela Nedoma

Druck: Himmer AG, Augsburg

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-0625-0

Inhalt

Biokosmetik: lebendig, vegan und roh	9
Die Kraft der Frische: ein vergessener Wirkstoff	9
Vegane Hautpflege: Artgerechte Nahrung für die Haut	11
Essbar, grün und sehr gesund: eine nährende Hautpflege	12
Gründe für eine lebendige Biokosmetik	14
Rohkosmetik und die Medizin der Natur	17
Wirksame Haut-Superfoods: heimisch, hautsanft und heilsam	18
Bezugsquellen für vegane und rohe Produkte	22
Wie erkenne ich vegane und rohe Produkte?	25
Orientierung beim Kauf veganer Kosmetik	26
Problemstoffe in den Kosmetikprodukten	29
Sammeln und Verarbeiten von Heilpflanzen	30
Grundausstattung Biokosmetik	33
Arbeitsgeräte und Zubehör	35
Biokosmetik sicher zubereiten und anwenden	36
Basisrezepte vegan und roh	39
REINIGUNG	43
Duschgel mit Quitte und Rosskastanien	45
No-poo-Roggenmehl-Shampoo	46
Wasch-Verjus mit Efeu und Grünen Trauben	48
Frisches Shampoo mit Orange und Karotte	51
Lindenblüten-Waschpeeling	52
Waschmilch mit roten Johannisbeeren	55
Shampoo mit Aloe Vera	56
Breakfast-Milk	59
Kräutershampoo aus dem Garten	60
Haarcreme mit Brombeeren	63
Mango-Shampoo voller Leben	64
Birken-Vogelmiere-Shampoo	66

ZAHNPFLEGE 69

Ingwerzucker für die Zähne 71

Bitterlemon-Zahnöl 72

Rosie hellt die Zähne auf 75

Fresh Mint 76

Grüne Propolis-Tinktur 79

Rosmarin küsst Grüne Erde 80

Salbei-Zahnpulver 83

Sweet wild Rose 84

DEODORANTS 87

Rosenwasser-Sole 89

Verjus-Sole mit grünen Trauben 90

Fruchtiges Grapefruit-Deodorant 92

Grünes Kardamom-Deo 93

Hugo-Deodorant 94

Sensitive-Deo mit Schafgarbe 97

Alpenfee-Naturdeodorant 98

Zwei Cool-&-Dry-Pulverdeos mit Sanddornbeeren 101

HAUTPFLEGE 103

Duftöl mit Honigklee 105

Malvenblütenöl 106

Johanniskrautöl 108

Mohnöl mit Calendula und Muskatkürbis 109

Rosenblütenbalsam für Dornröschen 111

Lippenbalsam mit Kakaobutter 112

Feuchtigkeitscreme mit Malvenblüten 115

Apfelstrudel-Salbe 117

Süßer Kussmund 118

Chocolat au gingembre 121

Fruchtige Hautcreme mit Aprikose und Sanddorn 122

Feuchtigkeitscreme mit Alchemilla und Rosskastanie 125

Liebessalbe mit Vanille 126

Karamalisierte Walnuss-Honig-Salbe 129

Kokosmilchcreme 130

Erste-Hilfe-Salbe mit Gänseblümchen und Wegerich 133

Duschmilch mit Aloe Vera 134

Bildnachweis 136

Gründe für eine lebendige Biokosmetik

Biokosmetik nutzt die Ressourcen der Natur

Sie verwendet überwiegend frische, heimische und essbare Produkte, ist einfach herzustellen und zur Gänze naturbelassen. Biokosmetik ist lebendig und nährt die Haut mit natürlichen Wirkstoffen.

Vegane Kosmetik ist „Peace food“ für die Haut

Pflanzliche Hautpflege verbessert den Hautzustand und reduziert Tierleid. Sie verbindet mit Tieren und Natur, erhöht das Mitgefühl und ermöglicht eine Hautpflege frei von Stresshormonen, Angstenergien und Mastfutter-Rückständen.

