

Die Haut mag Äpfel

Text: Ursula Haltiner / ps

Fotos: Ursula Haltiner, wikimedia, pixabay



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können die Produktion von Gütern (...) vergleichen und beurteilen.
- » können Folgen des Konsums analysieren.
- » können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.



Kosmetik aus dem Küchenschrank

Selbst machen hat in einer Zeit des vertieften Nachdenkens über Ökologie und Nachhaltigkeit eine neue Bedeutung erlangt. Insbesondere im Bereich der Kosmetik wird fleissig gerührt und gemixt. Es gibt verschiedenste Rezepturen, Anweisungen, Bücher – ein Blick ins Internet zeigt eine Fülle von Einträgen. Es macht Spass, sich mit dem Thema zu beschäftigen, aber tue ich mir und meiner Haut wirklich etwas Gutes?

Lösungen sind gefragt und gesucht. Dazu die Grundgedanken der Grünen Kosmetik im Wortlaut von Gabriela Nedoma,

Gründerin der Akademie für Naturheilkunde in Österreich: «Was auf meine Haut kommt, kann ich essen und wirkt sich auf mein Wohlbefinden und das meiner Haut aus. So fühle ich mich wohl in meiner Haut».

Grüne Kosmetik geht Hand in Hand mit der Natur. Nebst kosmetischen Grundlagen werden bei diesem alternativen Ansatz Tipps und Hinweise gegeben, das eigene Tun zu überdenken. Im Wesentlichen geht es um eine sinnvolle Nutzung von Ressourcen direkt vor unserer Haustüre – nicht nur für die Instandhaltung des Körpers, sondern auch für Haushalt und Kleidung. Grüne Kosmetik ist die biologische Alternative

für Produkte, die an Tieren getestet wurden, Deos mit Aluminium, Crèmes mit Silikonem, Weichmacher-Phthalaten, Mineralölen, Emulgatoren wie Polyethylenglykolen (PEG) ... Die Liste mit zweifelhaften Inhaltsstoffen in konventionellen Pflegeprodukten ist lang, die Berichte dazu sind alarmierend: Einzelne Stoffe stehen gar in Verdacht, hormonell wirksam zu sein und Krebserkrankungen zu begünstigen.

Selbstversorgung aus Küche und Natur statt Konsum, lokal statt global, vollwertig statt synthetisch: Die interdisziplinär ausgebildete Gabriela Nedoma erklärt in ihren Büchern und Lehrgängen, dass Grüne Kosmetik die Haut renaturiert, Geld spart, Tierversuche, Verpackungen, Transportwege, Umweltbelastungen vermeidet – kleine Beiträge zur Veränderung der Welt, die in der Summe einen Unterschied machen.

Die Haut isst bei der Pflege mit

Die Produkte lassen sich mit Grundstoffen (wenn möglich Bio) aus dem Küchenschrank einfach herstellen. Dabei werden Zutaten genutzt, die wir für die Ernährung verwenden – die Haut isst bei der Pflege mit. Tolle Kombinationen sind angereicherte Öle wie Apfel- oder Quittenöl, deren Zubereitung schon im Mittelalter bekannt war. Gabriela Nedoma hat diverse Rezepturen fundiert recherchiert und daraus zeitgemässe Rezepte abgeleitet.

Beispiel Apfel: Seine Inhaltsstoffe wirken befeuchtend, regenerierend, nährend, tonisierend, wundheil-unterstützend, zellproaktiv und antioxidativ, schützen die Epidermis und reduzieren Hautschäden. Aus der Frucht lassen sich schöne Körperöle, Lotionen, Crèmes und Salben herstellen, ja sogar Deos, Lippenpflege und Zahnpasta. Die Reste können entweder kulinarisch genutzt oder zu einem Shampoo verarbeitet werden – ein weiterer Grundgedanke der Grünen Kosmetik, die Produkte möglichst restlos zu verarbeiten. Gibt es trotzdem Reste, werden sie zurück in den Kreislauf gebracht. Empfehlenswert ist, kleine Mengen zuzubereiten. So kann man experimentieren und saisonal anpassen – der Kosmetikschrank bleibt spannend und unsere Haut wird abwechslungsreich genährt.

Die Grundlagen der Grünen Kosmetik sind im Regelunterricht integrierbar – es braucht nicht zwingend eine Küche dazu. Einfache Rezepte können schon im Zyklus 1 hergestellt werden. Je älter die Schülerinnen und Schüler sind, umso aufwändiger darf die Zubereitung sein. Ein grösseres Zeitbudget erlaubt, die Thematik fundiert aufzuarbeiten.



Hintergründe zu Warum, Wieso und Wie gehören zur Grünen Kosmetik und können idealerweise während einer Blockwoche vertieft werden.

