



Die Schönheit liegt im Auge des Betrachters
(Thukydides)

Einleitung

Wie Ihr sicherlich wisst, werden oft neue Trends, Schönheits-Tipps und Tricks besprochen und ausgetauscht. Vieles wird auch zum Teil sofort ausprobiert. Manchmal mit Erfolg, oder auch nicht. Ein unvergessliches Erlebnis wird es aber allemal. Persönlich bin ich erstaunt, was es alles gibt und was alles entdeckt werden kann. Wir alle kennen doch diese Tage: Man schaut sich kritisch im Spiegel an und denkt sich dabei „Was müsste besser sein, so dass ich mich wohler fühlen könnte? Woher kommen jetzt plötzlich all diese neuen Falten und Fältchen?“.

So stürzte ich mich in die verschiedensten Geschäfte und suchte nach erfolgreichen „konventionellen“ Produkten. Vieles wurde mir da versprochen, persönliche Erfolge geschildert, und, voller Hoffnung, testete ich Produkt um Produkt. Die einen zeigten mehr, andere wiederum weniger Wirkung und Wunschergebnisse. Jedoch konnte kein Produkt alle Versprechen vollends erfüllen.

Aufgrund meiner medizinischen und pflegerischen Ausbildung, interessiere ich mich für Inhaltsstoffe und Nebenwirkungen der möglichen Eingriffe oder Anwendungen von unterschiedlichsten Produkten. Was wirkt wo und wie? Und, für was? Gleichzeitig frage ich mich, wie der eigene Körper diese Inhaltsstoffe verarbeitet; wie nimmt mein Körper diese auf? Werden körpereigene Stoffe ersetzt oder nicht mehr selbst produziert? Inwiefern kann mein, unser Körper, diese Stoffe absorbieren, ausscheiden, verarbeiten etc. etc.? Ich möchte hier nicht weiter ins Detail gehen. Fakt aber ist, dass ich die Inhaltsstoffe in diesen Produkten und deren Wirkung immer mehr hinterfrage, wohl auch zu Recht! Brauche ich denn diese? Macht mich das wirklich schöner oder gar jünger? Sind alle diese Stoffe wirklich notwendig für eine ansehnliche Schönheitspflege? Ist das alles gesund? Was möchte ich eigentlich am Schluss damit bezwecken?

In den Medien, im Alltag, werden wir alle stets mit dem Thema „gesund leben“ konfrontiert: Gesund sein, gesund essen, gesunder Körper in einem gesunden Geist. Und so frage ich mich: „Warum nicht auch, gesund schön sein?“. Aber geht das?

All diese Fragen, brachten mich schlussendlich zur „Naturkosmetik“:

Die Behandlung von „echten“ Krankheiten, also nicht von Schönheit, mit Naturprodukten (wie z.B. Homöopathie), interessierte mich schon immer und ich habe auch schon diesbezüglich Weiterbildungen besucht. Doch die „Naturkosmetik“ kannte ich nicht. Ich hatte zwar schon von Sachen wie „selber mischen“ gehört. Darunter konnte ich mir aber nicht wirklich etwas vorstellen. Und, jeden Morgen oder Abend irgendwelche Substanzen in Schälchen haben und diese mischen, war für mich ebenso unvorstellbar. Auch hatte ich Vorurteile: Die Naturkosmetik rieche nach ätherischen Ölen. Es würden kaum Pflegeprodukte benutzt werden. Es gäbe nur ein Produkt für alles und ein „natürliches“ Make-up schon gar nicht oder kaum. Ganz ehrlich, ich hatte keine Ahnung.

So begann ich, mich zuerst im Internet zu informieren. Da gibt es viel zu lesen, ein erstaunlich grosses Angebot und teils sehr unübersichtlich. Wie finde ich den Überblick und die passenden Produkte? Welche sind wirklich gut? Haben sie eine Wirkung? Ich hatte so viele Fragen.

So entschied ich mich, die „Kosmetik Academia Balance Swiss“ zu besuchen. Ich wünschte mir mehr Wissen und wollte Erfahrungen in Sachen Naturkosmetik sammeln.

