



Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro

# ES GEHT AUCH OHNE

(Mikro-)plastikfreie Naturkosmetik selbst herstellen

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

HAN  
NOV  
ER



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>2</b>
<b>Plastik in der Kosmetik</b>	<b>3</b>
Problem Mikroplastik	3
Warum selber machen?	4
Welche Zutaten sollen verwendet werden?	5
Wo sind die Zutaten erhältlich?	5
Welche Materialien werden benötigt?	5
Hinweis zu möglichen Allergien	5
Hinweis zu den ätherischen Duftölen	6
Hinweis zu Haltbarkeit und Hygiene	6
<b>Die Rezepte</b>	<b>7</b>
Handcreme	7
Feste Bodylotion	8
Lippenbalsam	9
Haarwachs	10
Shampoo mit Kernseife	11
Duschgel	12
Seife	13
Massageöl	14
Sprüh-Deo	15
Kokosöl-Creme-Deo	16
Rasiercreme	17
Peeling	18
Gesichtsmaske	19
Kaffeesatz-Peeling	20
Warme Salbe für Hände und Füße	21
After Sun Feuchtigkeitsmaske	22
Natürliche Badezusätze	23
<b>Zutaten-Glossar</b>	<b>24</b>
<b>HOP!-Tipps zur Vermeidung von Plastik</b>	<b>28</b>
<b>Nachhaltig leben in Hannover</b>	
<b>Das Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro</b>	<b>31</b>
<b>Literaturliste</b>	<b>32</b>

## Liebe Leser\*innen,

die Plastiktüte beim Einkauf, die PET-Flasche, die Aufbewahrungsbox in der Küche, der Fleecepulli im Kleiderschrank, die Spielbausteine im Kinderzimmer: Plastik begegnet uns überall in unserem Alltag.

Auch in unseren Kosmetikprodukten kann Plastik in winziger Form – als Mikroplastik – vorhanden sein.

Plastik hat unübertroffene Eigenschaften und ist in vielen Bereichen unverzichtbar. Problematisch jedoch wird es, wenn das Plastik in die Natur gelangt. Deshalb ist es wichtig, auf vermeidbares Plastik zu verzichten.

In dieser Broschüre werden einige Naturkosmetikrezepte vorgestellt, die nur mit geringem Aufwand und wenigen Zutaten selbst zuhause hergestellt werden können – nachhaltig und plastikfrei! Außerdem stehen in dieser Broschüre viele praktische Tipps und Hinweise, um das „Naturkosmetik-Labor“ zuhause einzurichten. Im hinteren Teil befindet sich ein Glossar mit den verwendeten Zutaten und ihren Heilwirkungen.

Um den allgemeinen Plastikverbrauch in der Landeshauptstadt Hannover zu reduzieren, wurde die Initiative „HOP! – Hannover ohne Plastik!“ von der Stadt und verschiedenen hannoverschen Unternehmen und Institutionen ins Leben gerufen.

So ist auch das Herstellen eigener Naturkosmetikprodukte eine gute Möglichkeit, Plastik im Alltag zu reduzieren!

Viel Spaß beim Lesen und Testen!

## Plastik in der Kosmetik?!

Polyethylen, Polyurethan, Acrylates (Cross-)polymer, Polyacrylat u.v.m. — die Liste der verschiedenen Kunststoffe in Kosmetika ist lang und für Verbraucher\*innen nur schwer durchschaubar.

In Kosmetika kann Mikroplastik in fester oder flüssiger Form enthalten sein. Als feste Kügelchen wird es zum Beispiel in vielen Peelings verwendet. Flüssig dient es als Bindemittel, Filmbildner und Füllmittel. Das Problem von flüssigen Kunststoffen: Sie werden in der gängigen Definition nicht als Mikroplastik definiert. Denn häufig werden feste Kunststoffteilchen als Mikroplastik bezeichnet, die kleiner als fünf Millimeter sind.

Das alles macht den Einkauf von plastikfreier Kosmetik nicht einfach. Bei Naturkosmetika ist man dagegen auf der sicheren Seite!

### Problem Mikroplastik

Primäres Mikroplastik wird von der Industrie bewusst hergestellt, unter anderem für verschiedene Kosmetikprodukte. Sekundäres Mikroplastik entsteht beispielsweise beim Zerfall von Plastikabfällen im Verwitterungsprozess wie durch Wellenbewegung in Gewässern oder Sonneneinstrahlung.

Gegenüber dem Eintrag von Mikroplastik in die Umwelt durch Reifen- und Straßenabrieb, zerriebene Plastikabfälle und die Freisetzung durch Abfall- und Industriebetriebe ist der durch Kosmetikprodukte relativ gering. Dennoch gelangen mehrere hundert Tonnen Plastik und mehrere tausend Tonnen gelöste Kunststoffe pro Jahr über die Kosmetikprodukte in unseren Badezimmern ins Abwassersystem und in die Kläranlagen.

Diese können sie nur bedingt herausfiltern. Ein Teil wird im Klärschlamm gebunden, der andere Teil gelangt aber über die Flüsse in die Meere. Es forschen bereits verschiedene Unternehmen an einer Lösung, um Mikroplastik künftig in der Kläranlage größtenteils aus dem Wasser zu trennen. Oberste Priorität sollte jedoch die Minimierung des Eintrags von Mikroplastik ins Abwasser haben.

Nachgewiesen wurde Mikroplastik unter anderem bereits in Meereslebewesen wie Muscheln, im Verdauungstrakt von Fischen, Meeressäugern und Vögeln, aber auch im Schnee, unter anderem in den Alpen und in der Arktis. Problematisch ist, dass Mikroplastik aufgrund seiner Oberflächeneigenschaften wie ein Magnet auf Umweltgifte wirkt. Diese befinden sich zum Beispiel im Meerwasser und reichern sich an der Kunststoffoberfläche an.

Die Kunststoffteilchen können zudem bereits selbst gesundheitsgefährdende Chemikalien wie Weichmacher enthalten.

Welche Auswirkungen durch das Mikroplastik auf die Gesundheit der Menschen zu erwarten sind, ist noch weitgehend unklar. Fest steht, dass Mikroplastik ein globales Problem ist und dass jenes Mikroplastik, das erst einmal in die Umwelt – in Böden, Flüsse, Meere und in die Luft - gelangt ist, (bisher) nicht wieder „eingesammelt“ werden kann.

## **Warum selber machen?**

Naturkosmetik selbst herzustellen hat viele Vorteile, denn du kannst:

- selbst entscheiden, welche Zutaten du verwendest.
- dir sicher sein, dass es sich zu 100 Prozent um natürliche Zutaten handelt.
- dich für bio- und fair-zertifizierte Zutaten entscheiden.

Zweifellos beansprucht die eigene Herstellung von Naturkosmetika etwas Zeit. Aber der Spaß kommt dabei keinesfalls zu kurz! Außerdem hältst du am Ende etwas Selbstgemachtes in den Händen, das du mit gutem Gewissen verwenden oder auch verschenken kannst.

### **Welche Zutaten sollen verwendet werden?**

Damit die selbstgemachten Naturkosmetika nicht nur „plastikfrei“, sondern auch anderweitig unbelastet sind, empfiehlt es sich, Zutaten aus biologischem Anbau zu besorgen. Bei Zutaten, die aus dem globalen Süden stammen, wie z.B. Kakao-butter, Kokosöl oder Sheabutter, sollte zudem auf eine sozial verträgliche Produktion geachtet werden. Mit einer Zertifizierung mit vertrauenswürdigen Bio-Siegeln und Siegeln des Fairen Handels ist gewährleistet, dass du später ein rundum nachhaltiges Produkt in den Händen hältst.

### **Wo sind die Zutaten erhältlich?**

Alle Zutaten sind in Drogeriemärkten, Bioläden, Reformhäusern, Weltläden, Naturkostfachgeschäften, zum Teil auch in der Apotheke erhältlich. Es ist also nicht notwendig, Zutaten im Internet zu bestellen.

### **Welche Materialien werden benötigt?**

Um die Kosmetika herzustellen, bedarf es neben den Zutaten auch noch einiger anderer Utensilien. Diese sind aber in der Regel in jeder Küche zu finden. Bei den Rezepten sind die jeweiligen benötigten Materialien angegeben.

### **Hinweis zu möglichen Allergien**

Die Rezepte für die verschiedenen Naturkosmetikprodukte sehen (zum Teil optional) unterschiedliche Pflanzenöle und ätherische Öle vor. Diese können je nach Hauttyp Hautreizungen und Allergien hervorrufen. Daher sollte die Haut mit dem jeweiligen ätherischen Öl vor der ersten Herstellung für einige Minuten in Kontakt gebracht und mögliche Reaktionen (Rötung, Jucken, Brennen) abgewartet werden.

### **Hinweis zu den ätherischen Duftölen**

Es empfiehlt sich, zunächst eine kleinere Menge der ätherischen Öle einzusetzen. Nicht nur, weil diese relativ teuer sind, sondern auch...

...weil die Düfte unterschiedlich mit den Gerüchen der anderen Zutaten harmonieren.

...weil das Duftempfinden von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich ist.

### **Hinweis zur Haltbarkeit und Hygiene**

Da es sich um natürliche Zutaten handelt und keine Konservierungsstoffe zugemischt werden, sind die selbstgemachten Naturkosmetika nicht sehr lange haltbar. Deshalb sollten die fertigen Produkte kühl gelagert werden. Auch die Zutaten müssen vorher richtig gelagert sein. Für Öle heißt das zum Beispiel, dass sie trocken und dunkel gelagert werden sollten. Durch den Zusatz von Vitamin E können die Kosmetika länger haltbar gemacht werden. Es verhindert die Oxidation, das heißt das „Ranzigwerden“ von Cremes und Ölen durch Sauerstoffeinfluss.

Wichtig ist außerdem, die Behältnisse (zum Beispiel die Schraubgläser) für die fertigen Produkte vorher auszukochen bzw. in der Spülmaschine zu reinigen. Unerlässlich ist es zudem, sauber zu arbeiten, also auch Arbeitsutensilien auszukochen und die Arbeitsflächen möglichst zu desinfizieren, um Keime und Bakterien in den fertigen Kosmetika zu verhindern. Generell ist es sinnvoll, kleinere Mengen herzustellen und in kleinere Schraubgläser abzufüllen, die schnell aufgebraucht werden können.

