



Tipps für Outdoor-Aktivitäten

Naturkosmetik selbermachen

Lippenbalsam, Sprudelbadekugeln & Ringelblumensalbe



Naturkosmetik selber herzustellen ist oft wenig aufwändig: Mit einigen wenigen Zutaten und Zubehör, die es in jeder Küche gibt, lassen sich Salbe und Balsam zu Hause herstellen. Bestimmen Sie Inhaltsstoffe und Düfte Ihrer Produkte selber und bekommen Sie ein Gespür dafür, was es alles braucht, um alltägliche Produkte wie Lippenpflege herzustellen.

Tipps und Tricks



© Sarah Untersander / WWF Schweiz



© Sarah Untersander / WWF Schweiz



© Isabelle Affentranger / WWF Schweiz



© Sarah Untersander / WWF Schweiz

Recycling

- Leere Lippenbalsam- oder Lippenstiftgehäuse lassen sich mit heissem Wasser und Spülmittel auswaschen und wiederverwenden
- Für Lippenbalsam oder Ringelblumensalbe eignen sich beispielsweise kleine Marmeladengläser.

Zutaten

- Bienenwachs: gibt es in grösseren Reformhäusern oder in der Apotheke
- Zitronensäure: gibt es im Reformhaus oder in der Apotheke
- Natron: gibt es in der Backabteilung im Supermarkt

Hitzeschutz

Achtung: Wenn Sie die Zutaten über dem Wasserbad schmelzen, empfehlen sich Ofenhandschuhe oder Topflappen, denn der Dampf ist sehr heiss.

Über dem Feuer

Mit etwas Erfahrung lassen sich Lippenbalsam und Ringelblumensalbe auch über dem Feuer herstellen. Wie wär's mit einem Ausflug und Grillen oder Kochen über dem Feuer? Nach dem Essen ist die Glut ideal, um das Wasser fürs Wasserbad zu erhitzen. Hier sind Handschuhe gegen die Hitze besonders wichtig. Gut geeignet sind dicke Arbeitshandschuhe aus dem Baumarkt.

Haltbarkeit verlängern

- Lippenbalsamgehäuse und Gläser gut mit heissem Wasser und Spülmittel waschen.
- Behälter sterilisieren: Spülen mit heissem Spülwasser, danach 10 Minuten bei 100° C im Backofen trocknen lassen oder 10 Minuten in heissem Wasser kochen, danach abtropfen und trocknen lassen.
- Gläser und Arbeitsfläche lassen sich zudem mit hochprozentigem Alkohol reinigen (mit einem Tuch abwischen oder mit einer Sprühflasche einsprühen). Anschliessend trocknen lassen.
- Auch das Aufbewahren im Kühlschrank verlängert die Haltbarkeit von Lippenbalsam und Ringelblumensalbe.
- Achtung: Wenn etwas unangenehm oder ranzig riecht, entsorgen und nicht mehr verwenden.

Lippenbalsam

Reicht für ca. 4 Lippenbalsamhülsen oder 1 Glas à 50g.¹



Zutaten:

- 30 ml Olivenöl
- 10 g Bienenwachs
- Ev. 1 Teelöffel Honig
- Ev. 1 Tropfen ätherisches Öl

Zubehör:

- Lippenbalsamhülsen
- Löffel oder Kelle zum Rühren
- Kleiner Löffel zum Einfüllen in die Hülsen
- Topf mit Wasser fürs Wasserbad
- Kleine Schüssel (hitzebeständig)



Vorbereiten und Schmelzen:

- Hülsen für den Lippenbalsam gut waschen und sterilisieren (siehe Tipps und Tricks S. 2).
- Zubehör bereitlegen.
- Zutaten abwägen und bereitstellen.
- Topf zu ca. $\frac{3}{4}$ mit Wasser füllen, Wasser erhitzen, bis sich kleine Bläschen am Boden bilden.
- Alle Zutaten in die Schüssel geben.
- Schüssel auf den Topf mit heissem Wasser stellen (Vorsicht beim Draufstellen: Der Wasserdampf ist sehr heiss).



Rühren und Abfüllen:

- Rühren, bis sich alle Zutaten aufgelöst haben. Flüssige Masse mit dem kleinen Löffel in die Gefässe füllen.
- Masse fest werden lassen und die Gläser anschliessend gut verschliessen.



Vorbereitungszeit

- Ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit

- Ca. 10 Minuten

Haltbarkeit

- Ca. 6 Monate bei Zimmertemperatur

© Isabelle Affentranger / WWF Schweiz

¹ Inspiriert von Gabriela Nedoma: Grüne Kosmetik. Bio-Pflege aus Küche und Garten. Freya Verlag Austria, 2014.

Sprudelbadekugeln

Für ca. 10 Stück²



© Sarah Untersander / WWF Schweiz

Zutaten:

- 105 g Natron
- 30 g Zitronensäure
- 30 g Weizenstärke
- 2 Esslöffel getrocknete Lavendel- / Ringelblumenblüten
- Ev. 5-10 Tropfen ätherisches Öl

Zubehör:

- Kleine Schüssel
- Löffel
- Gummihandschuhe
- Sprühflasche mit Wasser
- Stabile Form (z.B. Eiswürfelbehälter oder Silikonform)

So geht's:

- Alle Zutaten in die Schüssel geben und gut mischen
- Mit wenig Wasser aus der Sprühflasche besprühen und gleichzeitig schnell kneten (Achtung: Gummihandschuhe tragen!), bevor die Masse zu sprudeln beginnt.
- Sehr langsam und mit wenig Wasser besprühen und laufend weiterkneten. Die Masse sollte die Konsistenz von Sandkuchen erreichen.
- Wird zu viel Wasser beigegeben, zerbröckeln die Sprudelbadekugeln anschliessend (dann können sie nach dem Trocknen als Sprudelpulver in ein Glas gefüllt werden).
- Hat die Masse die Konsistenz von Sandkuchen, in die Formen drücken.
- Für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Anschliessend feuchtigkeitsgeschützt verpacken.

Vorbereitungszeit

- Ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit

- Ca. 10 Minuten

Aufbewahrung

Trocken verpacken und aufbewahren.

² inspiriert von Pia Hess: Naturkosmetik. 2011.

Ringelblumensalbe

Für ca. vier kleine Gläser à 30 ml³

Ringelblumensalbe lässt sich bei trockenen, juckenden Hautstellen, Insektenstichen, Schürfungen, für die Narbenpflege und für die Babypflege verwenden. Salbe über dem Feuer herzustellen, ist ein besonderes Erlebnis. Da diese Salbe nicht steril sein wird, lässt sie sich als Handcreme, aber nicht als Heilsalbe verwenden.



© Isabelle Affentranger / WWF Schweiz

Zutaten:

- 1 Handvoll Ringelblumenblüten (frisch oder trocken)
- 100 ml Olivenöl
- 20 g Bienenwachs

Zubehör:

- Topf mit Wasser fürs Wasserbad
- Löffel
- Thermometer
- Teesieb
- Trichter
- Vier kleine Gläser à 30 ml
- Kleine Schüssel oder Glas (hitzebeständig)

So geht's:

- Wenn frische Blüten verwendet werden: Blüten waschen und trocknen, z.B. mit einer Salatschleuder
- Topf zu ca. $\frac{3}{4}$ mit Wasser füllen und Schüssel oder Glas ins Wasserbad stellen.
- Olivenöl in die Schüssel geben und das Öl auf etwas über 60°C erwärmen (Schmelzpunkt von Bienenwachs).
- Bienenwachs begeben und im Öl schmelzen lassen, dabei gut umrühren.
- Ringelblüten etwas zerrupfen und zugeben.
- Mischung auf 40-45°C abkühlen lassen und diese Temperatur konstant halten. Bei grösserer Hitze gehen wertvolle Inhaltsstoffe der Ringelblumen verloren, bei tieferen Temperaturen dauert es länger.
- Ständig rühren, bis sich die Mischung deutlich gelb bis orange verfärbt und stark nach Ringelblumen riecht. (bei sanfter Hitze geben die Ringelblumen ihre Essenzen nach ungefähr 20 Minuten ab).
- Warme Mischung mit einem Teesieb und Trichter in die kleinen Gläser abseihen.
- Fertige Ringelblumensalbe in den Gläsern mit offenem Deckel abkühlen und fest werden lassen.
- Gläser gut verschliessen.

Vorbereitungszeit

- Ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit

- Ca. 30 Minuten

Haltbarkeit

Mehrere Monate: Am besten lagern Sie die Ringelblumensalbe im Kühlschrank und entnehmen die Salbe mit einem sauberen Löffel und nicht mit den Fingern.

³ inspiriert von Pia Hess: Naturkosmetik. 2011.

Literatur zum Thema Naturkosmetik

1. Hess, Pia, 2011, Naturkosmetik, 2011, ISBN 978-3-033-02773-2
2. Nedoma, Gabriela, 2014, Grüne Kosmetik, Bio-Pflege aus Küche und Garten, Freya Verlag Austria, 2014 ISBN 978-3-99025-094-5



© Isabelle Affentranger / WWF Schweiz



Unser Ziel

Wir wollen die weltweite Zerstörung der Umwelt stoppen und eine Zukunft gestalten, in der Mensch und Natur in Harmonie miteinander leben.

WWF Schweiz

Hohlstrasse 110
Postfach
8010 Zürich

Tel.: +41 (0) 44 297 21 21
Fax: +41 (0) 44 297 21 00
www.wwf.ch/kontakt
www.wwf.ch
Spenden: PC 80-470-3