Im meinem Umfeld zeigten sich viele sehr interessiert und hatten ebenfalls haufenweise Fragen, genauso wie ich. Dazu eine gesunde Portion Skepsis, kaum Erfahrungen oder Wissen diesbezüglich. Gleichzeitig erfuhr ich somit im Gedanken- und Ideenaustausch von Hautproblemen, Erfahrungen und Wünschen. Von Geständnissen wie „ich mache keine Fotos ohne Bearbeitungsfilter“ oder Aussagen wie „die Bearbeitung auf Snapchat ist toll, da habe ich nie Falten“ und „natürlich schminke ich mich, aber so, dass meine Problemstellen verdeckt werden.“ So entschied ich mich, als Abschlussarbeit, einige wichtige Fragen aufzugreifen und möglichst darauf zu antworten. Und so eine kleine Sammlung zusammenzustellen.

Meine Whatsapp-Umfrage

Ich entschied mich, drei Fragen für eine Umfrage zu formulieren, die meiner Meinung nach genügend Themen zur Naturkosmetik mit sich bringen würden, welche ich dann abhandeln könnte:

- **Was stellt ihr euch unter Naturkosmetik vor?**
- **Was soll Naturkosmetik bewirken oder erfüllen?**
- **Was wollt ihr über Naturkosmetik weiter wissen?**

So startete ich eine Whatsapp-Umfrage. Kurz und knapp und für jeden Teilnehmer mit wenig Zeitaufwand verbunden.

Die Themen rund um meine Umfrage:

Was stellt ihr euch unter Naturkosmetik vor?

Die Feedbacks der Umfrageteilnehmer in Stichworten:

Allgemein:

- *Naturkosmetik besteht aus Pflanzen ohne chemische Zusatzstoffe*
- *Es sind Produkte, mit natürlichen und pflanzlichen Inhaltsstoffen*
- *100 Prozent Naturprodukten*
- *Produkte ohne chemische und tierische Inhaltsstoffe*
- *Ohne Tierversuche*
- *Ohne Erdölprodukte und möglichst wenig Plastik/ Verpackung rundherum*
- *Mit natürlichen Inhaltsstoffe*
- *Etwas Gesundes, ohne Parfüm, Paraffin und Silikon*
- *Keine Silikone, keine Tierversuche, keine Chemie*
- *Die Naturkosmetik lässt die Haut atmen*
- *Ohne Konservierungsstoffe*
- *Ohne Hormone*
- *Ohne künstliche Stoffe*
- *Rein pflanzlich, biologisch angepflanzt und nicht behandelt*

„Kontrollierte Naturkosmetik“ dient der Verschönerung und Pflege des menschlichen Körpers mittel Wirkstoffen der Natur. Dies geschieht durch den Einsatz haut- und umweltfreundlicher, natürlicher Rohstoffe. Naturkosmetik dient der Anregung und Unterstützung unserer natürlichen Hautfunktion. Sie bietet natürliche Pflege und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung der Haut in jedem Lebensalter. Seit einigen Jahren entwickelt sich wieder das Bedürfnis nach ganzheitlicher Pflege, Körperbewusstsein, wie gesundes Essen und Leben, Harmonisierung mit Hilfe von natürlichen Mitteln und Methoden. Und alle sind sich einig: Natürliche Wirksubstanzen und- Methoden sind der Schlüssel für die Harmonie von Körper, Geist und Seele: Die Naturkosmetik belebt die Harmonisierung von Körper, Seele und Geist!

Naturkosmetik setzt der konventionellen Kosmetik ein grundlegend anderes Konzept und andere Produkte entgegen. Sie betrachtet Körperpflege ganzheitlich: von innen durch eine bewusste, gesunde Lebensführung, von aussen durch natürliche Präparate, die den Stoffwechsel der Haut nicht belasten und die wesentlichen Funktionen der Haut unterstützen und verbessern.

Im Gegensatz dazu, richtet sich der Ehrgeiz der konventionellen Kosmetik und derer Chemie-Forschung, auf künstlichen Naturersatz. Mineralöle wie z. B. Paraffine, Silikone oder Parabene, bilden einen Fettfilm auf der Haut und verhindern die natürliche Atmung. Dies führt zu Verstopfung der Poren, was dann zu Hautproblemen führen kann.

Unsere Haut ist ein einmaliges Sinnesorgan, das Belastungen und Gifte, die sich in unserem Körper befinden, aufnimmt und ausscheidet. Als Filterorgan arbeitet unsere Haut aber nicht nur von innen nach aussen, sondern übernimmt auch von aussen nach innen eine wichtige Aufgabe im Transport von Stoffen. Deshalb sollten alle Produkte und Substanzen, die mit unserer Haut in Berührung kommen, ganz genau auf ihre Inhalte geprüft werden.

