

Abb. 1 Salbei (*Salvia officinalis*): Sein Extrakt ist einer der Ingredienzen des Zahngels „Ratanhia-Salbei“ und des Herbal-Mundwasser-Konzentrats. Foto: © Adobe Stock / photocrew



Mundgerechte Pflege

Für Zähne, Mund und Lippen **SELBST HERGESTELLT** – ohne synthetische Konservierungsmittel, ohne Tenside, ohne Tierversuche

Heike Käser

BEIM KAUF von Zahnpasta und Mundwasser achten viele Konsumenten auf Bestandteile wie Fluorid, Konservierungsstoffe oder Plastik als Füllstoff und meiden diese möglichst. Auch bei der Wahl der Lippenpflege will genau hingeschaut werden. Viele Produkte enthalten zum Beispiel Paraffin, tierische Bestandteile oder wurden in Tierversuchen getestet. Gerade letzteres ist schwer zu recherchieren. So gibt es Kosmetikanbieter, die innerhalb der EU tierversuchsfreie Produkte anbieten, ihre Produkte aber auch an Länder verkaufen, wo Tierversuche gesetzlich vorgeschrieben sind.

Natürliche, gut verträgliche und garantiert tierethische Pflege für den Eigengebrauch liefern Ihnen folgende Rezepte.

Zahngel „Ratanhia-Salbei“

Menge: 50 g (füllt eine 30-ml-Tube oder Spritzflasche)

INCI: Xylit, Glycerin, Mentha Piperita Water, Hydrated Silica, Salvia Officinalis Extract, Krameria Triandra (Rhatany) Root Ex-

tract, Xanthan Gum, Commiphora Molmol, Mentha spicata var. crispa, Citrus limon

Das Zahngel ist frei von synthetischen Konservierungsstoffen, Tensiden und Fluorid. Der Gehalt an mineralischen Partikeln ist in diesem Zahngel bewusst reduziert, um eine besonders sanfte Reinigung zu erzielen. Mild reinigende Kieselsäure ist mit der antikariogenen Wirkung von Xylit kombiniert. Aufgrund des Gehalts an Glycerin, Xylit und Pflanzenextrakten muss das Zahngel nicht zusätzlich synthetisch konserviert werden. Durch den Ratanhiawurzelextrakt ist das klare Gel frisch orangefarben; das Pfefferminzhydrolat und die ätherischen Öle geben ihm, zusammen mit dem süß schmeckenden Xylit, ein sehr angenehmes Aroma.

Anwendung

Das Gel lässt sich gut aus einer Tube oder einer Spritzflasche entnehmen. Feuchten Sie die Zahnbürste an und geben Sie das Gel sparsam auf die Bürste. Es schäumt nicht.

HINTERGRUND**Anglizismen nicht nur erlaubt, sondern vorgeschrieben**

Wer einen Blick auf die Inhaltsstoffe von Kosmetikprodukten wirft, wird schnell merken: Es wimmelt von englischen und lateinischen Begriffen. Die Gesetzgeber haben sich bei der Angabe der Inhaltsstoffe auf Englisch geeinigt. Ausgenommen sind Pflanzen sowie Stoffe des täglichen Gebrauchs, zum Beispiel Wasser (Aqua). Diese werden lateinisch benannt. Die sogenannte INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) schreibt vor, wie kosmetische Inhaltsstoffe genannt und aufgelistet werden müssen.

Herstellung

Phase A: Xanthan in Glycerin einstreuen und verrühren. Pfefferminzhydrolat unter Rühren hinzufügen und homogen vermischen. Xylit hinzufügen und ein glattes Gel herstellen.

Phase B: Kieselsäure vorsichtig mit einem Spatel unter Phase A heben (dabei Mundschutz tragen, da die Kieselsäure extrem feine Partikel aufweist und stark staubt), erst dann sanft zu rühren beginnen. Wenn die Kieselsäure von dem Gel benetzt ist, 5 Minuten kräftig dispergieren.

Phase C: Pflanzenextrakte und ätherische Öle mischen, zu den Phasen A/B geben und glatt aufrühren.

