

# Workshop Nachhaltigkeit

## Rezepte zum herstellen von nachhaltiger Kosmetik

### Lippenpeeling

Zutaten:

2 EL Kokosöl

1 EL Bienenwachs

Zubereitung:

Öl und Wachs in ein Glas geben und im Wasserbad langsam schmelzen, bis sich das Wachs komplett aufgelöst hat. Lippenbalsam lässt sich in vielen Varianten zum pflegen und heilen ganz natürlich selber machen - ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe. Um die Konsistenz zu testen, einige Tropfen auf einen kalten Teller geben und abkühlen lassen. Ist der Balsam zu fest, noch etwas Öl hinzugeben, ist er zu weich, etwas mehr Bienenwachs ergänzen. Den fertigen Balsam in kleine Tiegel oder Lippenstifthülsen füllen.



### Duschgel

Zutaten:

400 ml Wasser

etwas Pflanzenöl (z.B. Olivenöl, Sesamöl oder Sonnenblumenöl)

etwas Verdickungsmittel (z.B. einfache Speisestärke).



Zubereitung:

Reibe mit einer Küchenraspel oder einem scharfen Messer dein Seifenstück möglichst klein. Danach füllst du das Wasser in einen Topf und gibst die Seifenraspeln hinzu. Erwärme das Ganze auf dem Herd bei mittlerer Stufe. Sobald die Seife anfängt zu schmelzen, rühre mit einem Schneebesen die Lauge gut durch.

Erst wenn keine Seifenstücke mehr zu erkennen sind, gibst du das Pflanzenöl hinzu. Anschließend kannst du noch etwas Verdickungsmittel einrühren, bis das Duschgel die richtige Konsistenz erreicht.

## Deo

Zutaten:

30g Natron

30g Maisstärke

30g Kokos-Öl

zusätzlich eventuell ein paar Tropfen ätherisches Öl



Zubereitung:

Das Kokosöl ganz vorsichtig schmelzen. Das Öl braucht keine große Hitze. Restwärme vom Kochen reicht aus. Und das auch nur für eine Minute. Natron und Maisstärke in das geschmolzene Öl einrühren. Wer nun mag, kann ein paar Tropfen ätherisches Öl dazu geben. Das muss nicht sein, ist aber ganz nett. Das fertige Gemisch in ein kleines Döschen mit Deckel füllen und er kalten lassen. Wichtig ist, das Döschen zuvor zu sterilisieren. Dazu einfach das saubere Döschen samt Deckel in einen Topf mit Wasser geben und es für ein paar Minuten auskochen lassen. Beim Geschirrspüler bin ich mir da nie so ganz sicher, dass die Sachen dann wirklich ganz keimfrei sind. Da leg ich lieber noch einmal selber Hand an.

## Haarkur

Zutaten:

½ Bio-Zitrone (für den Glanz)

50 ml Bio-Kokosöl



Zubereitung:

Presse die halbe Zitrone aus. Erwärme das Kokosöl, damit es etwas flüssiger wird. Mische nun das Öl und den Saft zusammen.

## Shampoo

### Zutaten:

125ml Seifenlauge als Grundlage (siehe oben)

250 ml Wasser

Alternativ: 250 ml Kamillentee

1 leeres Gefäß für das Shampoo



### Herstellung:

Für die Seifenlauge mischst du in diesem Rezept 15 Gramm Seifenflocken auf 125 Milliliter, da anschließend die doppelte Flüssigkeit an Kamillensud hinzukommt. Die Kamillenblüten mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen und ungefähr eine Stunde ziehen lassen.

Den Sud durch ein Sieb in einen Behälter abgießen. Sud und Seifenlauge vermengen und in das bereitgestellte leere Gefäß füllen.