Der Begriff „Naturkosmetik“ ist in Deutschland und in der Schweiz gesetzlich nicht geschützt.

Kriterien für „kontrollierte“ Naturkosmetik sind:

- Einsatz pflanzlicher (wenn möglich aus kontrolliert biologischem Anbau und oder aus kontrolliert biologischer Wildsammlung), tierischer und mineralischen Rohstoffe.
- Tierische Rohstoffe sind nur von lebenden Tieren (Honig, Milch etc.) gestattet.
- Ablehnung von Tierversuche
- Ablehnung von radioaktiver Bestrahlung
- Verzicht auf synthetische Duft- und Farbstoffe, ethoxylierte Stoffe, Silikon, Paraffin, und andere Erdölprodukte.

Nur bestimmte Konservierungsstoffe sind zugelassen, wie Benzoesäure und Derivate, Salicylsäure und-salze, Sorbinsäure und –salze, Benzylalkohol. Umwelt- und Ressourcenschonende Herstellungsverfahren und optimale Abbaubarkeit von Rohstoffen. Es ist zu empfehlen, die Produkte, Herstellungs- und Qualitätsverfahren im Internet oder in Magazine sehr genau zu lesen und zu überprüfen.

Nicht zu vergessen; auch kleinere Firmen können solche Bedingungen erfüllen, haben aber keine Zertifizierung, da es diese sich nicht leisten können.

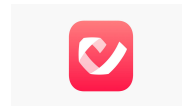
Achtung! Auch konventionelle Kosmetik bezeichnet sich oft als „Naturkosmetik“, wenn der chemischen Basis nur ein paar Tropfen Pflanzenextrakte oder pflanzliche Öle beigemischt werden.

Folgende Label sind führend in der Zertifizierung von kontrollierter Naturkosmetik:

NaTrue, BDIH-Siegel, demeter, Ecocert (In deren Produkten dürfen auch bis zu 10 Prozent synthetische Inhaltsstoffe enthalten sein, während Produkte der anderen Labels ganz darauf verzichten.).



Hilfreich ist auch die „Code-Check“-App. Da kannst Du Deine Kosmetikartikel scannen oder eingeben und Du erfährst, was die Inhaltsstoffe bedeuten:



Was soll Naturkosmetik bewirken oder erfüllen?

Die Feedbacks der Umfrageteilnehmer in Stichworten:

Inhaltsstoffe:

- *Ohne Hilfe von Chemie - die Haut zu unterstützen und pflegen*
- *Produkte aus natürlichen Substanzen*
- *Verbesserung der Haut und der Haaren, durch die Kraft und Mittel der Natur*
- *Sollte die Haut nähren, pflegen und von Keimlingen schützen*

Ich empfehle durch die Naturkosmetikerin eine intensive Hautanalyse machen zu lassen. Somit kann die richtige und individuelle Pflege und Beratung angewendet werden. Dazu gehört unter anderem auch, den Säureschutzmantel (Hydrolipidmantel) ins Gleichgewicht zu bringen und den pH-Wert zu regulieren. Der Säureschutzmantel verhindert, dass Bakterien, Viren und Fremdkeime etc. nicht in die Haut eindringen. Konventionelle Kosmetik beinhaltet oft Polyethylenglycole (PEG), die machen die Haut durchlässig und schleusen Schadstoffe in den Körper.

- *Keine Inhaltsstoffe, die den Körper schädigen*
- *gute Hautverträglichkeit*
- *Keine zusätzlichen und negativen Einflüsse für meine Haut*

Eine natürliche Pflege der Haut kann zwar anlagebedingte Hautkrankheiten nicht in jedem Fall verhindern und ist auch keine Garantie dafür, dass die Haut immer gesund bleibt. Aber eine ganzheitliche Hautpflege unterstützt die Haut in ihren natürlichen Funktionen und schützt sie vor äusseren aggressiven Einflüssen und Schadstoffen. Naturkosmetik mit natürlichen Rohstoffen, unterstützt die Gesunderhaltung der Haut in jedem Lebensalter, statt sie unnötig zu belasten.