Rohe Kosmetikprodukte nähren die Haut mit lebendigen Wirkstoffen

Rohkost enthält zahlreiche gesundheitsfördernde und hautpflegende Stoffe und versorgt die Haut auf natürliche Weise mit Vitaminen, Chlorophyll, ätherischen Ölen, Pflanzenwasser, Fruchtsäuren, Schleimstoffen, ungesättigten Fettsäuren u.v.m.

Biokosmetik reduziert Konsum und Chemikalienbelastung

Sie entlastet die Umwelt, reduziert Chemikalien und Verpackung, ermöglicht optimierte Nutzungskreisläufe und verringert den ökologischen Fußabdruck. Sie macht frei von Konsumabhängigkeiten und gibt jedem mehr Selbstbestimmung in die Hand.

Naturbelassene Kosmetik unterstützt die Hautgesundheit

Biokosmetik unterstützt die Hautgesundheit, fördert die Hautregeneration, befreit Haut und Körper von Toxinen und steigert die Energie im ganzen Organismus. Die Haut ist weniger pflegeabhängig und wird angeregt, ihre Selbstschutzfunktionen wieder wahrzunehmen.

Selbst gemachte Hautpflege geht auf die individuellen Bedürfnisse ein

Selbst gemachte Kosmetik ist sanft zur Haut und kann individuell abgestimmt werden. Die Auswahl der Inhaltsstoffe liegt in der eigenen Hand und somit weiß man, was jedes Produkt enthält. DIY-Hautpflege ist einfach und schnell herzustellen, spart Zeit, Geld und Naturressourcen.

Achtung vor der Würde des Lebens

Sowohl Tiere als auch Pflanzen sind empfindsame Lebewesen. Mit lebendigen Pflanzen und Naturprodukten zu arbeiten bedeutet achtsam, dankbar und liebevoll mit ihnen umzugehen. Eine lebendige Kosmetik verbindet mit der Natur und öffnet Haut und Sinne für einen respektvollen Umgang mit der Erde und ihren Lebewesen.

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

wundheilend, hautgenerierend, elastizitätserhöhend, schmerzstillend, antidepressiv.

Malve (*Malva*)

spendet Feuchtigkeit und beruhigt irritierte Haut.

Minze (*Mentha*)

kühlend und desinfizierend, abschwellend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd.

Ringelblume (*Calendula*)

entzündungshemmende und abschwellende Wirkung, fördert die Wundheilung.

Rose (*Rosa*)

besitzt eine antibakterielle, entzündungshemmende und adstringierende Wirkung.

Roskastanie (*Aesculus hippocastanum*)

ist eine natürliche Baumseife, stärkt die Venen, unterstützt die Durchblutung, wirkt UV-schützend und desinfizierend.

Rosmarin (*Rosmarinus*)

wirkt durchblutungsfördernd und tonisierend, entzündungshemmend, haarstärkend.

Salbei (*Salvia*)

ist entzündungshemmend, wirkt schweißhemmend und desodorierend, hilft bei Entzündungen im Mundbereich.

Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*)

antioxidativ, zellschützend und zellerneuernd, fördert die Wundheilung.

Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

wirkt blutstillend, hautberuhigend bei Juckreiz und Schwellungen, wundheilend.

Schwarzpappel (*Populus nigra*)

ist ein natürliches Antibiotikum, unterstützt die Hautregeneration.

Thymian (*Thymus*)

wirksames Naturantibiotikum, wirkt gegen Entzündungen, desinfiziert.

Tanne (*Abies*)

ist desodorierend, klärend, desinfizierend, zusammenziehend und kühlend.

Vogelmiere (*Stellaria media*)

wirkt entzündungshemmend, hautklärend, juckreizlindernd und wundheilend.

Wegerich (*Plantago*)

fördert die Wundheilung, wirksam gegen Pilze und Insektenstiche, beruhigt Juckreiz.

