



# Naturkosmetik statt Mikroplastik

## Rezeptsammlung



## Naturkosmetik statt Mikroplastik

Kosmetik- und Körperpflegeprodukte frei von Plastik sind nicht nur gut für unsere Gesundheit, vielmehr leisten wir damit auch einen wichtigen Beitrag für unsere Umwelt. Selbstgemachte Naturkosmetik verursacht weniger Müll, ist günstiger und enthält garantiert keine bedenklichen Inhaltsstoffe.

Nicht nur in den Drogeriemärkten, sondern auch in unseren Badezimmerschränken tauchen mehr und mehr Kosmetikprodukte auf. Sie bestechen uns mit ihrer Werbung, hübschen Verpackungen und großen Erfolgsversprechen. Oftmals verbirgt sich dahinter leider nicht der erwartete Effekt, dafür allerdings viel Plastikabfall, Chemie und Mikroplastik.

In diesem Heftchen haben wir eine kleine Auswahl an Naturkosmetikrezepten zusammengestellt, die leicht und schnell umgesetzt werden können. Alle Zutaten bekommst du in herkömmlichen Supermärkten und Drogeriegeschäften.

Dein Team der Abfallberatung wünscht dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte.

**Bleib geschmeidig!**

Alle Rezepte in diesem Heft sind frei von Chemikalien und Schadstoffen. Bitte teste dein fertiges Pflegeprodukt dennoch auf Verträglichkeit auf einer kleinen Hautpartie. Bei Unverträglichkeit umgehend abwaschen.



## Zuckerpeeling für den Körper

### ZUTATEN

- 1 Päckchen Bio-Vanillezucker
- Saft einer Bio-Zitrone
- Brauner Bio-Zucker
  
- Ein Löffel, eine Schale, ein verschließbares Gefäß



## HERSTELLUNG

1. Presse den Saft der Bio-Zitrone aus und fülle ihn in deine Rührschale.
2. Mische den Zitronensaft mit dem Päckchen Bio-Vanillezucker an.
3. Rühre so viel braunen Bio-Zucker unter das Vanillezucker-Zitronen-Gemisch, bis eine homogene, dickflüssige Masse entstanden ist.
4. Fülle dein Zuckerpeeling in ein geeignetes Gefäß zur Aufbewahrung ab und verziere dieses mit einem schönen Etikett.

Fertig ist dein eigenes Naturprodukt. Das war gar nicht so schwer, oder?



## ZUCKER – Interessant zu wissen

Zucker ist ein natürliches Feuchthaltemittel; er zieht Feuchtigkeit aus der Umgebung an und transportiert sie in die Haut. Zucker kann die Haut also mit Feuchtigkeit versorgen und ihr gleichzeitig dabei helfen, diese zu bewahren.

Zucker eignet sich zudem hervorragend als Peeling für eine samtig-zarte Haut, denn Zucker hat einige Vorteile gegenüber Peelings, die Salz enthalten: Er versorgt die Haut nicht nur besser, sondern seine Partikel sind feiner als die von Salz, wodurch der Haut winzige Risse erspart bleiben können. Im Vergleich zu weißem Zucker ist brauner Zucker noch sanfter und der ideale Beauty-Begleiter für empfindliche Haut.



## Aktivkohlemaske für das Gesicht

### ZUTATEN

- 1 Teelöffel Aktivkohle
- 1 Teelöffel Tonerde
- 1 Teelöffel Bio-Kokosnussöl
- ½ Teelöffel Backpulver
- 1–2 Teelöffel Wasser
  
- Ein Löffel, eine Schale, ein verschließbares Gefäß

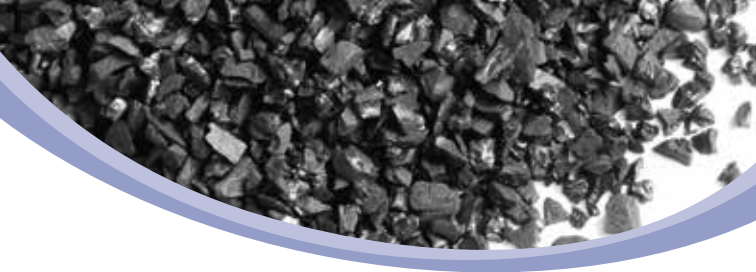


## HERSTELLUNG

1. Gebe die Aktivkohle, die Tonerde und das Backpulver in deine Rührschale und vermische die Zutaten miteinander.
2. Füge das Bio-Kokosnussöl hinzu.
3. Fülle nach Bedarf noch 1 – 2 Teelöffel Wasser in das Gemisch.
4. Verrühre alles sorgfältig, sodass mögliche Klümpchen aufgelöst sind.
5. Fülle deine Aktivkohlemaske in ein geeignetes Gefäß zur Aufbewahrung und verziere es mit einem schönen Etikett.