TABELLE 1**Herstellung Zahngel „Ratanhia-Salbei“**

Phase	Ingredienz	Menge in g	%
A	Glycerin, 99%ig	15,0	30,0
	Xanthan, transparent	0,3	0,6
	Pfefferminzhydrolat	15,0	30,0
	Xylit	15,7	31,4
B	Kieselsäure (Silica)	2,0	4,0
C	Salbeiextrakt, 70 Vol.-%	1,0	2,0
	Ratanhiawurzel-Extrakt, 70 Vol.-%	1,0	2,0
	ätherische Öle: Myrrhe, Krause Minze, Zitrone	je 8 gtt.	–

Herbal-Mundwasser-Konzentrat

Menge: ca. 100 g

INCI: Alcohol, Mentha Piperita Water, Salvia Officinalis Extract, Melissa Officinalis Extract, Krameria Triandra (Rhatany) Root

Extract, Commiphora Molmol, Mentha piperita, Thymus vulgaris ct. geraniol, Rosmarinus officinalis

Dieses Konzentrat mit Frischpflanzenextrakten aus Salbei, Ratanhiawurzel und Melisse, Pfefferminzhydrolat sowie den ätherischen Ölen aus Myrrhe, Thymian und Rosmarin wirkt adstringierend und entzündungshemmend auf das Zahnfleisch. Selbsthergestellte Frischpflanzenauszüge enthalten 50 % Alkohol, 20 % Glycerin und 30% Wasser. Das Glycerin korrigiert durch seine Süße die herbbittere Geschmacksnote der Kräuter.

Anwendung

Geben Sie einen kleinen Schluck des Mundwassers (ca. 2,5 ml) in einen 20-ml-Becher mit Wasser und spülen Sie die Mischung 60 sec lang mit kräftigem Ziehen durch die Zahnzwischenräume.

Herstellung

Alle Ingredienzien zusammengeben und gut schütteln.

TABELLE 2**Herstellung Herbal-Mundwasser-Konzentrat**

Phase	Ingredienz	Menge in g	%
A	Frischpflanzenauszug Salbei	8,0	8,0
	Frischpflanzenauszug Melisse	8,0	8,0
	Frischpflanzenauszug Ratanhia	2,0	2,0
	ätherische Öle: Myrrhe, Minze, Thymian ct. geraniol, Rosmarin	25 gtt. (ca. 1 g)	1,0
	Alkohol, 95 Vol.-%	45,0	45,0
B	Pfefferminzhydrolat	36,0	36,0

Lippenbalsam „Rose“

Menge: 10 g (vegan) für 2 Lippenpflegestifte

INCI: Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil, Butyrospermum Parkii (Shea) Butter, Rosa Damascena Flower Cera, Rosa Mosqueta (Rose) Hip Oil, Euphorbia Cerifera (Candelilla) Cera, Carnauba Copernicia Cerifera (Carnauba) Cera, Rosa Damascena

Duftendes Rosenwachs, Wildrosenöl und ätherisches Damazenerosenöl machen diesen Lippenbalsam zu einem exklusiven Geschenk für Menschen, die uns besonders am Herzen liegen.

Herstellung

Phase A: Alle Ingredienzien auf dem Herd oder im Wasserbad bei ca. 85°C aufschmelzen. Becherglas vom Herd nehmen, Phase A1 ergänzen, unter Rühren glatt aufschmelzen.



Abb. 2 Damaszenerose: Ihr ätherisches Öl verleiht dem Lippenbalsam „Rose“ gemeinsam mit Rosenwachs und Wildrosenöl seinen Duft. Foto: © Adobe Stock /coulanges

Phase B: Wildrosenöl ergänzen, in die heiße Fettmasse einarbeiten.

Phase C: Ätherisches Rosenöl hinzufügen, gut einarbeiten und die Fettmasse in eine Stiftform oder ein Döschen füllen. Im Kühlschrank 30 min, weitere 24 Stunden bei Zimmertemperatur härten lassen. ■

Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-0750-7235>

Verwendete Literatur

[1] Käser H. Naturkosmetik selber machen. Das Handbuch. Linz: Freya; 2012

TABELLE 3

Herstellung Rose Lippenbalsam

Phase	Ingredienz	Menge in g	%
A	Mandelöl	3,8	38,0
	Jojobaöl	2,0	20,0
	Rosenwachs	0,7	7,0
	Candelillawachs	0,5	5,0
	Carnaubawachs	0,5	5,0
A1	Sheabutter	2,0	20,0
B	Wildrosenöl	0,5	5,0
C	ätherisches Rosenöl	1 gtt.	



Heike Käser

E-Mail: h.kaeser@olionatura.de

Heike Käser, 1963 geboren, studierte Kunsterziehung und Germanistik. Seit 2006 publiziert sie zum Thema „Hautphysiologische Naturkosmetik“ in Fachbüchern sowie Fachzeitschriften und bietet unter dem Markennamen Olionatura® Fach- und Praxisseminare für berufliche wie private Zielgruppen an. Daneben ist sie Dozentin für Naturkosmetik an der Freiburger Heilpflanzenschule, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Vereinigung für gewerbliche Aromapraktiker/innen und Aromapflege-Fachkräfte (VAGA) in Österreich und Inhaberin der größten deutschsprachigen Internetplattform für private „Selbstbrüher“.