

Ein Workshop für alle Sinne

Mit dem Besuch des Workshops „Grüne Kosmetik & Wilde Kräuter“ betrat ich ein für mich völliges Neuland. Nach Hause kam ich nicht nur mit drei tollen Kosmetikprodukten, sondern auch um viele Erfahrungen und sinnliche Eindrücke reicher. VON EVA MARIA WAGNER



Die Grüne Kosmetik verwendet Rohstoffe so wie sie in der Natur vorkommen, ganz ohne künstliche Zusätze

© Herzgespann (1), Fotolia (3)

Montagabend, 18:30 Uhr. Ich parke das Auto am Parkplatz der Caritas Klosterneuburg. Vor dem Aussteigen noch ein kurzer Blick in den Rückspiegel. Es folgen routinierte Griffe in die Handtasche. Schnell noch etwas frisches Make-up aufgetragen, und ein bisschen Deo kann auch nicht schaden, der Tag war lang. Und weil es gerade Thema ist, drehe ich meinen Roll-on um und stelle Folgendes fest: Ganze 25 Inhaltsstoffe hat mein Lieblingsdeco, mehr als die Hälfte davon klingt so kompliziert, dass ich mir nicht den geringsten Reim darauf machen kann.

Aus dem Seminarraum hört man fröhliche Stimmen, und als ich eintrete, kommt

mir Workshopleiterin Lisa Gibon schon mit freundlichem Lächeln entgegen. „Ich bin die Lisa, schön, dass du da bist!“ Lisa Gibon ist Kräuterpädagogin und hält regelmäßig Seminare und Exkursionen zu heimischen Wildkräutern ab. Im Jahr 2014 schloss sie zusätzlich die Ausbildung zur Grünen Kosmetik-Pädagogin ab. Ihr Wissen über Pflanzen weiterzugeben, ist ihre Passion, „Nahrung von innen und von außen“ ihr Motto. Ich zähle neun Frauen gemischten Alters. Wir nehmen rund um den Tisch Platz. Dort stehen Rosinen und Nüsse, frische Aroniabeeren und selbst gemachter Holundersaft zur freien Entnahme. „Unsere heimische Natur hat so viel zu bieten“, beginnt Lisa Gibon ihre

Einleitung. „Wir werden heute sehen, was man alles aus ihr holen und für pflegende Produkte verwenden kann.“ Ich bin gespannt.

Grüne Kosmetik

Die Grüne Kosmetik verwendet Rohstoffe aus Küche, Garten und Wiese, so wie sie in der Natur vorkommen. Im Gegensatz zu konventionellen Produkten und auch zur Naturkosmetik ist die Grüne Kosmetik viel reduzierter und kommt mit nur wenigen Zutaten aus. Es werden daher keine zusätzlichen Konservierungsstoffe oder andere künstlichen Zusätze verwendet. Das ist auch der Grundsatz von Lisa Gibon: „Pflege deine Haut nur mit Präpara-

Rezept für eine „Grüne Deocreme“

- 30 g Kokosöl (desodoriert)
- 1 Handvoll Kräuter (z.B. Spitzwegerich, Kamille, Salbei, Rosmarin)
- 15 g Natron
- 15 g Stärke (z.B. Maisstärke)
- 2 g Bienenwachs
- Ca. 10 Tropfen ätherisches Öl (Zitrone, Orange, Salbei, Lemongrass, Lavendel etc.)

Das Kokosöl mit den gewünschten Kräutern im Wasserbad auf kleinster Stufe ganz langsam schmelzen. 30 bis 60 Minuten ziehen lassen und abseihen. Dann das Bienenwachs hinzufügen und langsam schmelzen lassen. Stärke und Natron vermischen und unter ständigem Rühren der Bienenwachs-Kokosöl-Mischung zugeben. Aus dem Wasserbad nehmen und weiterrühren, bis es erkaltet. Auf Wunsch ein paar Tropfen ätherisches Öl unterrühren und abfüllen. Anwendung: erbsengroße Menge verteilen. Haltbarkeit: mind. 3 Monate



