

# Grüne Kosmetik

RATGEBER



**GREENPEACE**



## Gefahr im Badezimmer

**Mikroplastik** in der Zahnpasta, potenziell **krebserregende Substanzen** in Deos und reizende Duftstoffe in Gesichtscremes – die Mehrzahl der kosmetischen Produkte, die wir im Alltag auf unsere Haut auftragen, enthält Chemikalien, die Haut, Gesundheit und Umwelt belasten können.

Insbesondere Mikroplastik, das Zahnpastas, Duschgels und Peelings zugesetzt wird, hat viele negative Auswirkungen auf die Umwelt und Gesundheit. Aufgrund seiner geringen Größe passiert es meist ungehindert die Kläranlagen.

**So gelangen ungeahnte Mengen an Plastikmüll in unsere Gewässer und weiter ins Meer.** Fische und Wasserlebewesen nehmen es auf, und es landet schließlich über die Nahrungskette auf unserem Teller. Problematisch sind auch die überdimensionierten Plastikverpackungen, die mit hohem Energieaufwand verbrannt werden oder als Abfall in der Umwelt landen. Greenpeace fordert schon lange ein Verbot von Mikroplastik, nicht nur in Kosmetikprodukten.

# Natürlich besser

**Zertifizierte Naturkosmetikprodukte** sind im Vergleich zu herkömmlichen Produkten die bessere Wahl, da hochwertige und hautfreundliche Inhaltsstoffe verwendet werden (vgl. Greenpeace-Naturkosmetik-Ratgeber). Die Problematik des oftmals unnötigen Plastikmülls und des hohen **CO<sub>2</sub>-Ausstoßes** während des Transportes der Rohstoffe bleibt leider auch bei vielen Naturkosmetikprodukten bestehen. Ein weiteres Problem ist die Fülle an Inhaltsstoffen, die sowohl in der konventionellen als auch in der Naturkosmetik verwendet werden. Kosmetikprodukte enthalten im **Durchschnitt 30 Inhaltsstoffe**, die oft aus entfernten Teilen der Welt stammen und einen tiefen ökologischen Fußabdruck setzen, bevor sie in Tiegeln und Tuben gelangen.

**Eine mögliche Alternative ist die „Grüne Kosmetik“ zum Selbermachen.** Sie ist eine naturbelassene Hautpflege aus Nahrungsmitteln, Heilpflanzen und biologischen Naturprodukten. Mit dem **Greenpeace-Paket „Grüne Kosmetik“** wollen wir mithilfe einfacher Rezepte für die ganze Familie Lust aufs Ausprobieren und Selbermachen von Produkten für Hautpflege und Co machen.



## Die Vorteile selbstgemachter Kosmetik liegen auf der Hand

**Der Großteil der Zutaten hat Lebensmittelqualität und ist somit gesundheitlich unbedenklich.**

- ☞ Durch die Verwendung von biologisch angebauten Kräutern, Früchten, Gemüsen usw. können Sie sicher sein, dass vitaminreiche, frische Wirkstoffe aus der Natur an Ihre Haut gelangen und Sie mit gesunden und hochwertigen Wirkstoffen Ihre Haut pflegen.
- ☞ Sie wissen genau, was in Ihrer Haut- und Haarpflege enthalten ist.
- ☞ Die Rezepte lassen sich mit nur wenig Zeitaufwand herstellen und sind übrigens auch eine schöne Geschenkidee für die Familie und FreundInnen.
- ☞ Lebensmittel werden restlos verwertet und, anstatt im Müll zu landen, zu hochwertiger Hautpflege upgecycelt.
- ☞ Für die Verpackung können Marmeladengläser recycelt und Verpackungsmüll reduziert werden.