# Handcreme

- 20 g Kakaobutter
- 10 g Sheabutter
- 15 ml Jojobaöl
- 15 ml Mandelöl
- optional:

10 Tropfen ätherisches Öl (zum Beispiel Orangenöl)

Topf, Metallschüssel, Waage, Messbecher, Schneebesen, Schraubglas



- 1) Kakao- und Sheabutter leicht im Wasserbad erwärmen.
- 2) Die noch warme Buttermischung mit den Ölen mischen und gut mithilfe eines Schneebesens verrühren.
- 3) Die Creme abkühlen lassen und immer wieder etwas aufrühren.
- 4) Es kann einige Minuten dauern, bis die Creme eine passende Konsistenz annimmt. Sobald die Creme dickflüssiger wird, muss sie noch einmal kräftig mit dem Schneebesen aufgerührt werden.
- 5) Die Creme in ein kleines Schraubglas füllen.

Quelle: „Besser leben ohne Plastik“ (verändert)



# Feste Bodylotion

- 1 EL Sheabutter
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Bienenwachs
- optional: 10 Tropfen ätherisches Öl  
(zum Beispiel Vanilleöl)

▶ Topf, Metallschüssel, Esslöffel, Schneebesen,  
Eiswürfel- oder Muffinform

- 1) Sheabutter, Kokosöl und Bienenwachs bei niedriger Temperatur in einem Topf unter Rühren mit einem Schneebesen schmelzen.
- 2) Das Gemisch etwas abkühlen lassen und nach Belieben ätherische Öl dazugeben.
- 3) Anschließend die Lotion in eine Form geben und im Kühlschrank erkalten lassen. Danach aus der Form lösen.
- 4) Mit dem Lotion-Stück über die Haut reiben. Die Körpertemperatur sorgt für einen zarten Schmelz.

Quelle: „Noch besser leben ohne Plastik“ (verändert)



# Lippenbalsam

- 2 TL Bienenwachs
- 2 - 4 TL Mandelöl
- 2 EL Kakaobutter
- optional: 5 Tropfen ätherisches Öl

(zum Beispiel Orangenöl)

Topf, Metallschüssel, Schneebesen,

Ess- und Teelöffel, Schraubglas

- 1) Bienenwachs, Mandelöl und Kakaobutter zusammen im heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen.
- 2) Die Masse etwas abkühlen lassen und das ätherische Öl untermischen.
- 3) Den Balsam gleich in sehr saubere Döschen füllen und abkühlen lassen.

Quelle: „Statt Plastik“ (verändert)



## Haarwachs

- 15 g Bienenwachs
- 15 g Sheabutter
- 10 g Kokosöl
- 5 g Mandelöl

▶ Waage, Topf, Metallschüssel, Schneebesen, Schraubglas

- 1) Das Bienenwachs im Wasserbad vollständig schmelzen, so dass keine Stückchen mehr vorhanden sind.
- 2) Bei niedriger Temperatur Sheabutter und Kokosöl hinzugeben und ebenfalls schmelzen.
- 3) Das Mandelöl zugießen und alles gut verrühren.
- 4) Das noch flüssige Wachs im Schraubglas abkühlen lassen.

### Hinweis zum Abwiegen:

Zunächst die Metallschüssel auf der Küchenwaage abwiegen. Dann jeweils die Zutaten hineingeben und ebenfalls wiegen. Die Schüssel anschließend in das heiße Wasserbad setzen. Dadurch sind nicht nur weniger Behältnisse zu reinigen, es wird zudem nichts von den Zutaten verschwendet.

Quelle: „Noch besser leben ohne Plastik“ (verändert)

Haarwachs

Haarwachs

# Shampoo mit Kernseife

- 300 ml Wasser
- frische oder getrocknete Kräuter
- 15 g Kernseife
- 1 TL Honig
- optional: 10-15 Tropfen ätherische Öle  
(zum Beispiel Lavendelöl)

Topf, Messbecher, Waage, Küchenreibe, Teelöffel, Kochlöffel

- 1) Das Wasser zum Kochen bringen und die Kräuter hineingeben. Einige Minuten ziehen lassen, Kräuter abseihen und Wasser erneut zum Kochen bringen.
- 2) Die Kernseife fein reiben und im heißen Sud auflösen.
- 3) Das Seifenwasser etwas abkühlen lassen, dann den Honig und die ätherischen Öle zugeben.
- 4) Shampoo ein paar Stunden stehen lassen.

Quelle: „Statt Plastik“ (verändert)