Bezugsquellen für vegane und rohe Produkte

Einkaufen vegan und roh

Hautpflegende Naturprodukte und wirksame Heilpflanzen wachsen an vielen Orten der Erde und sind in unserer globalisierten Welt jederzeit verfügbar. Heute können fast all diese Produkte übers Internet, auf Rohkost- und Vegan-Portalen oder im Kosmetikrohstoffhandel bestellt werden. Auch Bioläden, vegane Läden oder Apotheken bieten vielfältige Zutaten für die Herstellung von Kosmetik an. Wenn Produkte nicht in unserer Gegend wachsen, bringt es manchmal Vorteile, diese Angebote zu nutzen, wie es bei Kakaobutter, Kokosfett oder Sheabutter der Fall ist. Dennoch ist hier anzumerken, dass es für zahlreiche weitgereiste Zutaten auch heimische Alternativen gibt. Daher ist es empfehlenswert, wann immer es geht, auf regionale Naturprodukte zurückzugreifen und somit den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren.

Grüne Wirkstoffe selbst gepflückt

Qualität muss nicht weit gereist sein. All das, was Menschen als Nahrung und zur Erhaltung ihrer Hautgesundheit benötigen, bekommt man grundsätzlich in der unmittelbaren Umgebung. Die Wälder und Wiesen, die Gärten und Küchen, die Bioläden und Bauernmärkte bieten gesunde Produkte für die Pflege und Heilung der Haut. Was kann einfacher sein, als sie direkt zu sammeln und die Haut damit zu nähren? Schauen Sie sich einmal um – hautpflegende grüne Wirkstoffe sprießen überall in der Natur!

Frische aus der Nachbarschaft

Gute Einkaufsquellen für natürlich gewachsene, frische und rohe Produkte sind meistens in der unmittelbaren Umgebung zu finden. Auf Bauernmärkten, bei Kleinproduzenten, in Bio-Märkten und veganen Läden werden frische, saisonale und regionale Produkte zur optimalen Erntezeit angeboten. In und um Städte nehmen in den letzten Jahren Initiativen wie CSA (Community Supported Agriculture) zu, bei denen eine Abnehmer- und Unterstützergemeinschaft Gärtnereien und Bauernhöfe begleitet. Frisches findet man auch über Biokisten, ein Gemüse-Abo, das Saisonales nach Hause liefert, in FoodCoops (Lebensmittelkooperativen) oder Permakulturgärten, ebenso in Selbstversorgungsinitiativen, wo eine kleine Parzelle selbst betrieben werden kann und man den Überschuss tauschen oder verkaufen kann. Immer mehr Städte bieten Angebote rund um die „Essbare Stadt“ an, bei denen man von essbaren Baumfrüchten bis zu Heilkräutern die Nahrung aus der Landschaft selbst sammeln kann. Auch die Supermärkte bieten regionale und saisonale Produkte an und haben ihr Angebot in den letzten Jahren mit biologischen und fair gehandelten Produkten aufgewertet. Das Gute ist oft sehr nah!



*Wir müssen nicht glauben, dass alle Wunder der Natur
nur in anderen Ländern und Weltteilen seien. Sie sind
überall. Aber diejenigen, die uns umgeben, achten
wir nicht, weil wir sie von Kindheit an täglich sehen.*

Johann Peter Hebel, deutscher Pädagoge, 1760–1826

Grundausrüstung Biokosmetik

Alle im Buch verwendeten Inhaltsstoffe sind in Bioläden, Supermärkte, veganen Läden, wie auch über Internet, Kosmetikrohstoffportale oder Apotheken beziehbar.

Öle und Fette

Öle sind bei Zimmertemperatur flüssig, Fette hingegen fest oder halbfest. Öle und Fette sind bereits pur aufgetragen hautpflegend, versorgen die Haut mit Nährstoffen, halten sie weich und geschmeidig. Sie eignen sich aber auch zur Extraktion pflanzlicher Stoffe und bilden die Basis aller Salben, Hautcremes und Lotionen. Für die kosmetische Verwendung bieten sich naturbelassene und kaltgepresste Öle und Fette an. Die heimische Natur ist reich an pflegenden Ölen wie z. B. aus Traubenkernen, Sonnenblume, Distel, Walnuss, Mohn, Hanf oder Leindotter. Vegane heimische Fette gibt es hingegen kaum, als vegane Alternativen eignen sich hochwertige Fette wie Kokosfett, Sheabutter oder Kakaobutter.