## Vorteile und Nutzen der verwendeten Inhaltsstoffe

**ÄTHERISCHE ÖLE** werden aus Pflanzen gewonnen und zur natürlichen Beduftung verwendet. Als Basis dienen Blüten, Kräuter, Gewürze, Wurzeln oder Blätter, deren ätherische Öle mittels Destillation extrahiert werden. Ätherische Öle wirken generell desinfizierend und antibakteriell, darüber hinaus erfrischend, anregend oder entspannend. **Beim Einkauf von ätherischen Ölen ist auf 100% natürliche Öle aus Bio-Anbau oder Wildsammlung zu achten.** Duftöle und synthetisch hergestellte Öle eignen sich nicht!



**BIENENWACHS** ist ein natürlicher Konsistenzgeber in Lebensmittelqualität. Wachs wird zur Herstellung von Lippenpflege, Salben und Hautcremes, denen es die gewünschte Festigkeit verleiht, verwendet. Bienenwachs ist ein altüberliefertes Heilmittel und wirkt antibakteriell, desinfizierend und feuchtigkeitsspendend. Es macht die Haut zart und geschmeidig und verhindert die Austrocknung der Epidermis. Beim Einkauf von Bienenwachs sollte auf Bio-Qualität geachtet werden. Bei unserem Rezept kann Bio-Kakaobutter als vegane Alternative verwendet werden.



**FICHTE** wächst im Wald, in Gärten und Stadtparks und ist ein hautpflegender Baum. Die Nadeln enthalten Vitamin C, Chlorophyll, ätherische Öle, Harze und Gerbstoffe. Fichte wirkt adstringierend, antibakteriell, pilzhemmend, hautverfeinernd, entzündungshemmend, desodorierend, mattierend und erfrischend. Alternativ können andere Nadelbäume wie Tanne, Lärche, Kiefer oder Föhre statt Fichte verwendet werden (keine Eibe).

**GURKE** ist ein altüberliefertes Schönheitsgeheimnis. Als Deo wirkt Gurke erfrischend, zusammenziehend, desodorierend, desinfizierend, hautberuhigend, feuchtigkeitsspendend und kühlend. In der Kosmetik wird Gurke verwendet, um das Hautbild zu verfeinern und Hautfältchen zu mildern.



**HANFPADS** zum Abschminken sind abwaschbar, wiederverwendbar und reißfest. Hanfpads sind umweltfreundlicher als Baumwolle, deren Anbau mit hohem Wasserverbrauch, Bleichmitteln und Pestiziden in Zusammenhang steht. Die Naturfaser des Hanfs ist sanft zur Haut und bakterienhemmend.

**LAVAERDE** wird auch Ghassoul oder Rhassoul-Erde genannt und bezeichnet eine milde Wascherde („lavare“ = waschen). Lavaerde reinigt ohne den Einsatz von künstlich erzeugten, chemischen Zusatzstoffen und bindet beim Kontakt mit Wasser Verschmutzungen. Sie wirkt hautberuhigend, peelend, entzündungshemmend, desinfizierend, basisch und unterstützt die Selbstregulationsmechanismen der Haut. Sie findet auch in der Naturheilkunde zur Behandlung von Akne, Juckreiz, Rötungen, Schuppen und unreiner Haut Anwendung.

**MILCH** spendet Feuchtigkeit, beruhigt irritierte Haut und macht sie zart und geschmeidig. Verwendet werden kann tierische Milch (Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch) oder vegane Milcharten wie Mandel-, Hafer-, Dinkel-, Soja- oder Kokosmilch.

**MINZE** ist aufgrund ihres angenehm erfrischenden Dufts eine beliebte Heilpflanze. Sie wirkt desodorierend, entzündungshemmend, adstringierend, juckreizstillend, pilzhemmend, desinfizierend und wundheilend. Minze eignet sich zur Behandlung von Akne, fettiger und irritierter Haut.

**NATRON** (Natriumbicarbonat, Natriumhydrogencarbonat) ist ein natürliches Backtriebmittel in Lebensmittelqualität. Natron ist ein ausgezeichnetes Naturdeodorant, wirkt desinfizierend, entgiftend, wundheilend, juckreizstillend, hautberuhigend, basisch, feuchtigkeitsbindend und entzündungshemmend.



