

# Abgeschminkt!

Mit Essen spielt man nicht! Falsch: Mit Essen spielt man doch! Und zwar für 'nen guten Zweck.

Klar, dass wir nicht das Mittagessen meinen. Hier geht's um Kosmetik, und da kann man 'ne ganze Menge selber machen mit Produkten, die wir eigentlich essen – wirklich wahr! Aber warum eigentlich?

Konventionelle Kosmetikartikel können viele bedenkliche Inhaltsstoffe haben, die entweder für uns oder für die Umwelt schädlich sind – oder für beide! So z. B. Aluminiumsalze in Deos, die im Verdacht stehen, Krebs erregend zu sein und Alzheimer zu fördern. Oder synthetisch hergestellte Konservierungsstoffe, ohne die Cremes, Lotions & Co. nicht auskommen, die aber auch unter Krebsverdacht stehen oder Allergien auslösen können. Oder: Mikroplastik, das steckt u. a. in Peelings und Waschgelen. Es verschmutzt unsere Gewässer und lässt sich aufgrund seiner Mini-Größe nicht herausfischen – Schmutzige Angelegenheit! Auch recht bedenklich sind Silikone, die z. B. in Shampoos oder Spülungen enthalten sind. Sie legen sich als Schicht auf die Haare und verleihen ihnen Glanz. Der schöne Schein trügt: Silikone legen sich auch auf die Kopfhaut, wo sie der Haut schaden und Schuppenbildung fördern. Der Umwelt tun sie auch nicht gut – Silikone lagern sich im Klärschlamm ab und landen letztlich auf den Feldern – Guten Appetit!

Soll man jetzt auf alles verzichten? Nee, aber man kann 'ne Menge selber herstellen ohne viel Aufwand und mit gutem Ergebnis!

Grundsätzlich gilt: Wer Kosmetik selber anrührt, weiß, was drin steckt! Das ist besonders für Allergiker wichtig. Was Allergien oder Unwohlsein auslöst, kommt einfach nicht in den Tiegel! Und außerdem kann man seine Duftmarke setzen: Benutzt

einfach nur die ätherischen Öle, die ihr mögt, alles andere kommt nicht in die Lotion. Insofern ist Kosmetik Marke „Selfmade with love“ eine gute Alternative zu gekaufter Ware.

Außerdem ist Selbstgerührtes auch gut für die Umwelt: Man vermeidet Verpackungsmüll, weil man seine Tiegel und Fläschchen immer neu befüllen kann. Supercool: Die meisten Zutaten findet man in der Küche! Für fortgeschrittene Kosmetik-Mixer gibt es natürlich außergewöhnlichere, hochwertige Inhaltsstoffe, die extra besorgt werden müssen. Aber wer sich einmal einen Grundstock an Rohmaterialien angeschafft hat, zehrt lange davon und spart am Ende richtig Geld.

Wir haben euch hier ein paar Anleitungen zusammengestellt, die ihr mal ausprobieren könnt – mit Gelingensgarantie!

Aber natürlich ist es völlig okay, wenn ihr eure Kosmetikprodukte weiterhin im Laden kaufen möchtet. Kleiner Tipp: Greift doch mal zu den Naturprodukten. Hier stecken meist nur unbedenkliche und natürliche Duft- und Konservierungsstoffe drin. Außerdem verzichten die meisten Naturkosmetikhersteller schon seit längerem auf Mikroplastik oder Aluminiumsalzen in ihren Produkten. Weiterer Pluspunkt: Viele Naturkosmetikhersteller setzen auf faire Arbeitsbedingungen in den Anbauländern.

Also, sucht euch die Zutaten zusammen und werdet euer eigener Kosmetik-Guru!