Mehle und Erde als Reinigungsmittel

Viele Menschen wünschen sich naturbelassene Reinigungsalternativen, frei von hautbelastenden Chemikalien und künstlichen Tensiden. Hier bieten sich Mehle und Erdarten an. Mehle sind mild zur Haut, reinigen sanft und ermöglichen einen Peeling-Effekt. Als Shampoo-Ersatz und für die Körperreinigung eignen sich Mehle mit wenig Gluten etwa aus Roggen, Dinkel oder Kichererbsen.

Erdarten werden in zahlreichen Formen im Handel angeboten. Es handelt sich um fein pulverisierte Gesteinsarten, die als Erde, Tonerde, Heilerde, Lavaerde, Schlammkreide usw. verkauft werden. Alle Erdarten sind basisch, viele besitzen auch eine Heilwirkung und sind entzündungshemmend, desinfizierend, abschwellend oder kühlend. Erdarten sind so vielseitig, dass sie sich für die gesamte Körperpflege eignen. Ein paar Punkte sind aber dabei zu beachten: Als Duschgel, Seifenersatz, Maske, Kompresse oder Peeling eignen sich alle Erdarten, bei Kinder und Personen mit trockener oder irritierter Haut sind aber feine Erdarten vorzuziehen. Als Shampoo-Ersatz ist Lavaerde empfehlenswert (lat. *lavare*=waschen), für die Zahnpflege sollen nur Erdarten ohne spürbare Körnung verwendet werden wie Kreide, Lavaerde oder feinste Heilerde.

Shampoogrundlagen

Shampoogrundlagen sind neutrale Basis-Shampoos, unbeduftet und ohne weitere Pflegekomponenten. Sie können sowohl als Shampoos als auch anstelle von Duschgels und Flüssigseifen verwendet werden. Die Shampoogrundlagen im Handel sind in der Regel konzentriert und können 1:1 mit Wasser verdünnt werden. Viele Bioläden und vegane Märkte haben auch Shampoogrundlagen im Sortiment. Alternativ kann

auch ein mildes, unbeduftetes Shampoo verwendet werden. Nicht empfehlenswert sind Shampoos, die folgende Stoffe enthalten: SLS, SLES, ALS (Sodium Laureth Sulfate, Sodium Lauryl Sulfat oder Ammonium Lauryl Sulfat), Mineralöle, synthetische Duftstoffe, Silikone oder Konservierungsstoffe wie Parabene.

Milch

Pflanzliche Milcharten wie Kokos-, Mandel- oder Hafermilch sind natürliche Lotionen und enthalten hautberuhigende und hautnährende Vitamine. Sie sind im Handel erhältlich, können aber auch in roher Qualität selbst hergestellt werden. Genauso pflegend wie Milch ist Joghurt, das ebenfalls aus pflanzlicher Milch und Bakterienkulturen (Joghurtferment) vegan hergestellt werden kann. Beim Einkauf beachten, dass die Produkte keine Zusätze wie Stärke, Gelatine oder Duftstoffe enthalten.

Natron (Natriumhydrogencarbonat)

Natron ist ein in der Natur vorkommendes Mineral und wurde bereits im Altertum als Heilmittel für die Haut verwendet. Natron ist basisch, desodorierend, reinigend, desinfizierend, hautberuhigend, pilzhemmend, konservierend. Es eignet sich als basische Pflege, Deodorant, Zahnputzmittel, Badezusatz, Seifenersatz, Konservierungsstoff. Natron ist ein mildes Hautpflegemittel und wird selbst von Menschen mit sensibler Haut gut vertragen.