**ÖLE** bilden die Basis jeder Hautpflege, pflegen die Hautoberfläche und verhindern ihre Austrocknung. Verwendet werden Öle in Lebensmittelqualität wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Mohnöl, Mandelöl, Haselnussöl.

**ROSSKASTANIE** enthält waschaktive Substanzen (Saponine) und ist eine natürliche Seife. Sie ist die heimische Alternative für die weitgereisten indischen Waschnüsse und wird als ökologisches Naturwaschmittel verwendet. Die „heimische Waschnuss“ macht die Wäsche weich, ist hypoallergen und hat eine antibakterielle Wirkung. Die Rosskastanie ist sehr gut hautverträglich und eignet sich auch zum Waschen von Textilien für Kinder und Menschen mit sensibler Haut.

**SALZ** wirkt mineralisierend, hautberuhigend, desodorierend, desinfizierend und unterstützt die natürliche Hautregeneration. Verwendet werden nur Vollsalze, gereinigtes Tafelsalz eignet sich nicht zur Herstellung von Hautpflege.



## Rezepte zum Selbermachen



von „Grüne Kosmetik“-  
Expertin  
Gabriela Nedoma

## Erfrischendes Deo-Puder

1 TL Natronpulver

3 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Orange)

**Herstellung:** Natron und ätherisches Öl vermischen und in ein Glas füllen.

**Verwendung:** Deo, Zahnreinigung

**Haltbarkeit:** unbegrenzt

## Flüssigdeo

100 ml Wasser zugeben, umrühren und in eine Zerstäuberflasche füllen. Fertig ist das Flüssigdeo!

**Haltbarkeit:** ca. 1 Jahr bei Zimmertemperatur

## Bio- und Pur-Lippenpflege

10 g Bio-Bienenwachs

50 ml neutrales Bio-Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

1 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Melisse)

**Herstellung:** Alle Zutaten in einen Topf geben und erhitzen. Wenn das Wachs geschmolzen ist, das Ganze in ein Glas füllen.

**Verwendung:** Lippenpflege

**Haltbarkeit:** ca. 1 Jahr

**Vegane Variante:** Sehr einfach: 40 g Bio-Kakaobutter und 10 g Bio-Öl erwärmen, bis die Zutaten flüssig werden. Die Lippenpflege umrühren, in ein Gläschen füllen und kalt stellen.



## Greenpeace-Erfrischer

5 Blätter Bio-Minze

1 EL geraspelte Bio-Gurke

100 ml Wasser

1/2 TL Natursalz

1 TL Natron

**Herstellung:** Minze in sehr kleine Stücke schneiden. Minze, Gurke, Wasser und Salz in ein Glas füllen, gut umrühren und 1 Stunde stehen lassen. Den Minze-Gurke-Extrakt durch einen Kaffeefilter filtrieren, mit dem Natron vermischen und in die Zerstäuberflasche füllen.

**Anwendung:** Achselbereich besprühen und kurz einziehen lassen. Bei Bedarf wiederholen.

**Wirkung:** desodorierend, desinfizierend, entgiftend, hautberuhigend.

**Verwendung:** Deo, Fuß-Deo, Handreinigung, Zahnpflege, Insektenstiche

**Haltbarkeit:** ca. 1 Monat bei Zimmertemperatur



## Grünes Pflanzenöl

Eine 100-ml-Tasse

mit frischen Fichtenspitzen

200 ml neutrales Bio-Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

1 TL Natursalz

**Herstellung:** Fichtenspitzen zerkleinern und mit dem Öl und Salz in einen Topf geben.

Mit dem Pürierstab mixen und zum Kochen bringen. Einmal aufkochen lassen, Temperatur reduzieren und 15 Minuten auf niedrigster Stufe ziehen lassen. Den Fichtenextrakt durch einen Kaffeefilter filtrieren und in eine Flasche füllen.

Vor Gebrauch schütteln.

Alternativ können statt Fichtenspitzen Kräuter wie Zitronenverbene, Melisse, Minze, Vogelmiere, Schafgarbe oder Lavendel verwendet werden.