Geeignete Pflege und Produkte

- *Pflegend*
- *Gut auf der Haut anfühlen*
- *Gesicht/ Haut nach meinem Bedürfnis pflegen*
- *Angenehm zu tragen,*
- *Gepflegte natürliche Haut*
- *schönes Hautgefühl*
- *Eine gesunde und vitale Haut*
- *Im besten Fall fühlt sich meine Haut glatt und geschmeidig an*
- *Zum strahlen und schimmern bringen*
- *Mich schön fühlen und ein gutes Gefühl haben*

Pflege nach Bedürfnis der Haut; was braucht meine Haut? So individuell wie unsere Tagesform, ist das momentane Pflegebedürfnis unserer Haut. Die Behandlung, wie die Pflege und Produkte werden individuell und persönlich ausgewählt. Ich empfehle immer zuerst, von einer Naturkosmetikerin eine intensive Hautanalyse machen zu lassen und sich beraten zu lassen. Mit der richtigen Pflege wird die Haut rundum, je nach Ansprüchen, gut versorgt und in die Balance gebracht. So fühlt man sich wieder wohl, vital und gesund.

- *Kann die Naturkosmetik auch extrem trockene und empfindliche Haut verbessern?*

Ja, auch stark trockene Haut kann mit entsprechenden Produkten und Pflanzenwirkungen gut- je nach Bedarf „Feuchtigkeitsspendend und fettreich“- versorgt werden. So kann man in die persönliche Grundpflege individuell und je nach Bedarf mit zusätzlichen Extrapflege kombinieren. Das Hautbedürfnis kann sich immer wieder verändern, ob durch die Jahreszeit, Lebensweise etc. So muss nicht immer gleich ein neues Produkt gekauft werden, sondern kann individuell angepasst werden.

- *Verbesserung des Hautbildes oder Linderung*
- *Die Naturkosmetik soll dasselbe wie normale Kosmetik erfüllen, einfach ohne mich zu vergiften*
- *Ergebnisse erzielen*

Wie bei der konventionellen Kosmetik, haben wir bei der Naturkosmetik für alle Hautzustände Produkte; mit natürlichen Rohstoffen und Behandlungen. Zum Beispiel: Pflege für Unreinheiten, für reife Haut Anti-aging, normale Haut, trockene Haut, sensible Haut etc. Wissenschaftliche Langzeitstudien beweisen, dass die Naturkosmetik Erfolge aufweist.

Feuchtigkeit

- *angenehm in der Feuchtigkeit und ohne Unreinheiten*

Naturkosmetik verstopft grundsätzlich nicht die Poren; mit der richtigen Hautpflege und der korrekten Anwendung der Produkte je nach Hauttyp, entstehen keine Unreinheiten. Je nach Hautbedürfnis, wird die angepasste Feuchtigkeitspflege gewählt oder empfohlen.

- *Mit Feuchtigkeit versorgen*
- *Feuchtigkeitsspendend, Elastizität beheben*
- *Feuchtigkeitsspendend ohne die Haut zu fettig machen, gut in die Haut einziehen*

Je nach Hersteller gibt es verschiedene Feuchtigkeitsprodukte mit mehr oder weniger Feuchtigkeitsgehalt.

Je nach Hautbedürfnis ist der Feuchtigkeits- und Fettgehaltsbedarf stärker oder minder. Lasst Euch durch eine Naturkosmetikerin beraten. Bei der richtigen Wahl und Pflege wird die Haut nach Bedarf versorgt, so dass die Pflege auch gut einzieht und sich die Haut gut anfühlt.

Falten, Anti-Aging, reife Haut

- *Gegen Fältchen wirken, Wirken gegen Hautalterung*

Vorbeugen gegen vorzeitige Hautalterung: Die Haut jederzeit nach Bedürfnis pflegen.

In unserer Umgebung und im Alltag, mit Klimawechsel, Abgasen, Heizungen etc., ist die Haut Feuchtigkeits-Pflege sehr wichtig.

Es gibt schon verschiedenste Naturkosmetikprodukte-Serien, z.B. für „Anti-Aging“, „reife Haut“ und „Anti-Falten“. Je nach Produkten sind sie mit Nährstoffen, mit essentiellen Vitaminen, pflanzlichen Hyaluronsäure und Mineralien enthalten. Sie wirken je nach Produkt zellerneuernd, straffend, vitalisierend, schützend etc. Für jedes kontrollierte Naturkosmetik- Produkt findest Du beim Hersteller die Inhaltsstoffe und den Wirkungsbeschrieb.

