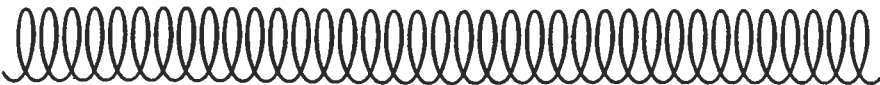


WDR
Nr. 34



der HOBBYTHEK



Eine Sendung für Hobbyfreunde, Tüftler, Bastler und Leute, die Spaß daran haben, sich selbst zu beschäftigen.

Nach einer Idee von Wolfgang Back und Jean Plütz

Diesmal: **KOSMETIK ZUM SELBERMACHEN**

Verehrte Zuschauer, "die Hobbytheke", so sagte man uns bei den Recherchen zu dieser Sendung, "hat auch vor nichts Respekt, jetzt wollt' Ihr Euch sogar an ein Gebiet ranmachen, dessen Beherrschung der Industrie sogar oft Schwierigkeiten bereitet; laßt die Finger davon - das ist zu schwierig, zu kritisch und da gab's schon einige Versuche in Büchern, aber rausgekommen ist nicht viel." - Nun, so einfach haben wir uns nicht entmutigen lassen, vor allem auch deswegen, weil diese Stimmen vorwiegend aus Kreisen der Kosmetikhersteller oder des Handels kamen. Gerade das Schwierige reizte uns - ehrlich gesagt - besonders; wir fühlten uns auch deshalb verpflichtet, das Thema nicht so sang- und klanglos fallen zu lassen, weil Sie, verehrte Zuschauer, es in unserer Fragebogen-Aktion vom vergangenen Sommer unter 15 Themenangeboten an die dritte Stelle gesetzt haben - nach "Weine zum Selbermachen" und "Brotbacken", die ja bereits im vorigen Jahr von der Hobbytheke mit großem Erfolg behandelt wurden. - Übrigens auch bei diesen beiden wurden wir zunächst gewarnt.

Wir wendeten uns, wie immer, zunächst an die Wissenschaft. Wir sprachen mit Hautärzten und wälzten wissenschaftliche Literatur, um die generelle Problematik kennenzulernen. Wir erfuhren, daß die Haut, die als das größte Organ des menschlichen Körpers bezeichnet

werden kann, außerordentlich schwer in ihren Reaktionen auf die Umweltreize zu beschreiben ist. Kaum ein anderes Organ zeigt so starke individuelle Unterschiede von einem Menschen zum anderen. Was für den einen gut ist, kann für den anderen schlecht sein. Ein großes, von der Wissenschaft kaum lösbares Problem stellen vor allem die vielfältigen Formen von Allergien dar, die dadurch entstehen, daß der Organismus auf einen Stoff, der mit ihm in Berührung kommt, in heftiger - meist überzogener - Weise reagiert. Regelrechte Krankheitserscheinungen sind die Folge.

Aber nicht nur das. Die Haut steht in sehr enger Beziehung zum Gesamtkreislauf, und deshalb ist es kein Wunder, daß Vorgänge des Inneren sich auch auf der Haut bemerkbar machen. Innere Krankheiten - insbesondere Stoffwechselstörungen, und oft auch falsche Ernährung beeinträchtigen die Haut; - Alkoholmißbrauch, starker Nikotinguß, das alles schlägt sich auf der Haut nieder. Gähnte Hautärzte können dieses ohne Schwierigkeiten von außen erkennen, wie uns Professor Woeber, Dermatologe an der Universität Aachen, erklärte. Er weist außerdem auf den innigen Zusammenhang von Seele und Hautzustand hin; die Haut errötet bei besonderer Freude, Scham oder Wut, sie bildet sich zu Gänsehaut, wenn Schauer, Abneigung, innere Kälte und Widerwillen auftreten. Deshalb, so beteuerte er uns, muß ein guter Hautarzt vor allem auch Psychologe sein.

Sie sehen, verehrte Leser, das Thema Haut ist so vielschichtig, daß es hier wirklich nur andeutungsweise erörtert werden kann und Sie verstehen auch, weshalb es die Wissenschaft so schwer hat, verlässliche, allgemeingültige Erkenntnisse zu entwickeln.

Braucht die Haut NAHRUNG?

Dieses Vakuum nutzt die kosmetische Industrie leidlich aus. Kaum eine andere Branche bringt so viele Präparate auf den Markt, setzt so konzentriert die Werbung ein, versucht die Konsumenten suggestiv zu beeinflussen; man versucht dem Verbraucher weiszumachen, daß die Haut von außen ernährt werden müßte, mit Nährstoffen, Vitaminen, Proteinen und sonstigen Wundermittelchen in tausenderlei Nährcremes; und kommt offensichtlich dabei auch gut damit an, wie die Gewinnbilanzen zeigen. Dabei verfügt die Haut eigentlich über eine optimale Versorgung von innen. Die Zufuhr von außen ist im Prinzip völlig sinnlos, weil die innere Zufuhr von Nährstoffen, also über die Nahrung oder gegebenenfalls durch Medikamente, der einfachste und beste Weg ist. Das gilt insbesondere für Vitamine, die die Haut - von außen aufgetragen - gar nicht verarbeiten kann. Dazu Professor Dr. Orfanos von der Universitätshautklinik Köln: "Einen Vitaminmangel der Haut allein gibt es nicht. Genauso wenig gibt es ein Hautvitamin. Ein Mangel trifft meist alle Organe zugleich. Das fehlende Vitamin muß ausschließlich in Tabletten- oder Injektionsform zugeführt werden."

Ergebnis: Die Haut von außen ernähren zu wollen ist sinnlos. Wenn, dann ist die Zufuhr der wichtigen Aufbaustoffe nur von innen möglich, durch richtige Ernährung. Deshalb sollten Sie bei allen kosmetischen Präparaten mißtrauisch werden, sofern sie Hauternährung von außen versprechen.

PFLEGE DER HAUT

Das soll nicht heißen, daß die Haut überhaupt keiner Pflege bedürfe. Sie muß vor allem regelmäßig gereinigt werden. Aber auch nicht zuviel des Guten, vor allem sich nicht zu häufig und zu stark einseifen. Manchmal reicht dazu einfaches Leitungswasser. Das gilt insbesondere für die Gesichtshaut, bei der man möglichst stets nur eine milde Baby- oder Kindeseife verwenden sollte. Die Reinigung ist umso wichtiger, je mehr die Haut strapaziert wird. Sollten Sie dekorative Kosmetika verwenden, sich also schminken, dann denken Sie daran: abends gut entfernen! Übrigens, wir wiesen darauf schon in der Sendung hin - wir haben nichts gegen dekorative Kosmetik - die Frau oder (manchmal auch der Mann) kann durch ein geschicktes Make-up durchaus attraktiver und gepflegter aussehen. Nur übertreiben sollte man's nicht, das schadet der Haut (zu Make-up's siehe Zeitschrift TEST, der Stiftung Werentest, Heft Nr. 2, Jahrgang 1978).