**Anwendung:** Ein paar Tropfen Öl in der Handfläche verteilen und auf die angefeuchtete Gesichtshaut auftragen.

**Verwendung:** universelle Pflege für Gesicht, Körper, Hände, Füße, Lippen, Intimbereich

**Haltbarkeit:** ca. 6 Monate bei Zimmertemperatur



**Tipp als Zahnöl:** Das Green Herbal Oil kann auch als Zahnöl verwendet werden. 1 TL im Mund verteilen und wie gewohnt die Zähne putzen.

## No-Poo-Naturshampoo

5 EL weiße Lavaerde

100 ml Milch/Kokosmilch

**Herstellung:** Alle Zutaten homogen zu einer shampooartigen Konsistenz verrühren.

Sollte die Masse zu flüssig sein, noch etwas Lavaerde zugeben; ist sie zu fest, mit etwas Milch verflüssigen.

**Anwendung:** Die Haare nass machen und das No-Poo-Naturshampoo am Haaransatz auftragen. Auf Kopfhaut und Haare verteilen und gut einmassieren. 3 Minuten einwirken lassen, anschließend gründlich mit Wasser ausspülen.

Bei Bedarf können die Haare mit einer Glanzspülung aus 3 EL Zitronensaft, 1 EL Honig und 500 ml Wasser nachbehandelt werden. Kurz einwirken lassen und mit Wasser nachspülen.

**Verwendung:** Shampoo, Gesichtsreinigung, Duschgel, Handreinigungsmittel

**Haltbarkeit:** sofort verwenden



## No-Poo-Shampoos richtig anwenden

Als „No-Poos“ werden natürliche „Shampoos“ ohne synthetische Tenside bezeichnet.

Sie schäumen nicht wie chemikalienbasierte Shampoos, sondern reinigen die Haare ganz natürlich.

Weitere Alternativen zu Lavaerde sind heimische Mehle wie Roggenmehl, Buchweizenmehl oder Kichererbsenmehl, die ident wie im Rezept verarbeitet werden.

**Bitte beachten:** Konventionelle Haarpflegeprodukte enthalten Silikone, Wachse oder Volumenhilfen, die sich in der Haarstruktur einlagern. Die Umstellung auf natürliche Haarpflege braucht mindestens 5 Haarwäschen, bis die Haare „entgiftet“ und die Chemikalienrückstände abgebaut sind.



## Roskastanien-Waschmittel

Ein Säckchen Roskastanien mit  
50 g Roskastanienpulver

Das Säckchen in die Waschtrommel  
zur Wäsche geben.

Füllen Sie die Waschmaschine zu  
2/3 mit Wäsche und wählen  
Sie ein Normalprogramm mit 40° Temperatur.

Bei hartem Wasser 50 ml Essig ins  
Waschmittelfach zugeben.

Nach dem Waschen das Säckchen  
luftig trocknen lassen und weitere 2-3 Mal  
zum Waschen verwenden.



## PROBLEMSTOFFE IN DER KOSMETIK

**Aluminiumverbindungen** sind die am häufigsten eingesetzten Wirkstoffe in Deodorants und Antitranspirantien. In Deodorants kommen vor allem **Aluminiumchlorohydrate (ACH)** und **Aluminium-Zirkonium-Verbindungen (ZAG)** zum Einsatz. Sie verhindern Schweißabsonderungen durch die Verengung der Schweißdrüsen. Eine Studie ergab, dass nach einmaligem Auftragen von Aluminiumchloriden auf einer vor zwei Tagen rasierten Haut der Stoff 15 Tage lang im Blut und 44 Tage im Urin nachgewiesen werden konnte. Die Anwendung von Aluminium in Kosmetika ist umstritten. Aufgrund von in Studien nachgewiesenen hormonwirksamen, neurotoxischen und tumorbeeinflussenden Wirkungen von Aluminium kann ein Gesundheitsrisiko bestehen.