- *Glaubhaft bleiben, sichtbare Resultate*

Tolle Resultate, ja. Aber da gibt es Grenzen, wie auch bei konventionellen Produkten. Beispiel: Falten können vermindert werden, vorgebeugt werden. Doch, dass sie für immer weg gehen und nicht wieder kommen, denke ich, ist eine Illusion. Nicht umsonst greifen viele zu chirurgischen Korrekturen, was meist aber auch kein Langzeiterfolg darstellt, sondern ständig aufgefrischt und erneuert werden müssen da der Körper und die Haut sich stetig verändern und Fremdkörper und Fremdstoffe abbauen und loswerden möchten.

Wissenschaftliche Langzeitstudien beweisen, dass die Naturkosmetik Erfolge erzielen kann. Auch da, gibt es so viele Produkte mit unterschiedlichen und individuellen Erfolgen, wie bei der konventionellen Kosmetik auch. Ausprobieren, Nachlesen, Erfahrungen sammeln und Beratungen, lohnen sich auf jeden Fall.

- *Feiner dezenter Duft*
- *Gut riechen*

Die Auswahl ist gross und bestimmt ist für jeden Geschmack und für jeden Wunsch was zu finden.

- *Innovativ sein, Neues*
- *Wirkstoffe - gleichzeitig glaubhaft bleiben*

Die Naturkosmetik entwickelt sich stets. Diese erweitert ihr Wissen, feiert neue Erfolge und Produkte werden neu entwickelt oder angepasst. Oft sind die Produkte und deren Wirkung auf den gängigen Internetseiten gut und ausführlich beschrieben.

Dekorative Kosmetik

- *Gute Deckfarbe und trotzdem keine Poren verstopfen*
- *Schminke, gut deckend, jedoch trotzdem natürlich aussehen und dass sie lange halten*
- *Gut hält und gut aussieht*

Oft enthält konventionelle Kosmetik Parafinium, das einen Fettfilm auf der Haut bildet und die natürliche Atmung verhindert. Es führt zu Verstopfungen der Poren. Mineralpuder bieten ein leichtes und seidiges Gefühl auf der Haut, mit lang anhaltendem Tragekomfort. Die Haut wird nicht belastet und kann frei atmen. Getönte Tagescreme, Foundation, Concealer, Gesichtspuder, Rouge, Lippenstifte, Lidschatten etc.. Ausser wasserfeste Mascara. Auch da findet man die unterschiedlichsten Produkte, die stärker oder weniger abschminken.

- *Natürlich geschminkt*

Alles ist möglich. Die Auswahl ist gross und für jeden individuellen Geschmack hat es Produkte. So kann man sich natürlich schminken oder die eigene natürliche Schönheit betonen.

Was wollt ihr über Naturkosmetik weiter wissen?

Die Feedbacks der Umfrageteilnehmer in Stichworten:

Herstellung, Inhaltsstoffe

- *Haben unsere Vorfahren diese Pflanzen schon benutzt?*
- *Wie wird Naturkosmetik Hergestellt*
- *In welchem Land wird sie hergestellt?*
- *Was sind die Inhaltsstoffe?*
- *Woher kommen die Pflanzen?*
- *Wie sehen sie aus?*

Seit Jahrtausenden schon setzen Menschen auf die heilende und pflegende Wirkung von Pflanzenölen, Kräutern und Essenzen. Sagenumwoben ist zum Beispiel die Schönheit von Cleopatra oder der Königin von Saba. Deren Schönheitsgeheimnisse basierten unter anderem auf Milch, Honig, Mandel- und Olivenöl, Rosenessenzen.

Zudem dienten Heilpflanzen dem Menschen schon vor Jahrtausenden zur Behandlung von Krankheiten. Was sich in der Volksmedizin bewährte, wird heute von der Wissenschaft belegt. Pflanzen wirken auf die Gesundheit, auf das Wohlbefinden und die Schönheit. Mit ihren ätherischen Ölen, schenken sie uns ihre Wirkpower in hochkonzentrierter Form. Die genaue Herstellung, wie die Herkunft der Rohstoffe und die Philosophie der Produzentenhersteller, werden im Internet oder in Fachmagazinen ausführlich beschrieben. Meist sind die Pflanzen ebenfalls abgebildet.