Durch Waschen wird einerseits der Schmutz oder die Schminke beseitigt, andererseits wird aber auch das Hautfett (bzw. der Hauttalg) mit abgetragen, welches die Haut zu ihrem Schutz in einem dünnen Film produziert. Die Seife verstärkt dies, denn sie sorgt dafür, daß das Fett auf der Haut wasserlöslich wird, wodurch natürlich auch Fett oder ölhaltiger Schmutz mit abgewaschen wird. Normalerweise erfolgt die Neubildung des schützenden Hautfettes in einigen Stunden, der Körper hilft sich da meist selbst. Deshalb ist in der Regel nicht erforderlich, den ganzen Körper nach dem Baden einzucremen. Ausnahme bilden Situationen, bei denen die Haut höheren Belastungen ausgesetzt ist, z. B., wenn die Haut durch Sonnenbaden strapaziert wird oder durch häufige beruflich bedingte Reinigungen oder andere Beanspruchungen. Das Gesicht bedarf meistens allerdings einer Rückfettung, da es ja immer der freien - und in den Städten besonders aggressiven - Luft ausgesetzt ist.

DIE HAUTTYPEN

Wie schon eingangs erwähnt, ist es sehr schwer, die Reaktion der Haut auf die Umwelt für jeden Menschen vorherzusagen. Trotzdem kann man aus praktischen Gründen eine grobe Einteilung wagen. Man unterteilt in fette, normale und trockene Haut. Lustig dabei ist, daß die sogenannte normale Haut, und das haben uns mehrere Kosmetikfachleute und Ärzte bestätigt, nur äußerst selten vorkommt, was darauf hindeutet, daß diese Beschreibungskategorien doch einigermaßen problematisch sind.

Nun ja, Sie liebe Leser wissen es meist selbst, ob Sie eine fette oder trockene Haut haben. Im übrigen ändert sich das mit dem Alter. In der Regel wird die Haut mit zunehmendem Alter immer trockener; der Wasseranteil der Haut sinkt im Durchschnitt von 13 Prozent beim Kind auf weniger als 7 Prozent im Alter. Das geht einher mit einer immer geringer werdenden Hautfettproduktion. Am besten sind noch die Menschen dran, die in der Jugend eine zu fette Haut hatten. Sie haben als Kinder oder Jugendliche meist darunter gelitten, denn fette Haut bedeutet meist auch Pickel und Unreinheiten. Im Alter bessert sich das aber und der Nachteil entwickelt sich zum Vorteil: da die Haut immer noch genügend Hautfett produziert und auch feuchter ist, wird sie wesentlich weniger anfällig für Runzeln und Falten.

Gegen den natürlichen Alterungsprozess der Haut läßt sich im Prinzip nur wenig machen auch wenn die Kosmetik-Industrie dies in immer wieder neuen raffinierten Werbesprüchen den Verbrauchern weismachen will, obwohl es seit einigen Jahren verboten ist, eine Behauptung aufzustellen, wenn der wissenschaftliche Nachweis fehlt.

Aber Umschreibungen sind leicht, dann wird's halt nicht direkt ausgedrückt, sondern man benutzt eben ein paar gewichtig klingende Fremdworte, wie z. B. Regenerationacreme oder Collagencreme, deren Bedeutung im Dunkeln liegt; unterschwellig werden diesen Präparaten verjüngende Wirkung zugeschrieben und die betroffenen Käufer glauben es um so lieber, denn wer möchte in der heutigen Zeit nicht jünger aussehen. Der Wunschtraum wird verstärkt, wenn die Creme auch noch besonders teuer ist. Oft wirken diese Cremes tatsächlich ein wenig. Aber nicht wegen der "sogenannten" Wirkstoffe, sondern weil's der Verbraucher glaubt, und der "Glaube kann Berge" versetzen. Verständlich, wenn man bedenkt, daß die Haut so stark auf psychologische Gegebenheiten reagiert. Der Hersteller lacht sich natürlich in's Fäustchen, er hat den Profit und er kann sogar behaupten, sein Produkt wäre wirksam.

Aber, so haben wir uns gefragt, warum sollte nicht auch eine wesentlich billigere, selbstgemachte Maske oder Creme, deren einzelne, durchaus wertvolle Bestandteile man kennt, und die vor allem keinerlei Konservierungsstoffe enthalten, genauso positiv die persönliche Überzeugung beeinflussen, wenn die biologische Wirkung ebenso gut, oder sogar noch besser ist als teure, industrielle gefertigte Kosmetikas. Problemern Sie's doch einfach mal aus. Wir beginnen mit einer Maske.

HAUTMASKEN - EINE WOHLTAT FÜR STRAPAZIERTE HAUT

Wir hoffen, daß Sie sich nicht zu sehr durch unseren Jux in der Sendung abschrecken ließen. Die hübsche Christine Hundertmark aus Düsseldorf, war ja von unserer Maskenbildnerin richtig schön häßlich geschminkt worden. Natürlich sind wir nicht so leichtsinnig, eine Maske aufzutragen, die nachher so schreckliche Reaktionen bringt. Wir freuen uns aber, daß - wie wir aus Ihren Zuschriften entnehmen - der Spaß Ihnen gefallen hat. Nun, unsere Maske, deren Rezept wir von einem erfahrenen Kosmetologen - so heißen wissenschaftlich geschulte Kosmetikexperten - erhalten, kann durchaus eine positive Wirkung erzielen. Es war Herr Antoine de Nobel aus Delft in Holland, der uns diesbezüglich beriet. Er empfiehlt für die trockene Haut folgende Maske:

Eine selbstangerührte Maske für trockene Haut

10 - 15 g geschlagene Sahne
1/2 Elgelb
10 g Leinsamen (ganz fein gemahlen)

Den Leinsamen, den Sie zum Teil bereits grob gemahlen in der Apotheke oder Drogerie erhalten, müssen Sie zu Leinsamenmehl zermahlen und zwar am besten in einer Kaffeemühle mit rotierendem Messer. - Das kann auch eine alte, ausranigierte Mühle sein.

Das Leinsamenmehl lassen Sie mit etwas warmen Wasser kurz aufquellen. Dann rühren Sie das Elgelb und die Schlagsahne zusammen und vermischen anschließend beides mit dem Leinsamenmehl. Sie können auch noch einen gehäuften Teelöffel fein geriebenen grünen Apfel einrühren; das im Apfel enthaltene Pektin vermehrt die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit aufzunehmen, was ja bei trockener Haut wichtig ist. Die Haut wird dadurch rosig und frisch, jugendlicher.

Sahne und Leinsamen fetten und befeuchten die Haut - die Milchfett-Wasser-Mischung der Sahne ist dazu besonders geeignet, ebenso das Leinöl des Samens, das ein besonders hautfreundliches Öl darstellt. Beides sind garantiert natürliche Produkte, im Gegensatz zu vielen teuren Masken der Industrie und ohne Konservierungsmittel!!! Deshalb Immer alles ganz frisch anrühren.

Die Gesichtsmaske trägt man von unten nach oben auf, unter ganz leichter Druckmassage. Bei Frauen sollte das Dekolleté nicht vergessen werden, wegen des schönen Anblicks für den Mann oder die Männer. Die Haare schützt man mit einem Stirband.

Die Wirkung der Maske können Sie verstärken, wenn Sie eine warme Kompresse auflegen. Lassen Sie sich Zeit, entspannen Sie sich, ruhen Sie nach dem Auftragen etwa 15 - 25 Minuten. Danach die Maske mit nicht zu heißem Wasser abnehmen und anschließend eine Tagescreme leicht einmassieren - natürlich eine selbstangerührte Creme á la Hobbythek.