Grüne Kosmetik vereinfacht die Hautpflege für alle, die wissen wollen, was im Pflegeprodukt enthalten ist und es müde sind, lange Deklarationslisten auf Etiketten zu studieren. Sie ist nicht im Handel erhältlich, da sie ohne Konservierungsstoffe auskommt. Dennoch sind die Produkte, sauber verarbeitet, bis zu einem Jahr haltbar.



swch.ch

Sommerscampus Schaffhausen, 22.–23. Juli 2021

Grüne Kosmetik

Kursnummer 513

Die Anwendung der Produkte erfordert ein Umdenken. Das Shampoo zum Beispiel schäumt weniger, seine Wirkstoffe können aber dennoch gut aufgenommen werden. Bei langem Haar empfiehlt sich eine Nachspülung mit Apfelessig-Wasser im Verhältnis 1 : 10, das erhöht die Kämmbarkeit und verleiht dem Haar Glanz. Hautöle und Crèmes wiederum hinterlassen gerne ein leicht fettiges Gefühl auf der Haut – am besten ist deshalb die Nachpflege: Die Haut freut sich ganz besonders über das glänzende Gesicht und die reichlich zur Verfügung stehenden Nährstoffe.

Sauberes Arbeiten ist Voraussetzung

Für die Zubereitung von Produkten der Grünen Kosmetik ist sauberes Arbeiten wichtig und ganzheitliches Denken gefragt:

- Arbeitsflächen und Gerätschaften mit Alkohol oder Essig desinfizieren, Hände sauber waschen.
- Verpackungsmaterialien sind im Haushalt zu finden: benutzte Konfigläser eignen sich besonders gut, auch Shampoo-, Crème- oder Deo-Verpackungen, die sauber gereinigt und desinfiziert sind.
- Resten verwerten oder zurück in den Kreislauf bringen.



Sappho, wichtigste Lyrikerin des klassischen Altertums. Sie lebte auf der Insel Lesbos und besang in ihren Liedern immer wieder auch die Schönheit von Weggefährterinnen und ihrer Tochter.

Die Autorin

Ursula Haltiner ist Fachlehrperson WAH/BG/BtcG in Romanshorn TG und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Kräutern, gesundem Essen und Grüner Kosmetik: www.chrueterhaexli.ch

Weitere Informationen

Gabriela Nedoma, Gründerin der Akademie für Naturheilkunde im österreichischen Wolkersdorf, Dozentin, Buchautorin, Expertin für Traditionelle Naturheilkunde, Naturheiltherapeutin: www.gabriela-nedoma.at



Eine zeitgenössische Skulptur der Hl. Hildegard des Künstlers Karlheinz Oswald

Prosecco-Lotion nach Hildegard von Bingen

Viele Rezepte der Grünen Kosmetik basieren auf altüberlieferten Rezepten. So auch die folgende sogenannte NoEmu-Lotion – eine Körpercrème ohne Emulgatoren. Die Lotion wird nach Vorgaben von Hildegard von Bingen (1098–1179) hergestellt. Die Benediktinerin und Gründerin des Klosters Rupertsberg bei Bingen in Süddeutschland war eine bedeutende Universalgelehrte ihrer Zeit.

Hildegard von Bingen arbeitete gerne mit Wein, dem sie je nach Bedarf die entsprechenden Heilkräuter beimischte. Eine etwas neuzeitlichere Umsetzung der Rezeptur – nur für Erwachsene – ist eine belebende Lotion mit Prosecco. Dazu braucht es:

- eine Flasche mit einem Sprühkopf, sauber gereinigt mit Alkohol; ein gutes Pflanzenöl, zum Beispiel Sonnenblumen-, Raps- oder Hanföl; Schaumwein.
- Fakultativ kann das Öl mit Ringelblumen, Stiefmütterchen oder Gänseblümchen ausgezogen werden.

Die Sprühflasche knapp zur Hälfte mit dem Öl füllen und einen Schaumwein bis 1 ½ cm unter den Flaschenhals auffüllen. Gut verschlossen hält die Lotion 6 Monate bei Zimmertemperatur. Vor Gebrauch gut schütteln und nach dem Duschen auf die nasse Haut sprühen – ein erfrischendes und belebendes Hautpflegemittel von Kopf bis Fuss.

Apfelstrudel-Shampoo nach Gabriela Nedoma

Grundstoffe

- 1 Apfel
- 2,5 dl Süssmost (beides vorzugsweise Bio)
- 1 Esslöffel Stärkemehl wie Maizena
- 150 g Bio-Shampoo (die Gratis-App Codecheck hilft bei der Wahl)
- ¼ Kaffeelöffel Zimtpulver

Das Shampoo hält sich sechs Monate bei Zimmertemperatur, ist aber wohl vorher schon aufgebraucht – es riecht so gut beim Duschen und Haarwaschen! Die Reste des Apfels können in einem Multimixer fein püriert oder durch ein Sieb gestrichen werden und ein Frühstückmüsli ergänzen oder mit etwas Quark für ein Dessert genutzt werden.



Zubereitung

Apfel waschen, mit Stumpf und Stiel in kleine Stücke schneiden. Mit dem Apfelsaft und dem Zimt in einer kleinen Pfanne zum Kochen bringen, zugedeckt 10 Min. auf kleinem Feuer weiterköcheln. Die Mischung durch ein Sieb abseihen, die Pfanne sauber ausspülen.

In der Pfanne das Stärkemehl mit wenig kaltem Wasser anrühren, dann den Apfelsaft zugeben. Das Ganze unter Rühren nochmals aufkochen. Sobald die Masse eindickt, mit dem Shampoo vermischen. Das Shampoo in eine leere Kunststoff-Flasche (Bruchgefahr von Glas in der Dusche!) abfüllen.