Kontrollierte Kosmetik

- *Sind die Produkte geprüft und haben sie einen Qualitätsprüfsiegel?*
- *Woher kommen die Rohstoffe und sind sie mit dem Naturgedanke vertretbar?*
- *Was ist im Produkt drin und was eben nicht, was bewirkt das Produkt?*
- *Ich möchte mich gerne über alles informieren*
- *Aus was wird das Produkt hergestellt*
- *Woran erkenne ich gute Naturkosmetik*

Wie schon erwähnt, ist der Begriff „Naturkosmetik“ in Deutschland (wie auch in der Schweiz) gesetzlich nicht geschützt.

Im ersten Teil meiner Umfrage findet ihr Informationen wie man „kontrollierte Naturkosmetik“ erkennt, Inhaltsstoffe heraussucht, und wo man die individuelle Philosophie der verschiedenen Hersteller sowie deren Produkte und Wirkung herausfindet.

Produkte

- *Welcher meiner Produkte könnte ich mit welchen Naturprodukten ersetzen?*

Grundsätzlich alle. Es gibt Produkte für Reinigungs-, Gesichts-, Augen- und Körperpflege, Extrapflegeprodukte für unreine, wie klärende und beruhigende Haut, Anti-Aging, Produkte für normale oder trockene Haut durch Crèmes, Serum, Hydrolate, oder Fluid, Gele etc., je nach Hauttyp und Hautzustand. Überrascht hat mich auch die Vielfalt der dekorativen Kosmetikprodukte. Aber auch da gilt es wie bei den konventionellen Produkten, die individuell passenden Produkte für sich zu finden. Denn jeder hat seine eigenen Vorlieben, Vorstellungen, Erwartungen und Wünsche.

Die richtige Pflege

- *Welche Naturkosmetik ist für meinen Hauttyp geeignet?*

Wie schon vorgängig erwähnt, lohnt es sich, eine Hautanalyse machen zu lassen.

- *Welche Produkte sind gut? Und in welchem Anwendungsgebiet?*
- *Welches Naturprodukt für welchen Hauttyp?*
- *Welche Produkte gibt es und was bewirken sie?*

Es gibt für jeden Hauttyp und Hautzustand Naturkosmetikprodukte. Die verschiedensten Produkte, Behandlungen und Pflegen beinhalten Pflanzenwirkstoffe, welche die gewünschten Wirkungen unterstützen. Einige Beispiele: Orangenblüten wirken Bindegewebe straffend, regenerierend und Feuchtigkeit spendend. Gurkensamenöl ist Feuchtigkeit spendend, Bindegewebe straffend, beruhigend. Manuka wirkt klärend, balancierend und antibakteriell.

Je nach Bedürfnis können die Produkte mit den passenden Inhaltsstoffen gewählt werden.

Zudem hängt die maximale Wirksamkeit der Pflegeprodukte von einer sorgfältigen Reinigung und Tiefenreinigung (durch Kosmetikerin möglich) ab. In der Naturkosmetik ist es auch möglich, die Haut schonend und zugleich gründlich zu reinigen, ohne Schäden anzurichten, wie den Säuremangel anzugreifen oder die Haut auszutrocknen.

Zusätzlich wirkt eine Massage noch intensiver. Massagen regen die Ausschüttung von Hormonen an, Verkrampfungen werden gelöst, die Durchblutung und der Stoffwechsel werden angeregt. Massagen fördern auch die Dehnung und Straffung des Bindegewebes, Produkte können tiefer eindringen und somit besser wirken.

- *Welchen Marken kann ich vertrauen und Bezug der Herstellung und Qualität?*

Alle Produkte die zertifiziert sind. Als Beispiel, ein in der Schweiz hergestelltes Naturkosmetikprodukt ist Farfalla.

Allergiker, Problemhaut

- *Ist es für Allergiker geeignet?*

Für Menschen mit sensibler oder allergisch reagierender Haut, gibt es gute Produkte mit beruhigenden, schützenden Wirkungen, damit die Haut wieder Gleichgewicht finden kann.

Auch natürliche Stoffe können jedoch bei empfindlichen Menschen zu Unverträglichkeiten oder Allergien führen. Bei diesen Behandlungen, werden Produkte mit weniger Inhaltsstoffe gewählt; so besteht die Möglichkeit, den Inhaltsstoff für die Unverträglichkeit herauszufinden.