Man sollte die Prozedur mit der Maske nicht zu oft durchführen, nicht häufiger als alle 8 - 14 Tage. Zuviel ist auch hier nicht gut. Am besten, Sie tun's dann, wenn Sie mal abends besonders hübsch aussehen wollen, die Durchblutung der Haut wird angeregt und Sie sehen jugendlicher aus. Ein Wundermittel ist die Maske allerdings auch nicht.

Eine Maske für die fette Haut

Dazu nehmen Sie:

1/2 Elweiß (geschlagen zu Schnee)
10 g Kaolin oder Helleerde
1 Messerspitze Schwefelpulver
10 Tropfen Zitronensaft

Alle Zutaten zu einem Brei verrühren. Das Elweiß wirkt adstringierend (zieht die Haut zusammen, schließt die Poren). Kaolin ist reinste Tonerde, die man u. a. auch zur Porzellanherstellung verwendet. Sie ist etwas schwierig zu bekommen. Wenn's nicht klappt, können Sie auch Helleerde nehmen, Kaolin bzw. Helleerde ist der Träger der Mischung und zieht zugleich das überausfällige Fett aus den Hautporen. Schwefelpulver wirkt desinfizierend und soll den Unreinheiten dieses Hauttyps entgegenwirken. Der Zitronensaft wirkt wieder adstringierend und beeinflußt den Säurefilm der Haut.

Masken für normale Haut

In der Sendung haben wir aus Zeitgründen 2 Masken vorgestellt. Hier noch 2 Rezepte, die sich für normale bzw. Mischhaut empfehlen.

- a) für normale Haut mit der Neigung trocken zu werden oder für die Mischhaut nehme man:

3 - 4 Esslöffel Hafermehl
(man erhält es evtl. in Reformhäusern, sonst mahlen Sie Haferflocken/Schmelzflocken in der Kaffeemühle wie eben beim Leinsamen)

dies gut vermischen mit

frischer Sahne bis streichfähiger Brei entsteht. Auftragen wie die anderen Masken. Wirkt erfrischend und reinigend und ist auch für trockene Haut geeignet.

- b) für normale Haut mit Tendenz zum fettig werden oder für Mischhaut

3 - 4 Esslöffel Hafermehl (s. o.)
mit heißer Milch und ein paar Tropfen Zitronensaft zu Brei rühren. Möglichst noch heiß auftragen. Die Maske soll, nach Aussage unseres Experten, reinigen und die Durchblutung fördern. Sie ist auch für unreine Haut geeignet, evtl. dann allerdings wieder 1 Messerspitze Schwefelpulver hinzufügen.

HAUTCREMES A LA HOBBYTHEK: SELBSTGEMACHT

Wie schon eingangs erwähnt, gehört zur Hautpflege eine vernünftige Creme. Die Haut wird dadurch nach dem Waschen rückgefettet und vor Witterungseinflüssen geschützt. Insbesondere die Gesichtshaut ist da schutzbedürftig.

Zuvor ein wenig Theorie

Eine Creme besteht in der Regel aus Fett, bzw. Öl und Wasser. Wenn kein Wasser enthalten ist, spricht man von einer Salbe. Das Problem der Cremeherstellung besteht nun darin, daß Wasser und Öl sich nicht so ohne weiteres vermischen lassen. Das kennen Sie bestimmt, verehrte Leser. Wenn Sie beispielsweise Öl und Wasser zusammenschütten, dann schwimmt das Öl oben auf, weil sein spezifisches Gewicht ca. 30 Prozent leichter ist als das des Wassers. Auch wenn man kräftig rührt, trennen sich beide Stoffe innerhalb kürzester Zeit wieder in deutlich erkennbare Schichten.

Vielleicht machen Sie mal den Versuch. Nehmen Sie Salatöl und Wasser.

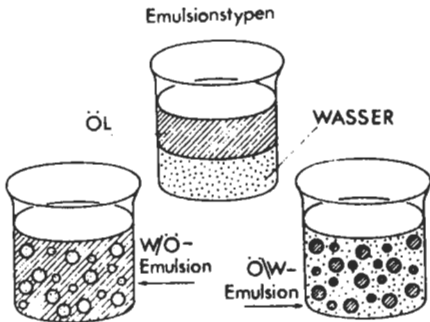
Es gibt nun eine Möglichkeit, Öl und Wasser mischbar zu machen. Gelingt das, dann spricht man von einer Emulsion. Die Natur kennt da viele Beispiele.

So ist die Milch, insbesondere die Sahne, eine solche Emulsion, ja eine ideale Emulsion, die in dieser Perfektion schwer nachzuahmen ist. In Sahne und Milch ist ein Stoff enthalten, der einerseits die Ölteilchen bindet, sie andererseits aber auch an Wasserteilchen anlagert. Er bildet quasi eine Brücke zwischen Öl- und Wasserteilchen. Einen solchen Stoff (weil er die Emulsion ermöglicht) nennt man Emulgator.

Emulgatoren spielen nicht nur in der Natur eine wichtige Rolle, auch im Haushalt und in der Industrie. Seifen und Waschmittel sind z. B. solche Emulgatoren. Ihre reinigende Wirkung beruht vor allem darauf, daß sie sich am Fett anlagern und es praktisch wasserlöslich machen, deshalb löst sich auch fetthaltiger Schmutz beim Waschen. Auch beim Spülen geht das auf diese Art und Weise. Das Speisefett löst sich zwar auch so durch heißes Wasser von Tellern und Töpfen, aber ohne Spülmittel schwimmt es oben auf. Erst wenn das Spülmittel zugegeben wird, verschwinden die häßlichen Fetttropfen auf dem Spülwasser, weil eine Emulsion zwischen Fett und Wasser entsteht. Sie können das selbst ausprobieren, wenn Sie in den vorhin erwähnten Versuch, also in das Glas mit dem Wasser und Öl, ein Spülmittel einschütten und kräftig rühren, dann werden Sie sehen, daß die Flüssigkeit bald trüb wird, weil das Öl sich in kleinsten Tröpfchen im Wasser auflöst; das Spülmittel ist eben ein Emulgator. Nun sind Seifen oder auch unser Spülmittel in Hautcremes auf keinen Fall angebracht, denn wenn sie längere Zeit auf die Haut einwirken, greifen sie sie an und schädigen sie. Diese Emulgatoren auf alkalischer Basis, der Fachmann spricht von ionogenen Emulgatoren, sind zu aggressiv. Aber das kennen Sie bestimmt, wenn Sie häufig spülen oder waschen müssen; das bekommt der Haut überhaupt nicht, weil die Haut selbst einen Säuremantel besitzt, der durch alkalische Substanzen angegriffen wird. In Kosmetika verwendet man daher neutrale nicht ionogene Emulgatoren. Wir haben dies natürlich bei unseren Rezepten berücksichtigt.

Öl in Wasser oder Wasser in Öl-Emulsion

Es gibt verschiedene Typen von Emulsionen. Die Milch ist beispielsweise eine Öl in Wasser-Emulsion, oder besser Fett in Wasser-Emulsion, denn die Fetttropfen (Butter) sind in Wasser gelöst. Wasser ist hier die tragende Substanz, die innere Phase, wie der Fachmann sagt. Dem steht die andere Emulsionsart Wasser in Öl bzw. Fett gegenüber. Dort sind fein verteilte Wassertropfen im Öl gelöst. Beide Emulsionsarten kann man in Cremes finden. Wenn Sie wissen wollen, aus welchem Emulsionstyp Ihre Creme besteht, die Sie verwenden, dann brauchen Sie nur ein wenig auf den Finger zu streichen und Wasser drüber laufen zu lassen.



Wäscht sie sich von selbst ab, dann haben Sie den Öl in Wasser-Emulsionstyp vorliegen, wenn nicht, dann eben den Typ Wasser in Öl. Was sich wann am besten eignet, ist schwer zu sagen. Fetthaltigere Cremes sind oft vom Wasser in Öl-Typ, fettärmere, stärker wasserhaltige, oft Öl in Wasser.

Eine Reinigungscreme oder -Milch sollte vom Typ Öl in Wasser sein, denn wenn sie reinigen soll, muß man sie mit Wasser abwaschen können.

Wer sucht, der findet

Auf unserem theoretischen Trip, bevor wir uns an's Cremeanrühren begaben, stießen wir auf eine uns nachdenklich stimmende Äußerung. Im Buch des allgemein anerkannten Kosmetologen Prof. Stephan Jellinek, Titel: "Kosmetologie - Zweck und Aufbau kosmetischer Präparate" (Hühig-Verlag, Heidelberg) werden auf Seite 211 2 Rezepte angegeben, deren Formeln aus dem Mittelalter herrühren sollen und die abgeleitet sind aus einer Vorschrift, die zumindest aus dem 2. Jahrhundert stammt, vermutlich noch älter ist. Der entscheidende Satz ist nun folgender: "Immer wieder findet man in der kosmetischen - und vor allem auch in der medizinischen Literatur - die Bemerkung, daß die klassischen Coldcremes (auf die sich die angegebenen Rezepte beziehen) eigentlich die idealen Hautcremes, die auch den kompliziertesten, modernen Cremes vorzuziehen sind." Dieses wurde uns von Medizinerinnen bestätigt. "Leider" so steht dort weiter - "sind diese Rezepte für die moderne kosmetische Industrie unbrauchbar, da die Beständigkeit viel zu gering ist."

Nun, da reizte es uns natürlich, das mal auszuprobieren. Bestandteile der Rezepte sind zunächst feste Fette, und zwar: Bienenwachs und Walrat.

Walrat, das ist ein besonders hautfreundliches Fett aus der Stirnhöhle des Wals. Außerdem wird Mandelöl als flüssiges Fett und natürlich Wasser empfohlen.

Als Parfüm: Rosenöl. Alles sind - wie Sie sehen - Naturstoffe.

Wir rührten nach Vorschrift die Stoffe zusammen und stellten fest, daß es wirklich sehr schwierig ist, Fett und Wasser einigermaßen zur Emulsion zu bringen. Daß es überhaupt ohne Zusatz-Emulgatoren leidlich klappte, lag daran, daß Bienenwachs und Walrat von Natur aus gewisse emulgierende Eigenschaften haben.

Der Anfang war also gemacht, aber nun wollten wir's erst recht wissen. Wir versuchten auf der Basis dieser natürlichen Stoffe, das Rezept weiterzuentwickeln. Wir fügten einen Stoff hinzu, der im Prinzip bereits in kleineren Mengen im Walrat enthalten ist. Er verbesserte die Beständigkeit erheblich, denn er hat günstigere emulgierende Eigenschaften. Cetylalkohol nennt sich diese Substanz; mit klassischem Alkohol hat sie allerdings nichts gemein - sie ist nicht flüssig, sondern fest und außerdem - beschwipst kann man davon auch nicht werden -. Man nennt sie Alkohol, weil dieser Kohlenwasserstoff weltläufig mit dem allgemein bekannten, trinkbaren Alkohol (Aethylalkohol) verwandt ist. Wir probierten dann weiter - über 100 verschiedene Variationen. Über einen Zeitraum von mehr als 3 Monaten prüften wir Stabilität, kosmetische Wirkung, bakteriologisches Verhalten usw. Wir verteilten unsere Proben unter vielen WDR-Mitarbeitern, die fast alle bereit waren, Versuchskaninchen zu spielen.

Bei neuen Substanzen, die wir in die Rezepte probeweise einbezogen, stand immer im Vordergrund, daß sie möglichst wenig Gefahr in Richtung Hautallergien bringen durften. So schieden wir z. B. Lanolin aus, weil es aus Schafswolle gewonnen wird und daher leicht allergisierende Wollfettalkohole enthält. Wir glauben, im Endeffekt Rezepte gefunden zu haben, die sich vor den industriell hergestellten Cremes nicht zu verstecken brauchen. Sicher ist die Beständigkeit der Cremes in Extrembedingungen nicht so groß, aber das muß auch gar nicht sein, denn unsere Cremes sind zum alsbaldigen Verbrauch bestimmt, länger als 3 - 4 Wochen brauchen und sollten sie nicht halten.

Unsere Forderung: keine Konservierungsstoffe

In jedem Fall wollten wir ohne Konservierungsstoffe auskommen. Dies war ein Wunsch, der uns von Medizinerinnen immer wieder zugetragen wurde. Die Industrie kann darauf deshalb nicht verzichten, weil eine unkonservierte Creme nicht länger als 3 - 4 Wochen haltbar ist, im Kühlschrank vielleicht 4 - 6 Wochen. In diesem Zeitraum hat die Creme aber oft noch nicht einmal den Verkaufsladen erreicht. Deshalb gibt es strenge Vorschriften, was die Haltbarkeit anbelangt. Die Hersteller können dem nur nachkommen, wenn sie hohe Dosen an Konservierungsstoffen zusetzen.

Schauen Sie mal auf Ihren Cremetopf, den Sie vor kurzem gekauft haben, dort steht der Konservierungsstoff meist drauf, z. B. Benzoesäure oder Formaldehyd usw.

Wir als Selbstmacher können darauf verzichten, unsere Cremes haben keine langen Handelswege. Deshalb können wir ohne Konservierungsmittel auskommen (vorausgesetzt, wir beachten ein paar hygienische Regeln). Des bringt zwei gewichtige Vorteile:

Einmal wirken diese Konservierungsmittel häufig allergisierend; zum anderen ist es nicht gut, das biologische Gleichgewicht der Haut durch die Konservierungsstoffe der Creme permanent zu stören. Normalerweise wird die Haut mit Krankheitserregern deshalb fertig, weil sie im Laufe der Zeit, im steten Kampf mit ihnen, genügend Widerstandskraft entwickelt hat. Die verliert sie, wenn sie nicht gefordert wird; ein negativer Gewöhnungseffekt kann als Nebenwirkung eintreten, wie's häufig bei Medikamenten zu beobachten ist. Alle diese Probleme kann man in folgendem Satz zusammenfassen. "Konservierungsstoffe sind gut für die Creme, aber schlecht für die Haut - oder umgekehrt, was gut ist für die Haut, ist schlecht für die Creme." Ein Dilemma, aus dem in letzter Zeit einige Spezialfirmen auszubrechen versuchen, indem sie sterilisierte Cremes ohne chemische Konservierungsstoffe anbieten. Diese Cremes sind praktisch eingemacht, wie Obst- und Gemüsekonserven. Das bedeutet, sobald die Dose offen ist, muß sie genau, wie unsere selbstgemachte Creme alsbald verbraucht werden. Wir haben übrigens unsere konservierungsstoff-freien Cremes bakteriologisch untersuchen lassen. Ergebnis: alles o.k., vorausgesetzt, die angegebenen Zubereitungsregeln werden eingehalten. D. h., saubere Gefäße, Erhitzung auf 80° C, usw. Im übrigen sollte man die Creme später nicht mit schmutzigen Händen aus dem Topf nehmen. Am besten, man benutzt dazu einen Spatel oder Löffelstiel.