# Duschgel

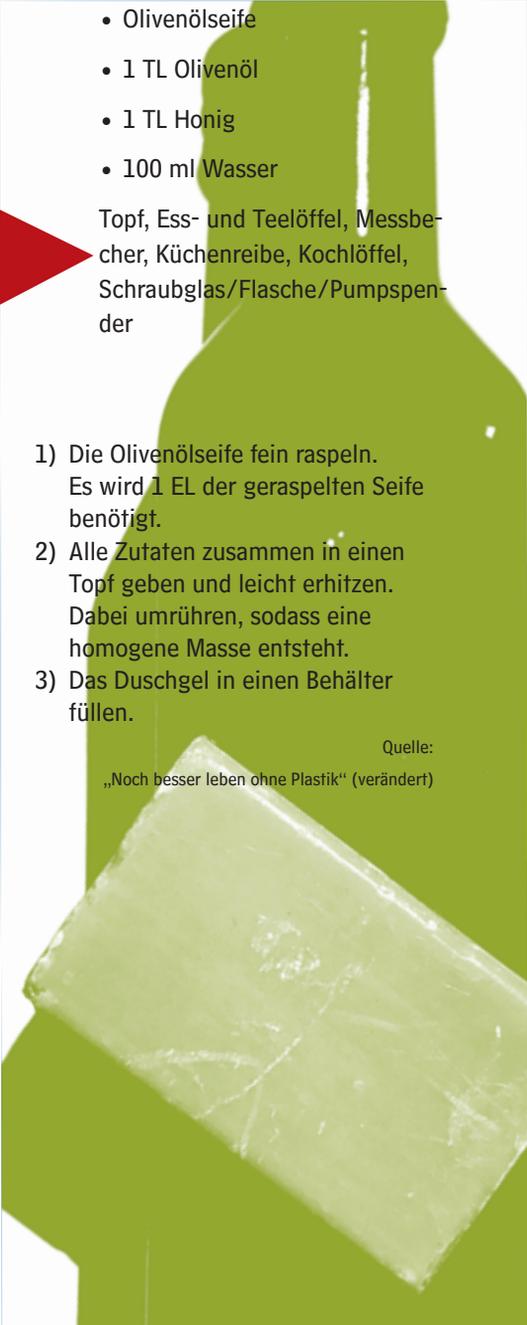
- Olivenölseife
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 100 ml Wasser

Topf, Ess- und Teelöffel, Messbecher, Küchenreibe, Kochlöffel, Schraubglas/Flasche/Pumpspender

- 1) Die Olivenölseife fein raspeln. Es wird 1 EL der geraspelten Seife benötigt.
- 2) Alle Zutaten zusammen in einen Topf geben und leicht erhitzen. Dabei umrühren, sodass eine homogene Masse entsteht.
- 3) Das Duschgel in einen Behälter füllen.

Quelle:

„Noch besser leben ohne Plastik“ (verändert)





## Seife

- 100g Kernseife
- warmes Wasser
- ½- 1 EL Olivenöl
- optional: 5-10 Tropfen ätherisches Öl (zum Beispiel Orangen- oder Zitronenöl)

Topf, Küchenreibe, Waage, Esslöffel, Eiswürfel- oder Muffinform

- 1) Kernseife mit einer Küchenreibe in feine Flocken raspeln.
- 2) Mit etwas warmen Wasser mit der Hand zu einer Masse verarbeiten (nicht zu fest, nicht zu flüssig).
- 3) Olivenöl und einige Tropfen des ätherischen Öls hinzugeben und alles noch einmal gut mit den Händen miteinander vermischen.
- 4) Fertige Masse in eine zuvor eingefettete Form über mehrere Tage trocknen lassen. Danach ein paar Tage reifen lassen.

**Hinweis:** Seife kann auch selber gesiedet werden, dazu gibt es verschiedene Rezepte im Internet. Der Vorgang ist jedoch sehr anspruchsvoll und zeitintensiv und verlangt Einiges an Geschick.

Quelle: Utopia



## Massageöl

- 100 ml Basisöl (zum Beispiel Oliven-, Lein-, oder Sonnenblumenöl)
- 10-25 Tropfen ätherisches Öl (je nach gewünschter Intensität, Ölart je nach gewünschter Wirkung)

Passende Flasche zum Abfüllen

- 1) Basisöl in die Flasche geben.
- 2) Ätherisches Öl einträufeln.
- 3) Zuschrauben und kräftig schütteln, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.

**Hinweis:** Wie bei anderen Ölen auch empfiehlt es sich, das Massageöl dunkel zu lagern. Die Haltbarkeit hängt dabei vom Trägeröl ab.





Flüssigkeiten Liquids Liquides  
Ciecze Fluidität Vloeistoff

## Sprüh-Deo

- 2 TL Natron
- 100 ml Wasser
- 10 Tropfen ätherisches Zitronenöl
- 2 Tropfen Teebaumöl



Topf, Messbecher, Teelöffel, Sprühflasche

- 1) Das Wasser kochen und auf unter 50°C abkühlen lassen.
- 2) Natron unter Rühren im Wasser auflösen.
- 3) Das Natron-Wasser in die Sprühflasche füllen.
- 4) Die Tropfen ätherische Öle in die Flasche dazugeben und kräftig schütteln.

**Hinweis:** Vor jedem Gebrauch gut schütteln.

# Kokosöl-Creme-Deo

- 3 - 4 TL Kokosöl
- 2 TL Natron
- 2 TL Stärke (zum Beispiel Mais- oder Kartoffelstärke)
- optional: 10 Tropfen ätherisches Öl für den Duft (zum Beispiel Orangenöl)

▶ Topf, zwei Metallschüsseln, Teelöffel, Schneebesen, Schraubglas oder Deo-Roller

- 1) Natron und Stärke in einer Schüssel gleichmäßig vermischen.
- 2) Kokosöl im Wasserbad erwärmen.
- 3) Einen Teil des flüssigen Kokosöls hinzufügen (nicht alles auf einmal, damit die Konsistenz besser zu steuern ist).
- 4) Alles mit einem Schneebesen verrühren, bis eine cremige Paste entsteht (bei Bedarf Kokosöl hinzufügen).
- 5) Zuletzt optional 10 Tropfen ätherisches Öl für den Duft hinzugeben.
- 6) Die Deo-Creme in einen Behälter umfüllen. Zur Anwendung mit dem Finger eine erbsengroße Menge entnehmen. Die Achseln damit eincremen und kurz einziehen lassen.



