

Zusammenfassung des Workshops „Naturkosmetik selber machen“ vom
17.10./23.11.2018

Dozentin: Lena Stoiber

Anwesend: 18 bzw. 12 TeilnehmerInnen, Lena Stoiber, Julia Ottersbach bzw. Sophie Meier (NKI)

Uhrzeit: 18.00 – 21.00



In Kooperation mit der Volkshochschule Regensburg

1. Vorstellung Lena Stoiber, Julia Ottersbach bzw. Sophie Meier + NKI – Projekt, Vorstellung TeilnehmerInnen mit Namen, Motivationsgründen und Erfahrungen

Motivationsgründe, den Kurs zu besuchen: Umweltschutz, Plastikfrei Leben, Müllvermeidung, Mikroplastik, Geld sparen, Allergien durch Standardprodukte, Ressourcenschonung, Kosmetik ohne Tierversuche

Erfahrungen mit selbstgemachter Kosmetik: Gab es vereinzelt, hat aber laut TeilnehmerInnen noch nicht so gut funktioniert

2. Theoretischer Input:

- Vorstellung eines „normalen“ Tagesablaufs, an dem vor 8 Uhr 18 verschiedene Kosmetikprodukte verwendet werden
- Vorstellung der häufigsten Inhaltsstoffe (Paraffin, Natriumlaurylsulfat/Tenside, Silikone, Parabene): Teils aus der Schwerölinindustrie, für die eigentlichen Eigenschaften der Kosmetikprodukte an sich nicht nötig
- Vorstellung typischer Kosmetikprodukte (z.B. Deo) und deren Inhaltsstofflisten
- Begriff „Naturkosmetik“ ist nicht geschützt – alle Hersteller können ihre Produkte so nennen; wenn man sich die Inhaltsstoffe einiger solcher Produkte vor Augen führt, kann viel Frustration und Hilflosigkeit bei der Suche nach Kosmetikprodukten aufkommen, die den eigenen Vorstellungen entsprechen
- Besprechung verschiedener Siegel für Naturkosmetik



- Vorstellung einer „optimalen“ Kosmetiktasche mit selbstgemachter Kosmetik: Zahnpasta, Zahnbürste, Kamm, Deo, Haarseife, (Körperseife,) Körpercreme; weniger ist mehr, der Körper reguliert sich häufig selbst; das, was man braucht, im besten Fall selbst herstellen, dann weiß man was drin ist und die Produkte sind sogar essbar!

3. Einteilung der TeilnehmerInnen in Gruppen und Herstellung der Kosmetikprodukte (jede Gruppe hat jede Station einmal durchlaufen):

Station 1 – Deo:

Flüssiges Deo: ½ TL Natron, 100 ml Wasser, 1-4 Tropfen Ätherisches Öl nach Wahl (z.B. Orange, Lavendel, Salbei, Rose) – in Sprühflasche

Festes Deo: 2 Teile Kokosöl (geschmolzen), 1 Teil Natron, Ätherisches Öl nach Wahl – in Glasdöschen



Station 2 – Bodylotion:

Sesamöl, Kakaobutter (geschmolzen) im Verhältnis 3:1 vermischen – in Glasdöschen



Station 3 – Zahncreme:

1 Teil Heilerde, 2 Teile Natron, 3 Teile Xylit, 3-5 Teile Kokosöl (geschmolzen), Pfefferminzöl, Kohletabletten/Kurkuma/Spirulina (optional) – Heilerde, Natron und Xylit vermischen, Aktivkohletabletten im Mörser zerstoßen; Kokosöl nach und nach dazu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist; restliche Zutaten dazugeben und vermischen – in Glasdöschchen geben



4. L. Stoiber bespricht zusammen mit TeilnehmerInnen Ideen für nachhaltige Weihnachtsgeschenke

Keimzellen des Wandels für Regensburg - Transition Regensburg e.V.
FKZ: 03KKW0216
Laufzeit: 01.01.2018-31.12.2019



Buchempfehlung „Zero Waste Life“ von Bea Johnson

5. Abschlussrunde, Rückmeldungen, Ausfüllen der Fragebögen

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages