

Natürliche Gesichtereinigung selbst gemacht

Reinigungslotionen für das Gesicht enthalten oft - wie viele andere Hautpflegemittel und Kosmetika - schädliche Inhaltsstoffe. Auch verträgt nicht jede Haut jedes Produkt. Es ist daher schwierig, eine Reinigungslotion zu finden, die auch wirklich zum persönlichen Hauttyp passt. Besonders für empfindliche Haut ist aber das ständige Ausprobieren von neuen Reinigungsprodukten eine stressige Angelegenheit. Eine gute Idee ist es daher, die Reinigungslotion fürs Gesicht einfach selbst herzustellen - und zwar ausschliesslich aus natürlichen Zutaten.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 21. November 2019

Stand: 21. November 2019

Reinigungslotion fürs Gesicht selber machen

Eine Reinigungslotion fürs Gesicht ist leichter selbst gemacht, als man denken mag. Doch warum sollte man überhaupt seine Reinigungsmilch selber machen wollen?

Reinigungslotionen fürs Gesicht können die Haut stark irritieren, sie austrocknen und zu Rötungen führen. Oft enthalten herkömmliche Produkte eine Menge unaussprechlicher Zutaten, wie z. B.

- Butyl-4-hydroxybenzoat,
- Methyl-4-hydroxybenzoat,
- Propyl-4-hydroxybenzoat,
- Natriumdodecylsulfat,
- Propylenglycol,
- Cetylalkohol,
- PEG-8,
- Chlorhexidin

und - endlich etwas, das man kennt - Wasser.

Ungesunde Inhaltsstoffe in Reinigungslotionen

Benzoate sind Konservierungsstoffe, die die Haut reizen, und Stoffe, die mit PEG abgekürzt werden, dienen als Emulgator oder Tensid. Sie machen nebenbei die Haut durchlässiger und sorgen so dafür, dass giftige Bestandteile aus Umwelt und Kosmetik leichter die Hautschranke durchdringen und in den Körper gelangen können.

Natriumdodecylsulfat (= Natriumlaurylsulfat) kann die Entstehung von Ekzemen, trockener Haut und Krebs fördern.

Chlorhexidin ist ein scharfes Reinigungs- und Desinfektionsmittel, das auch zur Desinfektion der Mundhöhle eingesetzt wird, man aber dort empfiehlt, das Mittel wöchentlich gegen ein chlorhexidinfreies Mittel auszutauschen – eben weil es so stark ist und Nebenwirkungen mit sich bringen kann.

Seife als Reinigungs lotion ungeeignet

Vielleicht haben Sie schon überlegt, einfach Seife für die Reinigung des Gesichts zu nehmen. Doch auch das ist nicht wirklich eine Lösung. Denn Seife bringt die Haut aus dem Gleichgewicht. Sie macht trockene Haut noch trockener – und spornt fettige Haut dazu an, noch mehr Fett zu produzieren.

Natürliche Reinigungs lotion – selbst gemacht

Es kann daher eine gute Idee sein, die Reinigungs lotion fürs Gesicht künftig selbst herzustellen – mit rein natürlichen Zutaten und nur mit solchen, die man kennt.

Ja, im Grunde können Sie eine Reinigungs lotion mit Zutaten herstellen, die Sie vielleicht alle schon zu Hause haben, nämlich in Ihrer Küche. Und so kann die Zutatenliste für eine natürliche Reinigungs lotion eher wie ein Rezept für etwas Essbares aussehen. Umso besser, denn Essbares ist meist deutlich gesünder als die Reinigungs lotion aus dem Drogeriemarkt – oder würden Sie Ihre derzeitige Reinigungs lotion so ohne weiteres trinken wollen?

Die Zutaten einer selbst gemachten Reinigungs lotion

Kombinieren Sie Wasser mit Erde – und Sie erhalten eine natürliche, chemiefreie und gesunde Wascherde, die Ihre Haut sanft reinigt. Natürlich nehmen Sie nicht irgendeine Erde, sondern eine ganz bestimmte Erde: Weiße Tonerde, auch Kaolin genannt.

Sie strafft die Haut und absorbiert Gifte. Gut, Kaolin haben Sie vielleicht nicht in Ihrer Küche, aber vieles andere, was Sie für Ihre selbst gemachte Reinigungs lotion benötigen.

Hafer zum Beispiel. Er reinigt, beruhigt und schenkt Feuchtigkeit. Und auch Mandeln könnte zu Ihren Vorräten gehören. Sie machen die Haut zart und entfernen abgestorbene Hautschüppchen.

Weitere Zutaten sind getrocknete Blüten wie Rose, Lavendel oder Calendula. Sie verleihen der Reinigungs lotion heilenden und beruhigenden Charakter, verleihen Feuchtigkeit und schenken Zartheit.