Quelle: Smarticular (verändert)

Kokosöl: Fairtrade-zertifiziert und  
von Fairtrade-Produzenten angebaut  
Gesamtanteil 100%. Durch faire Handels-  
bedingungen können Kleinbauern und  
Arbeiter in den Anbauländern in ein-  
nachhaltige Zukunft investieren  
Mehr Infos unter [www.fairtrade.net](http://www.fairtrade.net)  
und [www.fairtrade.org](http://www.fairtrade.org)



## Rasiercreme

- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Sheabutter
- 1 TL Mandelöl
- 1 EL Natron



Topf, Metallschüssel, Ess- und Teelöffel,  
Schneebeesen, Schraubglas

- 1) Kokosöl, Sheabutter und Mandelöl zusammen im heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen.
- 2) Das Gemisch etwas abkühlen lassen, bis die Masse beinahe fest ist.
- 3) Natron zugeben, unterrühren und im Kühlschrank vollständig erkalten lassen.
- 4) Mit einem Schneebeesen kräftig aufschlagen, bis die Masse eine dicke, cremige Konsistenz angenommen hat.
- 5) Die Masse in ein Schraubglas füllen.



## Peeling

- 2 EL Zucker
- ½ EL Rohrzucker
- 1 EL Pflanzenöl
- optional: 5 Tropfen ätherisches Öl (zum Beispiel Teebaumöl)

Metall- oder Glasschüssel, Esslöffel

- 1) Alle Zutaten in einer Schüssel gleichmäßig vermischen.
- 2) Das Peeling in ein Schraubglas abfüllen.



# Kaffeersatz-Peeling

## mit Joghurt

- 3 EL Kaffeersatz
- 4 EL Naturjoghurt
- 1 EL Zucker

Metall- oder Glasschüssel, Ess- und Teelöffel

- 1) Zutaten miteinander verrühren.
- 2) Peeling sanft auf die gereinigte Haut auftragen.
- 3) Für einige Minuten einwirken lassen und anschließend mit etwas Wasser entfernen.

## mit Olivenöl

- 4 EL Kaffeersatz
- 2 TL Olivenöl
- 2 TL Salz

Metall- oder Glasschüssel, Ess- und Teelöffel

- 1) Zutaten vermischen.
- 2) Mischung in kreisenden Bewegungen auf die gereinigte Haut auftragen. Einige Minuten einwirken lassen und dann mit lauwarmem Wasser abspülen.



Quelle: Utopia

**Hinweis:** Der Kaffeersatz sollte vor der Verwendung abgekühlt und getrocknet sein. Entweder in der Sonne oder für kurze Zeit im Backofen trocknen lassen. (Kaffee-)Peeling sollte nicht zu oft verwendet werden, denn dabei werden jedes Mal Hautschüppchen abgetragen und der Haut Feuchtigkeit entzogen.



# Gesichtsmaske

- 1 EL Heilerde
- 1 EL Wasser oder Kamillentee
- optional: 5 Tropfen ätherisches Öl  
(z.B. Teebaumöl)

▶ Metall- oder Glasschüssel, Esslöffel

- 1) Heilerde mit Wasser bzw. Kamillentee zu einer homogenen Masse vermischen.
- 2) Auf Gesicht und Hals auftragen, trocknen lassen und mit lauwarmem Wasser abspülen.

Quelle: „Besser leben ohne Plastik“ (verändert)



# Warme Salbe für Hände und Füße

- ½ Apfel
- Stück Ingwer
- 1 TL Zimt
- 100 ml Öl
- 10 g Bienenwachs

Waage, Messbecher, Topf, Sieb, Ess- und Teelöffel, Küchenreibe

- 1) Ingwer fein raspeln. Es wird ca. 1 EL benötigt.
- 2) Öl in einem Topf erhitzen, den Apfel hineinraspeln und Ingwer und Zimt zugeben.
- 3) Ca. eine halbe Stunde bei geringer Hitze ziehen lassen. Das Öl durch ein Sieb filtern und in einen Topf geben.
- 4) Bienenwachs zugeben und das Öl erwärmen, bis das Wachs schmilzt.
- 5) Zur Anwendung auf der Haut einmassieren.

Quelle: Ecowoman



## After Sun Feuchtigkeitsmaske

- 2 EL Quark
- 1 EL geraspelte Gurke
- 1 TL Honig

▶ Metall- oder Glasschüssel, Ess- und Teelöffel



- 1) Zutaten miteinander vermischen und auf Gesicht und Dekolletee auftragen.
- 2) Sobald der Quark antrocknet ist, Maske mit Wasser abspülen.



## Natürliche Badezusätze

Für ein Vollbad:

- 500 ml Milch oder Buttermilch:  
Für jeden Hauttyp. Pflegt die Haut — Eincremen ist danach nicht nötig.
- 100 ml Olivenöl:  
Bei trockener Haut.
- 500 g Meersalz:  
Bei unreiner Haut; wirkt desinfizierend. Damit das Salz seine Wirkung voll entfalten kann, 20-40 Minuten darin baden.

