

## Naturkosmetik – Mach's nachhaltig

### Ein Thema, das nicht nur was für Mädchen ist

Wenn wir durch den Drogeriemarkt oder die Parfümerie schlendern, sehen wir Produkte, die mit Versprechen wie „100% natürlich“, „frei von künstlichen Inhaltsstoffen“, „das Beste aus der Natur“, „Green Beauty“, etc. werben. Solche Aussagen vermitteln uns zunächst ein gutes Gefühl. Aber wie viel Natur steckt wirklich in diesen Produkten? Ist das wirklich schon Naturkosmetik, oder geht das nur, wenn wir uns unsere Kosmetik selbst herstellen? Was unterscheidet Naturkosmetik von konventioneller Kosmetik? Wir stellen uns diese Fragen und geben Euch tolle Rezepte mit Kosmetik selbst herzustellen.

### Was ist „Kosmetik“ bzw. „Naturkosmetik“?

#### Zuerst der Begriff „konventionelle“ Kosmetik

Der Ausdruck **Kosmetik** (vom altgriechischen Adjektiv *kosmetikós*, aus dem Verb *kosméo* „ordnen“, „schmücken“) bezeichnet die Körper- und Schönheitspflege bzw. die Erhaltung, Wiederherstellung oder Verbesserung der Schönheit des menschlichen Körpers. (Quelle <https://www.fairlis.de/post/naturkosmetik/>) Generell soll Kosmetik nicht nur verschönernd wirken, sondern mindestens ebenso das Lebensgefühl steigern; eventuell auch soziales Ansehen ausdrücken. Das Zieren und Pflegen des Körpers ist so alt wie die Menschheit selbst. Der heutige Markt für Kosmetik (Körperpflegemittel) lässt sich in fünf Bereichen nach Verwendungsgebiet beschreiben:

- Reinigung, Pflege und Schutz: Seife, Duschgel und Badezusätze; Pflegeprodukte für Gesicht, Körper, Hände oder Füße; Rasier- und Haarentfernungsmittel; Produkte zum Schutz vor UV-Strahlung und Mückenstichen sind alles Produkte, die zu diesem Bereich zählen.
- Zahn- und Mundpflege: Hierzu gehören beispielsweise Zahnpasta, Mundwasser, Zahnseide und Mittel zur Pflege des Zahnersatzes
- Haarbehandlung: Hier runter fällt alles, was Euch zur Haarpflege einfällt. Dies fängt beim Haarshampoo an und hört später beim Haargel oder Haarfärbemittel auf.
- Dekorative Anwendungen: Hierzu zählt man Gesichts-Make-up, Augenpflegemittel, Lippenpflegemittel, Nagellack und Selbstbräunungsmittel.
- Beeinflussung des Körpergeruchs: Hierzu gehören Parfüm, Eau de Toilette, Deodorant und Antitranspirant.

Anhand der Grafik könnt Ihr sehen, wie viel Umsatz die Kosmetikbranche im Jahr 2020 (Stand 08.12.2020) erwirtschaftet hat. Die Statistik ist erhoben vom IKW (*Industrieverband Körperpflege und Waschmittel, mit Sitz in Frankfurt*).