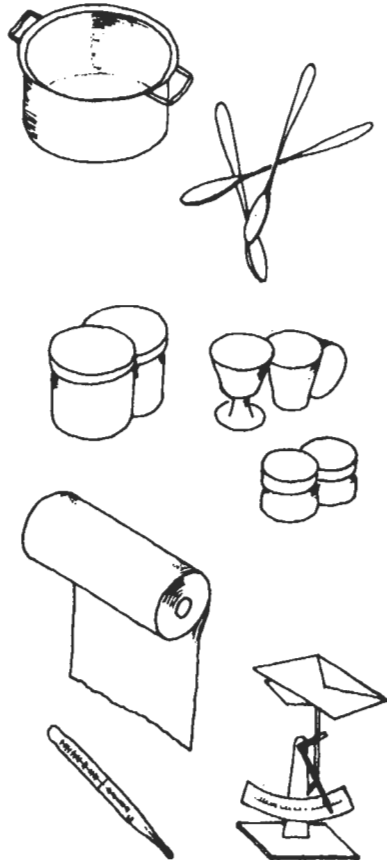
GERÄTE, DIE ZUR CREMEHERSTELLUNG BENÖTIGT WERDEN

An Geräten braucht man, bis auf zwei Ausnahmen, nichts, was in der Küche nicht sowieso vorhanden ist.

- * Einen großen Topf, in dem ein heißes Wasserbad zubereitet werden kann,
- * mehrere Löffel, möglichst aus Edelstahl und langstielig,
- * Marmeladengläser mit Deckel,
- * mehrere leichte Plastikbecher, z. B. Joghurt- oder einfache Trinkbecher,
- * Papierküchentücher zur Reinigung,
- * 1 - 2 leere kleine Cremetöpfchen, ca. 50 g fassend; die müssen vorher absolut sauber in kochend heißem Wasser gespült werden.

- * 1 Elnmach-Thermometer (muß nicht sein, wenn Sie ein wenig Temperatiergefühl haben),
- * 1 Briefwaage, sollten Sie die nicht haben, dann ist das die einzige größere Investition (ca. DM 20,- - 30,-), die unbedingt erforderlich ist, denn die in den Rezepten angegebenen Mengen, müssen peinlich genau eingehalten werden.

Beim Zubereiten sollten Sie auf strenge Sauberkeit achten, insbesondere saubere Hände und möglichst nur kochend heiß gespülte Gläser, Löffel und Töpfchen verwenden.



DER TRICK DER HOBBYTHEK, DER DAS SELBSTANRÜHREN ERST PRAKTIKABEL MACHT

Beim Durchprobieren der Rezepte haben wir eine gründliche Schule durchgemacht. In 2 - 4 Wochen, dem Haltbarkeitszeitraum von unkonser-
servierten Cremes, verbraucht man bestenfalls
30 - 50 g. Das bedeutet, daß die Zutaten
teilweise zu kleinsten Mengen zusammen-
schrumpfen. Für die erste Creme, die Cold-
creme, die wir dem alten Rezept nachempfunden
haben, braucht man beispielsweise:

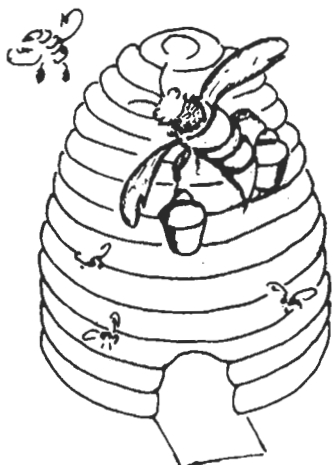
3,5 g Wachs
3,5 g Walrat
0,5 g Cetylalkohol
30 g Mandelöl
12,5 g Wasser

Dann erhält man - wie Sie leicht nachrechnen
können - 50 g Creme. Ganz schön krumme
Zahlen! Versuchen Sie mal auf der Briefwaage
beispielsweise 0,5 g Cetylalkohol abzuwiegen!
Das gilt im gleichen Maße für die anderen
Rezepte. Allein daran kann die selbstgemachte
Creme leicht scheitern, denn die Mengen
müssen schon mehr oder weniger genau einge-
halten werden. Deshalb sind wir stolz, eine
Methode gefunden zu haben, die so ein wenig
als das "Ei des Columbus" bezeichnet werden
kann.

Unsere Idee geht von folgenden Fakten aus.
Eine Creme besteht - wie erwähnt - einerseits
aus Fett und andererseits aus Wasser, Fett
bzw. Öl hält sich relativ lang, auch ohne
Konservierungsmittel.

Mandelöle oder sonstige Fette beispielsweise
können, sofern sie luftdicht verschlossen sind,
bis zu zwei Jahren und mehr aufbewahrt
werden. Das gleiche gilt für's Wasser. Erst
wenn in der Creme Fett und Wasser zusam-
mengebracht werden, wird sie anfällig für
Bakterien und sonstige Mikroben. Das ist der
wesentliche Grund, daß die Creme verderben
kann.

Also haben wir uns gesagt, bringen wir den
Fett- bzw. Ölanteil erst kurz vor Gebrauch mit
dem Wasser zusammen. Die Fettphase kann
man dann in größeren Mengen zusammen-
mischen, denn das Fett allein hält sich ja lange
genug. Aus der größeren Menge Fett macht
man dann nach und nach - entsprechend dem
Verbrauch - stets frische Cremeportionen, so
etwa alle 2 - 3 Wochen. Man braucht dann nur
noch das Fett im Wasserbad zu erhitzen und
heißes, destilliertes Wasser zuzugeben und zu
rühren. Das geht relativ schnell. Die Fett-
mischung bewahrt man am besten in einem
verschließbaren Marmeladenglas auf. Sie wird
etwa so fest wie Butter bzw. Margarine und
hält sich im Kühlschrank mindestens 1/2 -
1 Jahr wenn nicht noch länger; später wird sie
bestenfalls leicht ranzig. Gefahr, sich zu infi-
zieren, besteht kaum, denn vor der weiteren
Verarbeitung erhitzt man das Fett wieder - es
wird bei etwa 80° C aufgeschmolzen und dabei
werden die Bakterien abgetötet.



COLDCREME A LA HOBBYTHEK (Nachtcreme)

Dieses Rezept geht mit leichten Variationen auf eine Vorschrift aus dem 2. Jahrhundert zurück (s. S. 5). Die Creme eignet sich als Nachtcreme, da sie einen relativ hohen Fettanteil besitzt. Coldcreme heißt sie deshalb, weil sie auf der Haut einen angenehmen Kühleffekt (cold = kühl) erzeugt. Die Beständigkeit ist nicht allzu gut, reicht aber für 2 - 4 Wochen Haltbarkeit. Vorteil dieser Creme: Sie können alle Zutaten ohne weiteres in Apotheken oder Drogerien bekommen. Wir haben beide Rezepte, die wir in der Sendung schon vorgestellt haben von etwa 50 Personen testen lassen. Um es vorweg zu sagen, die meisten Anhänger hat nicht diese Coldcreme, sondern unsere Tagescreme gefunden, Sie finden Sie auf Seite 9. Am besten, Sie probieren's mal aus. Sie beginnen mit der Zubereitung der Fettphase. Die angegebenen Mengen ergeben das Fett für etwa 6 Töpfchen à 50 g fertige Creme. Sie können insbesondere am Anfang, zum Ausprobieren, die Mengen ruhig halbieren, das läßt sich immer noch einigermaßen abwägen.