Messbecher und Waage

Quelle: Unicum

# Zutaten-Glossar

## **Bienenwachs**

Bienenwachs wirkt antibakteriell und enthält außerdem Vitamin A, welches die Haut bei der Zellregeneration unterstützt. Bienenwachs ist luftdurchlässig und verstopft die Poren nicht. Stattdessen legt es sich wie ein wasserfestes Pflaster auf die Haut und kann so Fremdkörper aller Art fernhalten.

## **Heilerde**

Heilerde enthält verschiedene Mineralstoffe wie zum Beispiel Kalzium, Magnesium, Kalium und Natrium und wichtige Spurenelemente wie Eisen, Chrom, Zink und Kupfer. Heilerde bindet Lipide und Säuren auf der Hautoberfläche und neutralisiert diese. Sie wirkt antibakteriell, hautberuhigend, abschwellend und gegen Juckreiz. Heilerde gibt es in verschiedenen Feinheitsgraden. Für die Kosmetika ist die feinste Variante besonders empfehlenswert.

## **Honig**

Die heilenden Wirkungen verdankt der Honig im Wesentlichen seiner antibakteriellen und antioxidativen Eigenschaften. Honig kann bei verschiedenen Haarproblemen angewendet werden, z.B. um Juckreiz und Schuppen zu vermindern und vorzubeugen oder um den Haaren Feuchtigkeit und Glanz zu verleihen.

## **Ingwer**

Ingwer wirkt antibakteriell und desinfizierend.

## **Jojobaöl**

Jojobaöl versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und wirkt aufgrund von Provitamin A und Vitamin E antioxidativ. Es verstopft die Poren nicht und wirkt Mikroben entgegen. Im Jojobaöl bleiben Wirkung und Duft ätherischer Öle länger stabil.

## **Kaffeersatz**

Das Koffein im Kaffeesatz regt die Durchblutung an und lässt die Haut frischer und jünger aussehen. Mit dem Kaffeesatz lassen sich zudem abgestorbene Hautschüppchen entfernen.



### **Kakaobutter**

Kakaobutter fungiert als Fettlieferant im klassischen Sinne: Sie versorgt die Haut mit Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren und Lipiden. Kakaobutter pflegt die Haut, verleiht ihr ein weiches Gefühl und sorgt für gesunden Glanz.

### **Kamillentee**

Kamillentee kann zur äußerlichen Behandlung von Entzündungen verwendet werden.

### **Kernseife**

Reine Kernseife ist im Gegensatz zu anderer Seife nicht parfümiert. Die Reinigungswirkung von Kernseife ist besonders groß. Vorsicht: Kernseife sollte bei trockener Haut selten bzw. mit Vorsicht angewendet werden.

### **Kokosöl**

Kokosöl ist feuchtigkeitsspendend sowie antibakteriell und entzündungshemmend. Durch die enthaltene Laurinsäure ist das Öl dazu in der Lage, Bakterien, Viren und Pilze abzutöten. Kokosöl hat die Eigenschaft langsam einzuziehen und bleibt deshalb über einen längeren Zeitraum auf unserer Haut haften und pflegt diese.

### **Lavendelöl**

Lavendel duftet nicht nur beruhigend, sondern besitzt auch weitere Eigenschaften, die sich positiv auf die Haut auswirken. Alle Lavendelöle wirken entzündungshemmend und fördern die Durchblutung der Haut und können so bei der Regenerierung und Zellbildung helfen. Sie wirken reinigend und desinfizierend.

### **Mandelöl**

Mandelöl ist ein gut hautverträgliches Öl, es beruhigt die Haut, spendet Feuchtigkeit und wirkt Reizungen der Haut entgegen. Die enthaltenen Vitamine (A, B, E) unterstützen den Stoffwechsel und wirken bei der Zellerneuerung mit.

### **Natron**

Natron wirkt antibakteriell und besitzt eine geruchsneutralisierende Wirkung und kann daher bei der Neutralisation von Körper- und Mundgeruch eingesetzt werden.

### **Naturjoghurt und -quark**

Die im Joghurt enthaltenen Mineralstoffe, Spurenelemente und Eiweiße wirken feuchtigkeitsspendend, fördern die Durchblutung und helfen bei der Regeneration der Haut.

### **Olivenöl**

Olivenöl gehört zu den gesündesten Fetten. Es stärkt das Immunsystem und hemmt Entzündungen.

### **Olivenölseife**

Olivenölseife eignet sich für beinahe jeden Hauttyp sehr gut und ist dabei besonders mild und verträglich.

### **Orangenöl**

Orangenöl wirkt leicht desinfizierend und entzündungshemmend. Bei entzündlichen Hautproblemen kann Orangenöl deshalb unterstützende Wirkung bei der Heilung bzw. der Regeneration der Haut haben. Zudem wirkt es durchblutungsfördernd.

### **Sheabutter**

Sheabutter ist allgemein gut verträglich und feuchtigkeitsspendend. Sie enthält Allantoin, dieser Wirkstoff beschleunigt die Wundheilung und hilft, Hautirritationen zu mindern.

### **Sonnenblumenöl**

Sonnenblumenöl enthält von Natur aus eine hohe Konzentration an Vitamin E. Es erhöht die Hautfeuchtigkeit, fördert die natürliche Hautbarriere und pflegt die Haut sehr schonend.

### **Teebaumöl**

Teebaumöl wirkt sehr stark antibakteriell und entzündungshemmend. Es hilft dem Körper dabei, entzündete Hautpartien zu heilen und verhindert eine Infektion durch Bakterien.