Salz

Naturbelassenes Salz wie Ursalz, Steinsalz oder Meersalz verfügt über zahlreiche Spurenelemente und Mineralstoffe. Salz ist desodorierend, desinfizierend, entzündungshemmend und reduziert die Schweißbildung. Es kann als Zahnreinigung, Deodorant, Maske, Shampoo oder als Badezusatz angewendet werden. Nicht empfehlenswert sind Salzpeelings, da diese die Haut stark beanspruchen, es sei denn, es werden besonders verhornte Stellen wie Fersen oder Ellenbogen damit behandelt.

Konsistenzgeber

Konsistenzgeber verfestigen flüssige Öle zu Salben und verbessern die Verteilbarkeit der Cremes. Vegane Konsistenzgeber sind Jojobawachs, Carnaubawachs, Kakao-butter oder Rosenwachs.

Gele

Natürliche Gele binden viel Wasser und sind natürliche Feuchtigkeitsspender. Außerdem verbessern sie die Konsistenz von Zubereitungen. Als natürliche Gele eignen sich Leinsamen, Flohsamen, Isländisch Moos, Aloe Vera, Eibisch oder Malve.

Wasser

Als kosmetisches Wasser ist kalkarmes Mineralwasser oder abgekochtes Wasser empfehlenswert. Der Wasseranteil in kosmetischen Zubereitungen kann auch mit rohen oder gekochten Pflanzensäften, Tees, Pflanzenauszügen, Milch usw. ergänzt werden.

No-poo-Roggenmehl-Shampoo

Dieses Shampoo reinigt sanft die Haare, reguliert die Talgproduktion und reduziert Schuppenbildung.

Zutaten

Für eine Haarwäsche bei mittlerer
Haarlänge:
3-4 EL Roggenmehl
ca. 150 ml lauwarmes Wasser
1 EL Zitronensaft

Anwendung

In die Haare einmassieren und gut verteilen.
Kurz einwirken lassen, anschließend gut mit
Wasser ausspülen.

Weitere Anwendungen

IRRITIERTE HAUT Bei entzündeter und irritierter
Haut als Gesichtereinigung oder Duschgel
verwenden.

TROCKENE HAUT Bei trockener Haut 1 EL Öl
zugeben und als Reinigung verwenden.