Unreine Haut

- *Ist es für unreine Haut geeignet?*

Ja, absolut. Naturkosmetik verstopft die Poren im Allgemeinen nicht noch zusätzlich. Es gibt diverse Pflegeserien, die speziell für unreine Hauttypen entwickelt wurden. Eine gute Reinigung, empfehlenswert auch eine Tiefenreinigung durch die Kosmetikerin, und Pflege, zeigen tolle Ergebnisse.

Unterschiede: Naturkosmetik und konventionelle Kosmetik

- *Wirkt die Naturkosmetik wie konventionelle Naturkosmetik?*
- *Wirkt Naturkosmetik besser bei Problemhaut als konventionelle Kosmetik?*

Konventionelle Kosmetik richtet sich nach künstlichen Zutaten. In der Naturkosmetik findet sich eine grosse Auswahl an Produkten; es gilt nur, das passende zu finden.

Preise

- *Wie viel mehr kostet Naturkosmetik, im Vergleich zu konventionellen Produkten?*

Alle Preisklassen sind möglich.

Wo erhältlich

- *Wo kann man es kaufen und auf was muss man achten?*
- *Wo kriege ich Naturkosmetik- Produkte?*

Am besten bei der Naturkosmetikerin beraten lassen und kaufen. So vermeidet man Fehlkäufe. Naturkosmetikerinnen sollten fähig sein, bei Hautveränderungen stets Beratungen und/oder Anpassungen zu empfehlen. So findet man schneller ein geeignetes Produkt, welches die eigenen Wünsche am besten erfüllt. Naturkosmetikprodukte findet man weiter Reformhäuser, im Internet, in den Einkaufshäusern etc. etc..

Warum Naturkosmetik

- *Warum empfehlst du Naturkosmetik?*

Ich selbst habe tolle Erfahrungen gemacht. Die Informationen, Philosophie, die Produkte und Pflege der Naturkosmetik haben mich überzeugt.

- *Warum sollte ich es versuchen?*

Gerne berate ich und gebe mein Wissen und meine Erfahrungen über Naturkosmetik weiter. Jedoch sollte jeder für sich selbst entscheiden, was man mag, wünscht oder gar liebt! Ob Naturkosmetik oder konventionelle Kosmetik. . .

Schön ist doch, wenn man in den Spiegel schaut und sich grossartig und wohl fühlt.

Fazit

Erstmals bedanke ich mich bei allen für die Unterstützung meiner Abschlussarbeit für die Academia Swiss Balance. Ich danke allen für Fragen, Antworten und Gedanken. Meiner Meinung nach, ist schon einiges an Wissen zusammengekommen. Ich hoffe, ich konnte soweit die Fragen beantworten. Zu den Produkten oder was am besten zu einem passt, kann ich keine Standardantworten bieten. Dies wäre völlig unprofessionell. Allenfalls kennt man seinen eigenen Hauttyp und Hautzustand, und sonst lässt man sich unbedingt beraten.

Ich selbst bin begeistert und überrascht, über die neuen tollen Naturkosmetik Informationen und ab der Vielfalt der Produkte. Die Produkte sind toll, gut beschrieben und einfach in der Handhabung und Anwendung. Sie sind fertig gemischt, aber jederzeit für individuelle Mischungen geeignet. Aber auch da, wie in der konventionellen Kosmetik, wie allgemein in der Pflege und in der Behandlung, sprechen die Produkte auch je nach Mensch, unterschiedlich an. Persönlich habe ich in der Academia, mit den unterschiedlichsten Teilnehmer wichtige Erfahrungen sammeln können; wir haben in den Lektionen praktisch für jeden was Passendes gefunden, und ich durfte auch tolle Ergebnisse beobachten und sehen.

Mein Falten sind zwar nicht weg, doch wenn ich jetzt in den Spiegel schaue, fühle mich dank der Pflege mit Naturkosmetik gut versorgt und frisch. Ich werde weiter kontrollierte Naturkosmetik ausprobieren und die Wirkungen testen und Ergebnisse, Wissen und Erfahrungen weitergeben.

Bezugsquellen

Academia Balance Swiss
BDIH
NATRUE
Living Nature und cobicos
Farfalla