## Schönheitspflege-Markt kann Umsatz halten



14.036 Mio. €

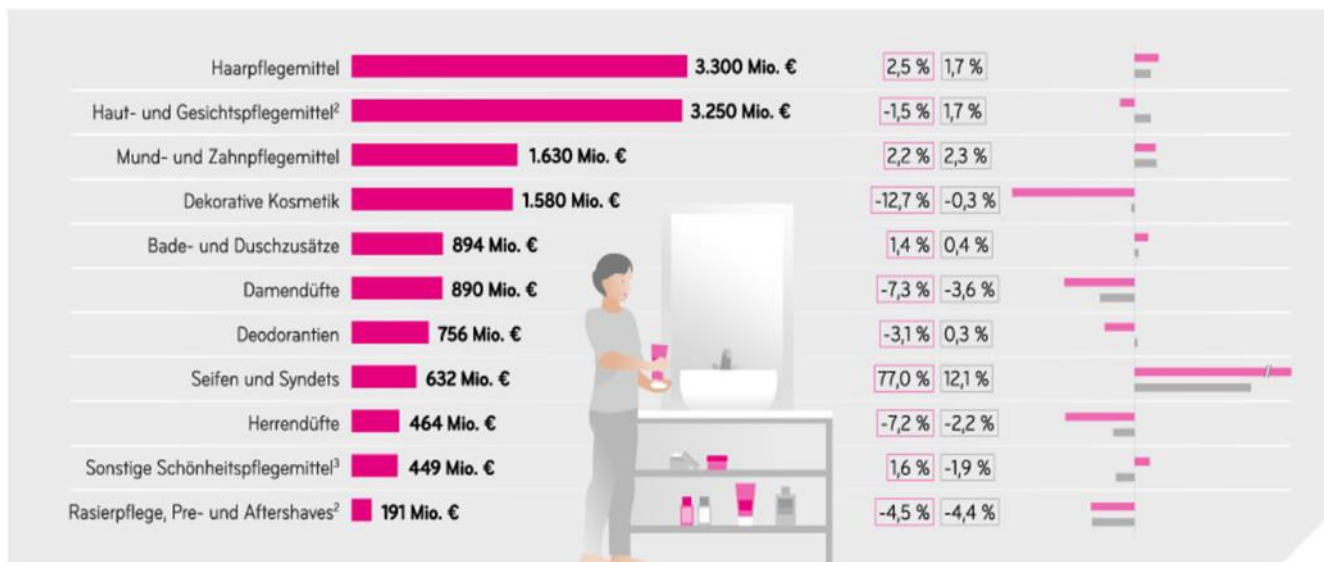
-0,1 %

1,0 %

■ Schönheitspflegemittel 2020<sup>1</sup>

■ Veränderung zum Vorjahr

■ Durchschnittliche Veränderung pro Jahr (2015–2020)



### Naturkosmetik

Jetzt wissen wir schon mal, was unter dem Begriff „Kosmetik“ zu verstehen ist. Aber wie sieht es mit der „**Naturkosmetik**“ aus?

Eine einheitliche oder gar international rechtlich abgesicherte Definition für Naturkosmetik existiert nicht. Allgemein können wir sagen, dass Naturkosmetik aus „natürlicheren“ Inhaltsstoffen besteht (Vorsicht: nicht „natürliche“, sondern „natürlichere“ – ein wichtiger Unterschied!). Zusammengefasst verstehen wir darunter kosmetische Produkte, die für den Mensch und die Umwelt aus „natürlichen“ oder ökologisch angebauten Rohstoffen hergestellt werden. Eine Orientierung geben Euch unterschiedliche Siegel, die zertifizierte Naturkosmetik auszeichnen. Diese Produkte werden unter streng festgelegten Standards hergestellt. (*Quelle <https://www.fairlis.de/post/naturkosmetik/>*)

Hier noch einmal in aller Kürze die Unterschiede von konventioneller Kosmetik und der Naturkosmetik:

#### Konventionelle Kosmetik

- Verwendet hauptsächlich **synthetische** Inhaltsstoffe
- Verwendet **bedenkliche Inhaltsstoffe**, die laut Kosmetikgesetz aber erlaubt sind
- Verwendet mineralölbasierte Rohstoffe, Parabene, PEGs und Silikone
- Es gibt **keine Regelungen** und Vorgaben über den Anbau der Rohstoffe, die verwendeten Herstellungsprozesse oder die Verpackung
- Ersetzt, überdeckt und stört die **Selbstregulierung** der Haut

## Zertifizierte Naturkosmetik

- Zieht **natürliche** Inhaltsstoffe den synthetischen vor
- **Schließt** bedenkliche Inhaltsstoffe komplett **aus**, auch wenn sie gesetzlich erlaubt sind
- **Verzichtet** auf mineralölbasierte Rohstoffe, Parabene, PEGs und Silikone
- **Strenge Regelung** des gesamten Produktionszyklus: Vom Anbau und der Qualität der Rohstoffe, bis hin zu den Verarbeitungsprozessen und der Verpackung
- **Stärkt** die **Eigenaktivität** und **Selbstregulation** der Haut und unterstützt die natürliche Hautfunktion

Hier haben wir Dir mal ein paar dieser Siegel aufgelistet, anhand denen ihr zertifizierte Naturkosmetik erkennen könnt. Eventuell kommt Dir das ein oder andere Siegel bekannt vor.



Labelcheck

Nun bist Du gefragt. Schau Dir die einzelnen Siegel (Labels) einmal an und überlege, für was diese stehen könnten (Name und was das in Bezug auf Kosmetik bedeutet). Die Auflösung findest Du auf der letzten Seite. Viel Erfolg!



---

---



---

---



---

---



---

---



contains  
Fairtrade  
ingredients

---

---

Jetzt hast Du einiges über das Thema Kosmetik erfahren. Naturkosmetik musst Du nicht teuer kaufen. Im Folgenden findest Du ein paar Rezepte, wie Du ganz einfach selbst Deine Kosmetik herstellen kannst. Die Materialien hast Du entweder zu Hause oder sind günstig im Laden oder im Internet zu kaufen. Am besten lädst Du Dir dazu eine Freundin / einen Freund an, denn zu zweit macht das ganze noch mehr Spaß. Viel Spaß beim Ausprobieren 😊

### **Badekugeln:**

- 125 g Natron
- 63 g Zitronensäure
- 30 g Speisestärke
- 30 g Kokosnussöl oder Kakaobutter
- 5 – 7 Tropfen ätherische Öle
- Lebensmittelfarbe



Zuerst alle trockenen Zutaten miteinander vermischen (Natron, Zitronensäure, Speisestärke).