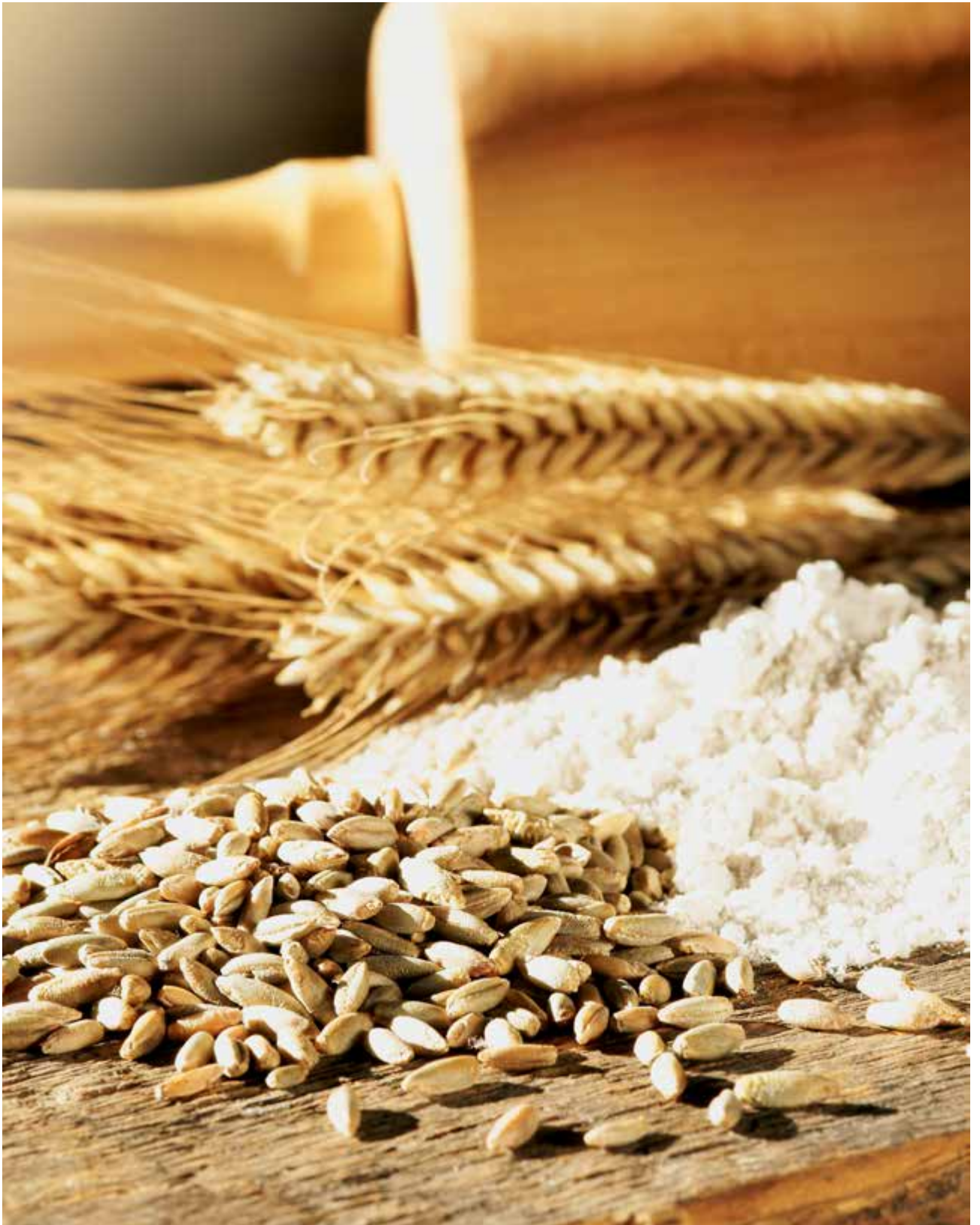
STRAFFENDE MASKE Zur Straffung der Ge-
sichtszüge als Maske verwenden.

Haltbarkeit

Sofort anwenden

Zubereitung

- Roggenmehl in Wasser und Zitro-
nensaft einrühren.
- Stehen lassen, bis eine gel-ähnliche
Konsistenz entsteht.
- Alternativ können weitere Mehlar-
ten wie Dinkel- oder Kichererbsen-
mehl verwendet werden.





Rosie hellt die Zähne auf

Neutralisiert saures pH-Milieu im Mundbereich, besitzt eine sanft zahnaufhellende Wirkung, desinfiziert.

Zutaten

Für eine Flasche:

1 frische Rosskastanie
Schale von ¼ Limette
100 ml Wasser
1 TL Natron

Anwendung

1–2 Teelöffel wie eine Mundspülung im Mund verteilen. Die Zähne wie gewohnt putzen und anschließend mit Wasser ausspülen.

Weitere Anwendungen

AKNE Bei Hautunreinheiten und Akne nach der Hautreinigung als klärendes Gesichtswasser verwenden.

DESINFEKTIONSMITTEL Zur Desinfizierung der Hände oder als Handwaschmittel verwenden.

GERÜCHE Zur Neutralisierung von Gerüchen in die Haut einmassieren. Ein paar Minuten einwirken lassen, danach abspülen. Eventuell die Prozedur wiederholen.

Haltbarkeit

1 Woche bei Zimmertemperatur

Zubereitung

- Rosskastanie in kleine Stücke schneiden.
- Rosskastanie, Wasser und Limettenschale in den Mixer geben und zerkleinern.
- 1 Stunde stehen lassen, anschließend durch ein feines Teesieb oder einen Teefilter filtrieren und in eine Flasche füllen.
- Natron zugeben und die Flasche verschließen. Vor Gebrauch schütteln.