ten, die du auch essen würdest“, sagt sie. Das nehmen sich die Teilnehmerinnen gleich zu Herzen. So wird im Laufe des Seminars immer wieder gekostet, was Lisa so herumreicht. Ein Spitzwegerichblatt hier, der unglaublich bittere Blattsaft der Aloe vera dort. Aber nicht nur der Geschmackssinn wird angeregt. Das Ganze ist vor allem ein olfaktorisches Erlebnis. Wir riechen an ätherischen Ölen, von Lemongrass- bis Salbeiöl, schnuppern an hochwertigem Bienenwachs und sprühen uns mit Lavendel- und Rosenwasser ein. Mein Favorit: der wunderbare Duft von Kakaobutter. „In Seminaren mit Schülern muss ich immer aufpassen, dass mir die Kinder nicht die ganze Kakaobutter

„Pflege deine Haut nur mit Präparaten, die du auch essen würdest“, ist einer der Grundsätze von Workshopleiterin Lisa Gibon.



wegessen“, lacht die Workshopleiterin. Verstehe ich, denke ich, und schiebe mir unbemerkt ein kleines Stück Kakaobutterdrop in den Mund.

Nachhaltiger leben

Auf die Frage, warum die Teilnehmerinnen heute Abend hier sind, kommen unterschiedliche Antworten. Zwei Freundinnen schenken sich den Workshop gegenseitig, weil sie „einfach mal etwas Neues ausprobieren wollten“. Eine andere Teilnehmerin erzählt, dass sich vor allem ihr Sohn für selbst gemachte Produkte interessiere. Sie sei hier, um ein paar Sachen zu lernen, die sie zu Hause mit ihm nachmachen kann. Eine Lehrerin wurde von ihren erwachsenen Kindern auf die Idee gebracht. Eine weitere Teilnehmerin würde gerne weniger Plastik kaufen, und eine andere Frau möchte überhaupt versuchen, immer mehr autark zu leben, um dem Konsum irgendwann ganz abzuschwören. Eines haben die Motive alle gemeinsam: die Sehnsucht nach einem nachhaltigeren Leben, einem Leben mit und nicht gegen die Natur. Ich denke, da sind heute alle am richtigen Ort, denn auf dem Handout, das Lisa austeilt, lese ich: „Die Grüne Kosmetik steht für ein Leben aus der Natur, ohne Tierversuche und belastende Chemie, für

Selbstversorgung, weniger Konsum und eine saubere Umwelt.“

Gerührt und geschüttelt

Und dann geht es auch schon los. In der Küche des Seminarraums hat Lisa schon alles hergerichtet. Öfläschchen, Pflanzenauszüge, Kokosöl, Bienenwachs und Sheabutter warten darauf, von uns verarbeitet zu werden. Für unsere „Grüne Deocreme“ (siehe Rezept links) stellt Lisa schon mal das Kokosöl gemeinsam mit dem Spitzwegerich in das Wasserbad. Während das Ganze langsam schmilzt, widmen wir uns der feuchtigkeitsspendenden Rosencreme mit frischer Aloe vera. Die ist mit der „One-Pot-Methode“ einfach zuzubereiten. Noch etwas zurückhaltend stehen wir rund um Lisa, die mit geübten Handgriffen abwägt, rührt und werkelt. „Kommt nur näher und macht einfach mit!“, lädt sie ein, und langsam trauen wir uns. Wir wiegen

Zutaten, rühren um, schäumen auf, füllen ab, und dazwischen müssen wir natürlich riechen und nochmals riechen. Schließlich gilt es, die perfekte Duftmischung für unsere Kosmetikprodukte zu kreieren, was bei der großen Auswahl an ätherischen Ölen gar nicht so leicht ist.

Und außerdem macht Arbeiten hungrig. Deshalb gönnt uns Lisa eine kleine Pause



Mag. Lisa Gibon
Kräuter- und Grüne Kosmetik-
pädagogin
www.lisagibon.com