### **Vanilleöl**

Vanilleöl wirkt sehr beruhigend, ist stark antibakteriell, entzündungshemmend und durchblutungsfördernd. Daher lässt es sich sehr gut zur Pflege der Haut verwenden. Durch die Durchblutungsförderung wird die Regeneration der Hautzellen gefördert. Auch entzündliche Hautkrankheiten können mit Vanilleöl behandelt werden.

### **Zitronenöl**

Zitronenöl wirkt stark antibakteriell.

### **Zucker**

Der Zucker reibt abgestorbene Hautschüppchen ab und regt die Durchblutung an.

### **Haftungsausschluss**

Alle Rezepte, Hinweise und Tipps wurden nach bestem Wissen und Sorgfalt erstellt und überprüft. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Rezepte kann jedoch keine Haftung übernommen werden, auch nicht für Gesundheitsschäden der Anwender\*innen bei nicht sachgerechter Handhabung oder fehlerhafter Zubereitung und Anwendung.

# Hinweis zum Zutatenkauf

Folgende Bio-Siegel und Siegel des Fairen Handels sind vertrauenswürdig und sollten beim Einkauf der verschiedenen Zutaten beachtet werden.

Weiterführende Informationen zu den Siegeln gibt es unter [www.label-online.de](http://www.label-online.de) oder unter [www.siegelklarheit.de](http://www.siegelklarheit.de).

Zusätzliche Informationen zum Fairen Handel stehen unter [www.hannover-nachhaltigkeit.de](http://www.hannover-nachhaltigkeit.de) > Nachhaltige Lebensstile > Fairer Handel bereit.





# HOP!-Tipps zur Vermeidung von Plastik

Die Initiative „HOP! - Hannover ohne Plastik“ ist ein Beitrag zur Umsetzung der "Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung", zu der sich die Landeshauptstadt Hannover verpflichtet hat.

Ziel der Initiative ist es, auf den unnötigen Einsatz von Plastik zu verzichten, Alternativen zu erforschen und zu nutzen und die Bürger\*innen über nachhaltigere Handlungsweisen zu informieren. Weitere Infos zur Initiative findest du unter [www.hannover-ohne-plastik.de](http://www.hannover-ohne-plastik.de).

Es gibt viele Möglichkeiten, Plastik in unserem Alltag zu reduzieren. Für viele Produkte gibt es bereits umweltfreundlichere Alternativen. Plastik auf lokaler Ebene zu vermindern oder besser noch zu vermeiden ist ein wichtiger Beitrag, um das globale Problem des Plastikmülls zu entschärfen.

## **Tipp 1: Kauf unverpackt!**

Salatgurken in Folien, Äpfel im Plastikbeutel? Darauf kannst du verzichten! Mit Baumwollbeutel und Obst-/Gemüsenetz vermeidest du Plastikmüll bereits beim Einkaufen.

## **Tipp 2: Plastikfrei in den Tag**

Frisches vom Bäcker braucht keine Plastikverpackung im Gegensatz zu den Aufbackbrötchen aus dem Supermarkt. Mit dem Stoffbeutel für Brötchen und Brot beginnt dein Tag papiertüten- und plastikfrei.

## **Tipp 3: Coffee to sit!**

Gönn dir die Pause – genussvoll und gemütlich. Coffee to sit and to stay! Porzellan statt Plastikbecher: entschleunigt und schont die Umwelt.

**Tipp 4: Frisch gewickelt!**

Frischhaltefolien? Kannst du vergessen. Jetzt gibt's das Bienenwachstuch. Lebensmittel darin eingewickelt bleiben frisch – ganz ohne Plastik. Zuhause und sogar unterwegs. Anleitungen zum Selbermachen findest du ganz einfach im Internet!

**Tipp 5: Mach Plastikpause!**

Take away? Dann bitte mit der eigenen Lunchbox! Eine Box aus Edelstahl und eigenes Besteck: Schon ist deine Mittagspause plastikfrei.

**Tipp 6: Flüssig bleiben!**

Völlig überflüssig, Wasserflaschen in die Wohnung zu tragen. Der beste Durstlöscher kommt aus deinem Wasserhahn. Das Trinkwasser in Deutschland und in der Region Hannover ist von bester und streng kontrollierter Qualität. Mit der Glaskaraffe daheim oder der eigenen Trinkflasche für unterwegs vermeidest du Plastikmüll und sparst noch Geld.

HOP! fördert den Erfahrungsaustausch und kann als Basis dienen, gemeinsame Aktionen, wie zum Beispiel eine Abfallsammelaktion, zu starten.

# Nachhaltig leben in Hannover

## Das Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro

Aufgabe des Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüros der Landeshauptstadt Hannover ist es, Menschen zu nachhaltigem Verhalten und Handeln zu bewegen. Dies gilt sowohl für die Stadtgesellschaft und die Einwohner\*innen Hannovers, als auch für die Stadtverwaltung.

Das Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro unterstützt und vernetzt entsprechende Initiativen und setzt Impulse im Rahmen von Kampagnen und Veranstaltungen, die für eine nachhaltige Lebensweise stehen.