Wir bereiten die Fettphase

Man nehme:

- * 20 g Bienenwachs (wenn Sie später eine weiße Creme haben wollen, dann nehmen Sie weißes Wachs, das ist gebleichtes Wachs. Mit gelbem Naturbienenwachs wird die Creme gelblich).
- * 20 g Walrat (s. Seite 5)
- * 3 g Cetylalkohol
- * 180 g Mandelöl oder wenn Sie etwas mehr anlegen wollen, die gleiche Menge Avocadoöl.

Zum Ausprobieren können Sie auch Sonnenblumenöl nehmen. Im ursprünglichen Rezept benutzte man sogar Olivenöl.

Zum Abwiegen auf der Briefwaage sollten Sie die Trink- oder Joghurtbecher zu Hilfe nehmen, die sind so leicht, daß sie die Gewichte auch auf einer billigen Briefwaage, die nur bis max. 100 g reicht, bestimmen können.

Sie geben alles in ein Marmeladenglas und stellen es in ein heißes Wasserbad, und zwar so lange, bis alles aufgeschmolzen ist. Dann, unter leichtem Rühren, lassen Sie es erkalten.

Hier beim Fett können Sie das Abkühlen durch Eintauchen des Glases in kaltes Wasser beschleunigen. Aber es muß stetig weitergeführt werden, damit die einzelnen Bestandteile gleichmäßig in der Masse verteilt bleiben. Wenn's zähflüssig ist, können Sie mit dem Rühren aufhören, dann trennen sich die Substanzen nicht mehr. Das Glas gut verschließen und in den Kühlschrank stellen. Sie haben jetzt ein durchaus appetitlich riechendes Fett, mit dem Sie fast 1/2 Jahr Ihre persönliche Creme herstellen können. Die endgültige Zubereitung ist nun kein Problem mehr, nur ein wenig Geduld zum Rühren wird benötigt.

Die Coldcreme wird zubereitet

Zunächst wiegt man 30 g der obigen Fettmischung ab. Sie kommt in ein Glas (kann hier ebenfalls ein altes Marmeladenglas sein), das bereits im heißen Wasserbad steht. Dann wiegt man 12,5 bis 20 g destilliertes Wasser ab, am besten im leichten Trinkbecher und stellt dies ebenfalls ins Wasserbad oder man erhitzt das Wasser separat in einem kleinen Töpfchen.

Das destillierte Wasser sollte in der Apotheke oder Drogerie gekauft werden. Das, was man zum Nachfüllen der Batterie an der Tankstelle erhält, erfüllt nicht die Anforderungen.

Fett und Wasser erhitzt man nun auf ca. 80 - 85°C, dadurch werden zugleich die Krankheitserreger, die sich möglicherweise eingeschlichen haben, getötet.

Man läßt das Ganze auf ca. 75°C abkühlen und schüttet dann langsam, unter stetigem Rühren, das Wasser in das flüssige Fett. Und nun heißt es rühren, rühren, rühren Auf keinen Fall dürfen Sie sich stören lassen; nicht aufhören damit, bis die Creme völlig erkalte ist. Bei der Coldcreme kann man's auch nicht beschleunigen, in dem man das Glas ins kalte Wasser hält. Sie müssen schon Geduld aufbringen; es macht dann auch Spaß und man kann sich dabei richtig entspannen. Dieses Rühren ist hier deshalb so wichtig, weil die Wassertropfchen möglichst mikroskopisch klein ins Fett eingemischt werden sollen; ohne speziellen Emulgator ist das ja schwierig, wie wir wissen. Sollte die Creme gerinnen, dann müssen Sie sie wieder erwärmen und von vorne beginnen.

Kurz bevor die Creme völlig kalt gerührt ist, können Sie ein wenig Parfum Ihrer Wahl einrühren, beispielsweise Rosenöl, wie im Urrezept angegeben. Aber Rosenöl ist sehr teuer.

Deshalb versuchen Sie's doch mal mit einem, der in letzter Zeit in Mode gekommenen Parfümöle aus dem fernen Osten. Jasmin z.B. gibt eine besonders aparte Note und harmonisiert meineserachtens gut mit den natürlichen Substanzen der Creme. Aber auch Sandelholz, grüner Apfel usw. riechen sehr gut, ebenso wie Bergamotteöl. Aber Vorsicht: im Falle, daß Sie allergieanfällig sind, sollten Sie das Parfum vorher an sich testen.

Anhänger hat auch unser Einfall gewonnen, es mal mit Bittermandelaroma zu versuchen, das man normalerweise zum Backen verwendet. Das ergibt dann eine Spezial-Mandelcreme - allein schon wegen des Mandelöls.

Die fertige Creme in Töpfchen abfüllen. Topf leicht auf einer Unterlage - z.B. Tisch oder Boden - klopfen, dann wird die Oberfläche der Creme schön glatt und die Luftblasen, die durch's Rühren eingeschlossen wurden, können entweichen. Anschließend immer gut nach jedem Gebrauch verschließen.

DIE TAGESCREME HOBBYTIQUE

Eine Spitzenleistung der Hobbythekforschung

Wie gesagt, die Coldcreme ist, was Aussehen und Beständigkeit anbelangt, mit einigen Nachteilen behaftet; insbesondere störte uns, daß sie nur relativ wenig Wasser aufnehmen konnte - von 25 % bis 40 %.

Aber Feuchtigkeit ist genauso wichtig für die Haut wie Fett. Deshalb haben wir auf der Basis des historischen Rezeptes mit den Möglichkeiten der modernen Chemie experimentiert und nach vielen Versuchen - mit ein bißchen Glück - eine Creme gefunden, die fast ideale Eigenschaften für Seibermacher besitzt. Sie wird glatt, auch ohne einen aufwendigen Homogenisator. Das ist ein Apparat, den die Industrie verwendet, um die Creme zu glätten und feinkörnig zu machen, d. h., die Öl- bzw. Wassertröpfchen werden damit gleichmäßig und so mikroskopisch klein wie möglich, zerteilt (Homogenisator kommt von homogen, d. h. ganz gleichmäßig). Weil dieser Apparat dem Privatmann nicht zur Verfügung steht, mußten wir so viele Versuche machen; mußte der Emulgator (s. S. 4) so absolut abgestimmt werden. Ohne zusätzlichen Emulgator geht das auf keinen Fall, dies wurde uns bald klar, denn natürliche Emulgatoren sind halt nicht so wirksam.

Auf der Suche nach einer geeigneten Substanz stießen wir auf ein Produkt, daß der Natur sehr nahe kam. Es ist völlig ungiftig, wird z. B. in Zahnpasta verwendet und in Amerika findet man's sogar in Lebensmitteln z. B. in Kaugummis. Es handelt sich um einen Stoff, der dem Zucker sehr verwandt ist; ein sogenanntes Sorbitan.