Viel Spaß mit deiner selbst gemachten Gesichtsmaske!





## AKTIVKOHLE, TONERDE UND KOKOSNUSSÖL – Interessant zu wissen

Aktivkohlepartikel haben eine große, poröse Oberfläche, wodurch sie Substanzen wie beispielsweise Gerüche, Chemikalien oder Unreinheiten wie Fett, Talg oder Schweiß aufnehmen können. Aktivkohle trägt somit zur porentiefen Reinigung der Haut bei, sie hat eine antibakterielle Wirkung und besitzt zudem einen Anti-Aging-Effekt, da sie die Poren verfeinert und die Haut glättet und strafft. Neben der Reinigung der Haut sorgt Aktivkohle also auch für ein ebenmäßiges Hautbild.



Tonerde wirkt kühlend und hautberuhigend, wodurch sie für einen glatten und ebenmäßigen Teint sorgt. Die heilende Erde regt zudem die Durchblutung an und unterstützt so die natürliche Wundheilung im Körper. Durch ihre feine Struktur trägt die Tonerde abgestorbene Hautschüppchen ab und kann schließlich bis in die Poren vordringen, wo sie Talg, Wundsekrete, Bakterien und andere Stoffe abtransportiert. Die mineralischen Ionen der Tonerde binden zudem Wasser und erhöhen somit die Hautfeuchtigkeit.

Kokosnussöl ist reich an Mineralien, Antioxidantien und Vitaminen. Es spendet außerdem Feuchtigkeit, wodurch Falten vorgebeugt und bestehende Falten verringert werden, außerdem macht es die Haut schön weich. Kokosnussöl hat eine antibakterielle Wirkung; Entzündungen im Gesicht werden durch die Anwendung gelindert.

## Haarkur gegen Spliss

### ZUTATEN

- 1 Esslöffel Bio-Honig
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Zitronensaft
  
- Ein Löffel, eine Schale



## HERSTELLUNG

1. Das Eigelb vom Eiweiß trennen.
2. Das Eigelb mit dem Honig zu einer cremigen Masse verrühren.
3. Den Zitronensaft dazugeben.
4. Die Haarkur gleichmäßig vom Haaransatz bis in die Haarspitzen einarbeiten und eine halbe Stunde einwirken lassen.
5. Die Haarkur gründlich aus dem Haar ausspülen.

Viel Spaß mit geschmeidigem und gepflegtem Haar.

## ZITRONE, EI UND HONIG – Interessant zu wissen

Der Zitronensaft in der Haarmaske sorgt dafür, dass sich aufgeraute Haarschuppen wieder anlegen.

Das Eigelb schützt das Haar vor dem Austrocknen und die Haarfasern werden von außen gepflegt.

Der Honig bindet, durch seinen hohen Zuckergehalt, viel Feuchtigkeit und beugt damit trockenem, brüchigem Haar vor. Durch die antiseptische Wirkung des Honigs wird die Kopfhaut beruhigt, wodurch Ausschlag, Juckreiz und Schüppchenbildung gelindert werden. Honig wird zudem nachgesagt, dass er das Haarwachstum unterstützt.



Lust auf mehr? Dann besuche uns.

Wirtschaftsbetriebe Duisburg - AÖR  
Recyclingzentrum Nord  
Im Holtkamp 84  
47167 Duisburg

Tel.: (0203) 283 – 3000

E-Mail: [abfallberatung@wb-duisburg.de](mailto:abfallberatung@wb-duisburg.de)

Dein Team der Abfallberatung



[www.wirtschaftsbetriebe-duisburg.de](http://www.wirtschaftsbetriebe-duisburg.de)