Anschließend Kokosöl oder geschmolzene Kakaobutter hinzugeben und gut miteinander vermengen.

Zum Schluss die ätherischen Öle und die Lebensmittelfarbe mit der Masse vermengen und Kugeln daraus formen. Wenn die Kugeln fertig sind zum Trocknen ein paar Stunden stehen lassen.

### **Ringelblumencreme:**

- 90 g Ringelblumenöl
- 15 g Kokosnussöl
- 20 g Beerenwachs
- paar Tropfen ätherische Öle



Beerenwachs, Ringelblumenöl und Kokosnussöl im Wasserbad auf niedriger Stufe schmelzen lassen.

Anschließend ein paar Tropfen von den ätherischen Ölen in die Flüssigkeit geben und gut verrühren.

Zum Schluss in ein Glas abfüllen und abkühlen lassen.

### **Body Butter:**

- 50 g Kokosnussöl
- 50 g Kakaobutter
- paar Tropfen ätherische Öle



Zuerst Kokosnussöl und Kakaobutter im Wasserbad schmelzen auf niedrigster Stufe.

Dann die Flüssigkeit in eine Rührschüssel geben und diese in den Kühlschrank stellen. Wenn am Rand der Schüssel die Flüssigkeit langsam fest wird rausnehmen.

Anschließend ein paar Tropfen ätherische Öle dazu geben und mit einem Handmixer verrühren bis die Masse weiß wird und eine Konsistenz von Schlagsahne annimmt.

Zum Schluss die geschlagene Butter in ein Glas Füllen.

### **Lippenpflege:**

- 2 EL Kokosnussöl
- 1 EL Beerenwachs

Kokosnussöl und Beerenwachs im Wasserbad schmelzen lassen.

Anschließend die Flüssigkeit in ein kleines Gefäß füllen und auskühlen lassen.







### Logo des Deutschen Tierschutzbundes: Kaninchen mit schützender Hand

Das Siegel gegen Tierversuche in Kosmetik wird nur vergeben, wenn zur Entwicklung und Herstellung des fertigen Kosmetikproduktes keine Tierversuche durchgeführt wurden. Außerdem dürfen keine Inhaltsstoffe verwendet werden, die nach dem 01.01.1979 an Tieren im Auftrag des Herstellers getestet wurden. Außerdem darf der Hersteller wirtschaftlich nicht von Firmen abhängig sein, die Tierversuche durchführen.



### Leaping Bunny - Humane Cosmetic Standard

Verschiedene Tierschutzorganisationen schufen gemeinsam dieses internationale Tierschutzlabel. Weder fertige Rezepturen noch einzelne Inhaltsstoffe dürfen von einem Unternehmen an Tieren getestet werden. Es darf Tierversuche auch nicht in Auftrag geben oder sich daran beteiligen.



### Das Vegan-Label der Vegan Society

Das Vegan-Label der Vegan Society verbietet generell die Verwendung von Inhaltsstoffen, die von lebenden oder toten Tieren stammen – egal, ob es sich um Wirbeltiere handelt oder nicht. Außerdem sind Tierversuche in der Entwicklung und Herstellung von Produkten verboten. Auch einzelne Inhaltsstoffe dürfen weder vom Unternehmen selbst noch in dessen Auftrag an Tieren getestet werden.



### Das BDIH-Siegel und der COSMOS-Standard

Der BDIH (Bundesverband der Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und kosmetische Mittel) legt unter anderem folgende Richtlinien fest:

- Es gibt eine Liste mit pflanzlichen Inhaltsstoffen, die aus biologischem Anbau stammen müssen
- Inhaltsstoffe pflanzlichen oder tierischen Ursprungs dürfen durch bestimmte chemische Reaktionen verändert werden
- Chemisch-synthetischen Stoffe wie Paraffine und Erdölprodukte, Silikone, PEG (Polyethylenglykole), synthetische Duftstoffe oder organisch-synthetische Lichtschutzfilter und Farbstoffe dürfen nicht verwendet werden.



### Das Fairtrade-Siegel für Kosmetik

Fairtrade kennzeichnet Waren, die aus fairem Handel stammen und bei deren Herstellung bestimmte soziale, ökologische und ökonomische Kriterien eingehalten wurden.

contains  
Fairtrade  
ingredients