Die Apotheker verwenden es oft zum Anrühren von Arznei-cremes und Salben. Im Handel ist es unter dem Namen Tween und Span bekannt. Aber auch davon gibt es viele Arten. Es gibt u.a. Tween 20, 40, 60, 80 usw., ebenso Span 20, 40, 60, 80, 85 usw.

Mit allen experimentierten wir und erhielten als Ergebnis, daß es nur mit einer Kombination von Tween 60 und Span 60 geht. Ansonsten beließen wir alle anderen Substanzen, wie bei der klassischen Coldcreme; also Bienenwachs, Walrat, Cetylalkohol und Mandel- bzw. Avocadoöl. Der Wasseranteil kann von 50 % (relativ feste Creme) bis 75 - 80 % gesteigert werden. Mit dem hohen Wasseranteil läßt sie sich gut als Reinigungsmilch verwenden, da es sich um eine Öl- in Wasser-Emulsion handelt, bei der der Emulgator wie eine extrem milde Seife wirkt.

Die Fettmischung zur Creme Hobbytique

Man nehme:

- * 10 g weißes Bienenwachs
- * 5 g Walrat
- * 10 g Cetylalkohol
- * 150 g Mandelöl oder Avocadoöl

und als Emulgatoren

- * 15 g Span 60
- * 10 g Tween 60

Mit dieser Menge können Sie insgesamt - je nach Wasseranteil - 400 bis 800 g Creme bzw. Reinigungsmilch herstellen. Tween 60 und Span 60 bekommen Sie nicht so ohne weiteres in der Apotheke. Gut sortierte Apotheker können's Ihnen allerdings besorgen. Da selbst wir aber Schwierigkeiten hatten und uns einige Apotheker ziemlich unfreundlich darauf hinwiesen, daß sie sich nicht gerne mit solchen Kinkerlitzchen abgeben, haben wir vorgesorgt und von einer Firma ein Set zusammenstellen lassen. Es besteht aus:

- 1/2 l (500 ccm) Mandelöl
- 50 g weißes Bienenwachs
- 50 g Walrat
- 30 g Cetylalkohol
- 40 g Tween 60
- 60 g Span 60
- 5 Fläschchen Parfümöle (Jasmin, grüner Apfel, Lotus, evtl. auch andere Düfte)
- 5 Holzspatel
- 10 weiße Aufkleber
- 3 Creme-Düschchen

Damit können Sie mindestens ein Jahr Ihre Creme anrühren und auch noch einige Freunde beschenken. - (Übrigens auch ein sehr persönliches Geschenk, so'n Töpfchen selbsthergestellte Creme! Alles zusammen - als Sonderpreis für Hobbythek-Zuschauer - DM 19,50. Dies ist unsererseits wirklich sehr preiswert. Hinzu kommt allerdings noch das Versandporto, von etwa DM 4,-incl. Nachnahmegebühren, denn die Firma versendet das Paket per Nachnahme. Sie brauchen nur eine formlose Bestellkarte abzusetzen. Die Adresse finden Sie auf der letzten Seite.

Die Fette, bzw. das Öl und die Emulgatoren erhitzen Sie wie bei der Coldcreme auf Seite 8 beschrieben, im heißen Wasserbad bis alles geschmolzen ist. Das wird etwa bei 70° C der Fall sein. Dann das Ganze unter stetigem Rühren wieder abkühlen lassen, bis es fest ist (Glas kann in kaltes Wasser getaucht werden). Nicht vergessen: das Glas verschlossen in den Kühlschrank zu stellen.

Anrühren der Creme Hobbytigue

Sie geben 20 g der Fettmasse in ein Glas und schmelzen es im Wasserbad auf. Die Temperatur des Fettes sollte auf ca 80 ° C gebracht werden.

Dann wiegen Sie das destillierte Wasser ab, und zwar:

20 - 30 g Wasser für die Tagescreme
(das ergibt eine Creme mit 50 bis 60 % Wasseranteil) o d e r

40 - 60 g Wasser für die Reinigungsmilch
(ergibt Milch mit 66 bis 75 % Wasser)

Das destillierte Wasser erhitzen Sie ebenfalls auf 80 - 90° C, lassen Fett und Wasser auf ca. 70° C abkühlen und gießen dann nach und nach das Wasser in das Fett. Dann heißt es wieder rühren, rühren, rühren Wenn Sie's nicht übertreiben, dann können Sie das Glas von Zeit zu Zeit auch mal kurz in kaltes Wasser halten, dann geht's etwas schneller mit dem Abkühlen. Mit dem Rühren erst aufhören, wenn die Creme völlig kalt ist. Sie ist meistens dann noch relativ dünnflüssig, sie festigt sich aber nach 1 bis 2 Tagen. Auch hier können Sie wieder parfümieren und in Töpfchen oder Flaschen abfüllen. Die Creme oder auch die Milch möglichst im Kühlschrank aufbewahren, sie bleibt dadurch länger frisch - bis zu 4 Wochen und mehr. Sie ist völlig vergleichbar mit industriell hergestellten Produkten, aber mit einem Minimum von chemischen Zusätzen und ohne Konservierung.

Sollten Sie die Creme länger aufbewahren wollen, dann besteht aber auch die Möglichkeit der Konservierung.

Wer will, kann konservieren

Nehmen Sie anstelle des destillierten Wassers - in gleichen Mengen -
aqua conservans Stada

ein Konservierungswasser, daß Sie in der Apotheke für wenig Geld kaufen können. Dort sind die relativ harmlosen Konservierungsstoffe Nipagen und Nipasol in der richtigen Dosierung fertig aufgelöst.

CREME ODER MILCH HOBBYTIGUE SPEZIAL

Als letztes noch ein Rezept, das durch seine Einfachheit besticht. Es ist von uns erst nach der Sendung entwickelt worden und empfiehlt sich bei Menschen, die möglicherweise gegen Bienenwachs allergisch sind. Es besteht in der Hauptsache aus Öl, Emulgator und Wasser.

Fettphase:

7,5 g Cetylalkohol
150 g Mandel- oder Avocadoöl
15 g Span 60
10 g Tween 60

Das Fett ist relativ weich und das Öl kann sich etwas trennen. Deshalb vor der Fettentnahme immer noch etwas durchrühren.

Zubereitung der Creme Hobbytigue Spezial

Die Zubereitungsprozedur entspricht völlig anderen Cremes. Man nehme:

20 g Fett

wird mit

30 g destilliertem Wasser

bei 75 - 80 ° C zusammengerührt, bis alles erkaltet ist. Die Creme Hobbytigue Speciale wird besonders exquielt mit Avocadoöl.



EAU DE TOILETTE MIT LAVENDELDUFT

Wenn Sie Lavendelduft mögen, dann wird Ihnen das folgende Rezept gefallen. Das Toilettewasser läßt sich ganz einfach gewinnen. A propos Toilettewasser - das war das gesuchte Lösungswort unseres Fernsehachirmspiel's -. Es muß sehr schwierig gewesen sein, denn 80 % aller Einsendungen waren leider falsch. Sorry - vielleicht war das auch ein bißchen unsere Schuld. Hier das Rezept zum selbstgemachten Lavendelwasser:

Man füllt in ein dicht verschließbares Glas (z. B. Marmeladenglas)

Lavendelblüten (die gibt's getrocknet für wenig Geld in Apotheken, Drogerien, Kräutlerläden etc.)

reinen Alkohol 90 %

den gießt man auf die Lavendelblüten, bis sie gut bedeckt sind. Das ganze läßt man mindestens 6 - 8 Wochen stehen - je länger es lagert, umso besser wird's. Der Alkohol entzieht dabei den Blüten die Duftstoffe. Danach die Flüssigkeit abfiltrieren und pur verwenden oder mit etwas destilliertem Wasser verdünnen (maximal 25 %, also 1/4 zufügen). Sie erhalten ein köstlich duftendes Eau de Toilette, das garantiert besser riecht als gekauftes.