**Synthetische Duftstoffe** werden intensiv in fast allen Kosmetika zur Erhöhung der Verkaufswirksamkeit verwendet. Duftstoffe sind chemische Cocktails aus **50-100 verschiedenen** synthetischen, also künstlichen Substanzen. Obwohl in dieser Fülle an Chemikalien reizende Verbindungen enthalten sind, wird nur ein kleiner Teil der potenziellen Reizstoffe auf den IN-

CI-Listen gekennzeichnet. Künstliche Duftstoffe können eine Reihe an Beschwerden wie Allergien, Rötungen, Atemnot, Reizungen der Schleimhäute, Juckreiz, Asthma oder Kopfschmerzen auslösen. Besonders problematisch sind künstliche Moschusverbindungen, denen eine krebserregende Wirkung nachgewiesen wurde.

**Mineralöle basieren auf Erdöl** und werden aufgrund ihres niedrigen Preises und ihrer guten Haltbarkeit praktisch in allen Kosmetikartikeln, auch bei teuren Marken, zugesetzt. Mineralöle können die Haut nicht nähren oder die tieferen Hautschichten erreichen. Sie überziehen die Haut mit einem Film, der allerdings die natürlichen Regenerationsmechanismen der Haut beeinträchtigt und zur Pflegeabhängigkeit führen kann („Paraffin-Abhängigkeit“, „Labello-Abhängigkeit“).

**Polyethylenglykole (PEG)** sind eine breitgefächerte Gruppe funktioneller Stoffe, die als Tenside (waschaktive Substanzen), Emulgatoren, Betäubungsmittel, Weichmacher oder Befeuchter in praktisch allen Kosmetikproduktgruppen eingesetzt werden. Der Hauptwirkstoff **Ethylenoxid wird als giftig, krebserregend, erbgut- und fruchtschädigend eingestuft**. PEG machen die natürliche Hautbarriere durchlässig und verändern die Membranfunktionen der Haut. Sie bahnen Problemstoffen, Krankheitserregern und Toxinen den Weg in den Körper und können Immunreaktionen wie Allergien, Neurodermitis oder Rötungen hervorrufen.

Zu dieser Gruppe gehören auch scharfe **Tenside** wie

**SLS (Sodium Laureth Sulfate)**, die heute der Mehrzahl aller Reinigungsmittel im Handel wie Shampoos, Duschgels und Flüssigseifen zugesetzt werden. SLS ist stark schaubildend, ergiebig und preiswert. Es kann Schuppen, schnelles Nachfetten der Haare, trockene Haut, Juckreiz oder Rötungen begünstigen. Besonders bedenklich ist die Verwendung eines Stoffes dieser Gruppe, Laureth-9, in vermeintlich „tränenfreien“ Babyshampoos. Der Stoff betäubt kurzfristig das Auge, unterbindet die Bildung der Tränenflüssigkeit und somit die Reaktion des Auges auf Reizstoffe.

**Phthalate** werden als Weichmacher, Vergällungs- und Lösungsmittel in der Mehrzahl aller Kosmetikprodukte, sowie auch in Kinderspielzeug, Kaugummi, Kleidung, PET-Flaschen oder Kunststoffartikeln verwendet. Sie sind hormonell wirksam. Studien haben den Einfluss von Phthalaten auf die Samenqualität bei Männern und die vorzeitige Geschlechtsentwicklung bei Mädchen nachgewiesen. Darüber hinaus gelten Phthalate als Umwelthormone und sind giftig für Wasserlebewesen.

### Weiterführende Literatur

Gabriela Nedoma: „Grüne Kosmetik – Bio-Pflege aus Küche und Garten“

**Greenpeace in  
Zentral- und Osteuropa,**  
A-1100 Wien, Fernkorngasse 10,  
Tel.: +43 1 545 45 80,  
Fax: +43 1 545 45 80 98,  
E-Mail: [spenden@greenpeace.at](mailto:spenden@greenpeace.at),  
[www.greenpeace.at](http://www.greenpeace.at)  
Bankverbindung:  
Erste Bank  
IBAN: AT24 20111 82221219800  
BIC: GIBAATWWXXX



Illustrationen: Shutterstock/Pim