Ätherische Öle, wie z. B. Lavendelöl geben Ihrer Reinigungs lotion ein feines Aroma und schenken der Haut die jeweiligen Heileigenschaften des gewählten ätherischen Öls.

Lavendelöl ist für alle Hauttypen geeignet, auch für empfindliche, gereizte, entzündete oder fettige Haut und auch für Akne-Haut. Welches ätherische Öl für Ihre Haut welche Eigenschaften mit sich bringt, haben wir hier erklärt: Ätherische Öle in der Hautpflege

Reinigungs lotion fürs Gesicht - Die Zutaten

- ¼ Tasse ganzer Hafer
- ¼ Tasse Kaolin (weisse Tonerde oder auch Bentonit, wobei die weisse Tonerde für empfindliche Haut besser geeignet ist)
- 2 EL Mandeln
- 1 EL getrocknete Blüten (Rosenblüten, Lavendelblüten, Calendulablüten o. ä.)
- 10 Tropfen ätherisches Öl, z. B. Lavendelöl

Natürliche Reinigungs lotion - Die Zubereitung

1. Mahlen Sie den Hafer und die Mandeln so fein wie möglich.
2. Auch die Blüten sollten zu einem feinstmöglichen Pulver zerstossen werden.
3. Sieben Sie alles durch ein feines Sieb, um grössere Partikel in Ihrer Lotion zu vermeiden.
4. Vermischen Sie diese Zutaten jetzt in einer Schüssel mit der Tonerde und dem ätherischen Öl. Rühren Sie gründlich. Verwenden Sie eine Plastik- oder Glasschüssel und einen Plastiklöffel, da Tonerde einen Teil ihrer guten Eigenschaften offenbar verliert, wenn sie mit Metall in Berührung kommt.
5. Füllen Sie die Mischung für Ihre Reinigungs lotion in ein metallfreies Gefäss, z. B. in einen Schüttelbecher, damit Sie den Mix immer wieder vor Verwendung gut durchschütteln können.

Zugegeben, Ihre natürliche Reinigungs lotion sieht nicht gerade wie eine Lotion aus. Dafür kann sie problemlos aufbewahrt und immer bei Bedarf mit Wasser angerührt werden. Ideal ist es dennoch, die Mischung etwa alle 10 bis 14 Tage neu zu machen, also nicht zu grosse Mengen auf einmal herzustellen.

Reinigungs lotion - Die Anwendung

Wenn Sie nun Ihr Gesicht reinigen möchten, nehmen Sie von der zubereiteten Mischung einfach ½ bis 1 TL in Ihre Handfläche, geben dort so viel Wasser hinzu, bis sich eine dünnflüssige Paste ergibt. Massieren Sie Ihre Reinigungs lotion in die Haut ein und spülen Sie sie mit Wasser wieder ab.

Die Aufbewahrung der Mischung ohne Wasser sorgt für eine gute Haltbarkeit. Würden Sie das Wasser gleich in die Mischung geben, würde diese schnell verderben.

Wenn Sie mit der Mischung eine pflegende und reinigende Gesichtsmaske machen möchten, dann rühren Sie Ihre Trockenmischung mit nur wenig Wasser an, so dass eine dicke Paste entsteht.

Diese können Sie dann auf die Haut auftragen, 15 Minuten einwirken lassen und dann mit lauwarmem Wasser wieder abwaschen, in jedem Fall noch bevor die Maske getrocknet ist.

Sie können jederzeit das Wasser, mit dem Sie die Trockenmischung für die tägliche Reinigung anrühren, mit Aloe Vera Gel austauschen, mit einem Kräutertee oder einem Blütenwasser. Ein Blütenwasser wird mit Hilfe der Wasserdampfdestillation aus Blüten und entmineralisiertem Wasser hergestellt.

Es ist aus sehr vielen Blüten, Kräutern und Gewürzen erhältlich, so dass man sich jenes aussuchen kann, das am besten zum individuellen Hauttyp passt und natürlich auch dessen Duft man am liebsten mag.

Selbst gemachte Reinigungs lotion für glatte und weiche Haut

Auch wenn die natürliche und selbst gemachte Reinigungs lotion aus Getreide, Tonerde und Heilkräutern anfangs vielleicht ungewohnt für Sie ist: Sie werden sehen, dass sie Ihrer Haut gut tut, sie sanft reinigt, Irritationen und Rötungen lindert und die Haut glatt und weich hinterlässt.

Quellen

- Jabs B. Homemade Natural Facial Cleanser for All Skin Types, DIY Natural, Oktober 2015, (Selbst gemachte natürliche Gesichtereinigung für alle Hauttypen)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/gesichtsreinigung-selbst-herstellen-ia.html>