KRÄUTERLOTIONEN FÜR VERSCHIEDENE HAUTTYPEN

Hier noch einige bewährte Rezepte unseres Kosmetikfachmann's A. de Nobel aus Holland. Lotionen reinigen und erfrischen die Haut. Allerdings sind sie alle alkoholhaltig, daher etwa vorsichtig anwenden, nicht jede Haut verträgt Alkohol.

Kräuterlotion für normale Haut

- * 2 Eßlöffel Huflattich
- * 2 Eßlöffel Schafgarbe
- * 1 Eßlöffel Salbei
- * 50 g Alkohol 90 %
- * 20 g destilliertes Wasser

In ein verschließbares Glas füllen und 7 bis 14 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Evtl. noch etwas destilliertes Wasser nachfüllen, wenn die Kräuter quellen und nicht mehr von der Flüssigkeit bedeckt sind. Dann abziehen und

- * 20 g Hamameliswasser zufügen
- * 2 Eßlöffel frischen Gurkensaft und
- * 10 Tropfen Zitronensaft

Füllen Sie's in eine hübsche Flasche. Sie werden sehen, die Lotion erfrischt und belebt die Haut.

Kräuterlotion für fette Haut

- * 2 Eßlöffel Birkenrinde (gemahlen)
- * 2 Eßlöffel Ackerschachtelhalm
- * 3 Eßlöffel Huflattich
- * 1 Eßlöffel Salbei
- * 35 g destilliertes Wasser eventuell
- * 5 Tropfen Menthol (zur Erfrischung)

Das ganze in ein verschließbares Glas füllen und 7 - 14 Tage ziehen lassen. Danach absieben und gegebenenfalls noch etwas verdünnen.

Kräuterlotion für unreine Haut (Aknetyp)

- * 2 Eßlöffel Ehrenpreis
- * 2 Eßlöffel Huflattich
- * 2 Eßlöffel Kamilleblüten
- * 3 Eßlöffel Roßkastanie (gemahlen)
- * 5 Blüten Löwenzahn
- * 60 g Alkohol 90 %
- * 30 g destilliertes Wasser (vorher abkochen)

Im Glas 7 - 14 Tage ziehen lassen, evtl. noch destilliertes Wasser zufügen, damit alle Zutaten bedeckt sind.

Dann absieben und evtl. hinzufügen:

- * 10 Tropfen Zitronensaft
- * 10 Tropfen Kampher

Auch hier können Sie die Lotion, sollte sie Ihnen zu stark vorkommen, mit destilliertem Wasser weiter verdünnen.

Kräuterlotion für empfindliche Haut

- * 2 Eßlöffel Huflattich
- * 4 Eßlöffel Kamillenblüten
- * 1 Eßlöffel Salbei
- * 1/2 Eßlöffel Thymian
- * 40 g Alkohol 90 %
- * 30 g destilliertes Wasser (vorher abkochen)

alles in ein verschließbares Glas bringen und 7 bis 14 Tage ziehen lassen. Dann absieben und nach Wunsch mit destilliertem Wasser weiter verdünnen.

LITERATURHINWEISE:

- * Stephan Jellinek: "Kosmetologie - Zweck und Aufbau kosmetischer Präparate" (Hüthig Verlag, Heidelberg)
- * Die Stiftung Warentest 1000 Berlin, Tel. 030/26311 hat mehrfach Kosmetikprodukte getestet. Hier eine Aufstellung der in "Test", der Zeitschrift für den Verbraucher, erschienenen Beiträge und Prüfprotokolle.

Thema:	Heft:
Kosmetikwerbung	Nr. 1 Januar 1976
Badezusätze	Nr. 3 März 1977
Hautcremes	Nr. 1 Januar 1978
Make-up	Nr. 2 Febr. 1978
Gefährliche Schönheit	Nr. 5 Mai 1978

- * Die Verbraucherberatung der Arbeitgemeinschaft der Verbraucher, Poppelsdorfer Allee 15, 5300 Bonn, Tel. 02221/638122-32, hat eine Broschüre herausgegeben unter dem Titel: "Schlank und Schön im Handumdreh'n".

HOBBYTHEK-BUCH Band 1

Das Hobbythek-Buch Band 1 ist mittlerweile in allen Buchhandlungen erhältlich bzw. kann es dort schnellstens bestellt werden. Es ist erschienen in der VGS, Postfach 180269, 5000 Köln 1, Tel. 0221/210469

Hier eine kurze Inhaltsübersicht:

Silberputzmittel, Hydrokultur, Miniorgel, Verkupfern, Hobbyphon, lustige Gesellschaftsspiele, Klappboot, Flaschengarten, Heißluftballon, Gurtwarner, Keramik, Pilzzucht, Camera obscura, Styropor-Segler, Schallplattenpflege, Kristallzucht, Kunstkopf-Stereophonie, Kräuter und Gewürze, Schnäpse a la Hobbythek, Zauberei und viele elektronische Bauvorschläge.

Die einzelnen Tips werden in über 100 Fotos - zum Teil in Farbe - und vielen Zeichnungen so dargestellt, daß es auch für ungeübte Leute, oder solchen mit zwei linken Händen, möglich ist, zum Ziel zu kommen.

LIEFERANT DES KOSMETIK-SETS

(s. Seite 9)

"Paradis-Island", Klosterstraße 13, 4650 Gelsenkirchen, Tel. 0209/142888

PROGRAMMVORSCHAU 1978

WDR	NDR	HR	Südkette	BR	Vergemeinharte Themen	prof. Anstalt
16. 7. - 21.45	16. 7. - 21.45	16. 7. - 21.45	17. 7. - 21.55	13. 7. - 20.45	"Rund ums Wasser"	W D R
13. 8. - 21.45	13. 8. - 21.45	13. 8. - 21.45	13. 8. - 21.55	12. 8. - 20.35	"Buddhaischf. basen"	N D R
1. 9. - 19.15	10. 9. - 21.00	8. 9. - 20.15	18. 9. - 21.35	9. 9. - 20.45	"Festalten von Metall"	B R
6. 10. - 19.15	6. 10. - 21.00	15. 10. - 20.15	9. 10. - 21.40	7. 10. - 20.45	"Fotografie"	W D R
3. 11. - 19.15	3. 11. - 21.00	3. 11. - 20.15	6. 11. - 21.40	11. 11. - 20.40	"CB-Funk"	N D R
1. 12. - 19.15	3. 12. - 19.15	8. 12. - 20.15	4. 12. - 21.40	9. 12. - 20.35	"Weihnachten steht vor der Tür - Stillekitten"	W D R

Text: Jean Pütz / Graphik: Gerhard Praßer / Umbruch: Brigitte Reis / Druck: WDR

Diese Anleitung entstand mit freundlicher Unterstützung der Rank Xerox GmbH, Abteilung Textverarbeitung, 8000 München 80, auf einer Textverarbeitungsanlage Xerox 800.



formlos auf Postkarte per Nachnahme oder telefonisch bestellen.