Es gibt Tipps für den nachhaltigen Einkauf und zeigt Handlungsmöglichkeiten für einen nachhaltigen Lebensstil auf. Dabei wird auch ein Blick auf die globale Ebene geworfen. Denn nachhaltiges Handeln heißt auch, sich weltweit für menschenwürdige Arbeitsbedingungen und einen gerechten Handel einzusetzen. Durch die Kontakte zu Partner\*innen im Globalen Süden ist es möglich, diese Zusammenhänge zu veranschaulichen.

Das Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro engagiert sich nicht nur in der Öffentlichkeitsarbeit, sondern auch in der Bildungsarbeit für Kindertagesstätten und Schulen. Auf ganz praktische Weise werden die Kinder bzw. Schüler\*innen dazu befähigt, ihre Zukunft aktiv und verantwortungsvoll mitzugestalten.

Zudem koordiniert das Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro die hannoverschen Initiative „HOP! - Hannover ohne Plastik“ und stellt Hannoveraner\*innen Informationen zum plastikfreieren Leben bereit.

Die Arbeit des Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüros orientiert sich an der "Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung", die 2015 von den Vereinten Nationen verabschiedet wurde. Sie umfasst 17 globale Nachhaltigkeitsziele, die „Sustainable Development Goals“. Mit ihrer Umsetzung leisten Staaten und Kommunen wie die Landeshauptstadt Hannover einen Beitrag dazu, die Welt gerechter und lebenswerter zu gestalten.

Weitere Informationen gibt es unter  
[www.hannover-nachhaltigkeit.de](http://www.hannover-nachhaltigkeit.de)

## Literaturliste

Bunk, Anneliese und Schubert, Nadine.  
**Besser leben ohne Plastik.**

7. Auflage. oekom Verlag München.  
 2016.

Dirksen, Svenja. Utopia.

**Seife selber machen: Anleitung mit natürlichen Zutaten.**

2019.

<https://utopia.de/ratgeber/seife-selber-machen-anleitung-mit-natuerlichen-zutaten/>. (abgerufen am 10.03.2020, 8:00 Uhr)

Ecowoman.

**Eisfüße? Diese Salbe hilft gegen kalte Hände und Füße.**

<https://www.ecowoman.de/koerpergeist/gesundheit/salbe-hilft-gegen-kalte-haende-und-fuesse-3684>. (abgerufen am 6.03.2020, 9:30 Uhr)

Grimm, Jutta.

**Statt Plastik: Schöne Sachen zum Selbermachen – das Ideenbuch für Einfälle statt Abfälle.**

2. Auflage. Pala Verlag. 2017.

Kloß, Julia. Utopia.

**Kaffee-Peeling: 3 schnelle Rezepte für weiche Haut.**

2019. <https://utopia.de/ratgeber/kaffee-peeling-3-schnelle-rezepte-fuer-weiche-haut/> (abgerufen am 6.02.2020, 8:30 Uhr)

Nitsch, Eva. Unicum.

**DIY Kosmetik: 10 einfache und günstige Ideen zum Selbermachen.**

2018. <https://www.unicum.de/de/studentenleben/freizeit/diy-kosmetik-10-einfache-und-guenstige-ideen-zum-selbermachen>. (abgerufen am 6.03.2020, 9:00 Uhr)

Smarticular:

**einfach nachhaltiger leben. Kokosöl-Deocreme aus drei Zutaten.**

<https://www.smarticular.net/kokosoel-deocreme-aus-drei-zutaten-schnell-wirksam-und-gesund>. (abgerufen am 5.03.2020, 8:30 Uhr)

Smarticular:

**Massageöl aus zwei Zutaten – für jeden Anlass selber machen.**

<https://www.smarticular.net/massageoel-selbst-herstellen-rezepte-mit-verschiedenen-aetherischen-oelen/>. (abgerufen am 10.03.2020, 13:30 Uhr)

Schubert, Nadine.

**Noch besser leben ohne Plastik.**

oekom Verlag München. 2018.

Su, Shia. Zero Waste: Weniger Müll ist das neue Grün. Freya Verlag GmbH. 2019.

Verbraucherzentrale.

**Mikroplastik und Kunststoffe in Kosmetik und im Meer.**

2019. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/produkte/mikroplastik-und-kunststoffe-in-kosmetik-und-im-meer-26381>. (abgerufen am 10.03.2020, 12:00 Uhr)



Landeshauptstadt



Hannover

**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER**  
**Der Oberbürgermeister**

**Wirtschafts- und Umweltdezernat**  
**Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro**



Trammplatz 2  
30159 Hannover

Telefon: 0511 168 40049 oder 0511 168 49838

E-Mail: [nachhaltigkeit@hannover-stadt.de](mailto:nachhaltigkeit@hannover-stadt.de)

[www.hannover-nachhaltigkeit.de](http://www.hannover-nachhaltigkeit.de)  
[www.hannover-ohne-plastik.de](http://www.hannover-ohne-plastik.de)

---

**Text:**

Greta Bindernagel

**Redaktion**

Udo Büsing und Marion Köther

**V.i.S.d.R.:**

Susanne Wildermann

**Fotos:**

Greta Bindernagel und Udo Büsing

---

**Gestaltung:**

Volkman Grafik-Design

**Druck:**

QUBUS media  
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

**Stand:**

Juni 2020  
1. Auflage

**Mit freundlicher Unterstützung**  
**der Stadtentwässerung Hannover**

Stadtentwässerung



Hannover

Wir klären das.



[www.hannover.de](http://www.hannover.de)