

Abschlussarbeit 2011

# Selbstgemachte Pflegetipps

mit billigen biologischen Haushaltsartikeln



**Seraina Poletti**

# Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort .....	1
2. Einleitung .....	3
3. Schönheitstipps .....	4
3.1 Schön mit der kraft des Meeres .....	4
3.2 Tipps aus dem Haushalt .....	6
3.3 Billige Tipps .....	8
3.4 Schnelle Tipps .....	9
4. Schlussteil .....	11
5. Quellenangabe.....	12

## 1.Vorwort

Ich habe schon oft, viel zu viel Geld ausgegeben für Kosmetikartikel , die ich bei Migros, COOP, in Apotheken, Drogerien und Spezialgeschäften gekauft habe.

Die Resultate nach der Anwendung dieser Produkte haben mich wenig überzeugt.

Als mir meine Mutter ein Buch über selbstgemachte Pflgetipps schenkte, war ich begeistert und versuchte sofort einige Tipps aus! So bin ich auch auf die Idee gekommen, meine Abschlussarbeit über das Thema „Selbstgemachte Pflgetipps“ zu schreiben.

Schon als kleines Kind probierte ich gerne neue Sachen aus. Ich wollte alle Dinge anfassen und ertasten. Weiche und flauschige Materialien liebte ich schon damals. Heute freue ich mich über eine sanfte und reine Haut. Die Pflege meiner Haut ist mir besonders wichtig. Ebenso lege ich viel Wert auf ein gepflegtes Erscheinungsbild (glänzende Haare, gepflegte Fingernägel, weisse Zähne usw.).

Beim Herstellen der Pflegeprodukte merkte ich, dass es mir gelang, mit günstigen Zutaten, die fast jeder im Haushalt benötigt, schnell und einfach gute Produkte zusammenzustellen.

Wichtig war für mich, dass bei all meinen Produkten keine Tierversuche nötig waren, wie es bei handelsüblichen Produkten zum Teil der Fall ist.

Beim Anwenden merkte ich, dass die Wirkung gleich gut oder sogar besser war, als bei den teuren gekauften Produkten. Mit meiner Überzeugung kann ich hinter all meinen aufgeführten Pflegeartikeln stehen.

Ich möchte mich ganz herzlich bei meiner Familie und meiner Begleitperson für die tolle Unterstützung bedanken. Und natürlich auch bei meine Testperson. Ich bin wirklich froh hatte ich solch eine gute Unterstützung.

## 2. Einleitung

Was ist mein Ziel:

Mit meiner Arbeit möchte ich zeigen, wie man aus gewöhnlichen Haushaltsartikeln einfache, günstige, gute, biologische und wirksame Pflegeprodukte herstellen kann. Diese sind nicht nur für junge Leute geeignet, sondern auch für ältere Menschen, denen ihr Körper wichtig ist und die sich über eine gepflegte Erscheinung freuen.

Wie gehe ich vor:

Um genügend Informationen zu finden, musste ich mich zuerst einmal richtig einlesen. Dazu nahm ich das Internet, Bücher und Hefte zur Hilfe. Die meisten Informationen fand ich eindeutig in den verschiedenen Heften. Teilweise fragte ich auch Bekannte oder Verwandte, ob sie noch einige Tipps für mich hätten. Und tatsächlich hatten einige super und hilfreiche Ideen für mich.

Anschliessend ging es ans Ausprobieren. Das hat mir grossen Spass gemacht, da ich manchmal lustige Sachen ausprobieren musste. Besonders Freude hatte ich aber erst am Schluss, als ich zufrieden feststellen konnte, wie gut alles gewirkt hat. Nicht nur die Masken haben super gewirkt, sondern auch die verschiedenen Peelings oder die Haarpflegemittel.

Um den positiven Unterschied auch zu beweisen, machte ich vorher und nachher Fotos. Manchmal sah man gar nichts, teilweise aber auch einen gewaltigen Unterschied. Ich machte mir auch genau Notizen, wie teuer, wie schnell und wie wirksam die verschiedenen Produkte waren.

Das Ganze hat mir immer mehr Freude bereitet, dass ich ganze Wochenenden damit verbrachte, all meine neuen Tipps und Ideen auszuprobieren. Ich arbeitete nicht nur nach Rezept sondern probierte manchmal auch selber eine gute Mischung herzustellen, was mir aber nicht immer so gut gelang.

Mir kam ausserdem die Idee, dass ich andere fragen könnte, ob sie verschiedene Produkte für mich, über eine längere Zeit, ausprobieren würden. Dabei musste ich darauf achten, dass die Produkte für die entsprechenden Personen geeignet und nicht zu aufwendig waren. Nach einer gewissen Zeit interviewte ich alle meine Versuchskaninchen, um zu sehen, was ihnen aufgefallen war.

Die Rückmeldungen waren erstaunlich gut. Fast alle freuten sich über die Ergebnisse und fragten mich ob ich noch mehr Tipps hätte.

In meinem Buch, das Bestandteil dieser Abschlussarbeit ist, habe ich diese Tipps für alle interessierten Leute festgehalten.

### 3.Schönheitstipps

In meiner Abschlussarbeit habe ich mich auf vier verschiedene Arten von Pflegetipps spezialisiert. Ich werde euch in meiner Dokumentation zeigen, wie man aus dem Meer, dem Haushalt, billig und schnell Schönheitstipps gewinnen kann.

#### 3.1 Schön mit der Kraft des Meeres

Ich hätte nie gedacht, dass diese Tipps am besten gewirkt haben! Es ist erstaunlich, was man aus Meeressachen alles herstellen kann.

##### Salz-Peeling:

Man mischt etwas Meersalz mit Olivenöl und reibt es auf der feuchten Haut ein. Ich merkte schon am Anfang, wie weich meine Haut wurde. Das Peeling kann man am ganzen Körper verwenden. Am Schluss gründlich mit Wasser abspülen.



##### Wirkung:

Das Ergebnis war für mich von allen Tipps am besten. Es hat die Haut nicht nur weich und schön gemacht, sondern hatte auch noch eine tolle reinigende Wirkung!

##### Meinung der Testpersonen:

Ich habe diesen Pflegetipp all meinen Testpersonen gegeben und bekam wirklich von jedem eine super Rückmeldung.

##### Meine Meinung:

Mir hat es grossen Spass gemacht, da dieser Tipp so gut gewirkt hat. Ich habe ihn sicher jede Woche 1-2 mal angewendet und meine Haut ist jetzt frei von jeglichen rauen Stellen. ( Schüppchen )

##### Wie aufwendig war die Herstellung:

Es gibt überhaupt nicht viel zu tun, das Mischen hat man in ca. 2 Minuten erledigt.

## Preis:

Salz:

Öl: 7dl = 10.20 Fr.

## Pickel-Killer:

Man löst ein wenig Meersalz in Wasser auf und dann die Lösung gezielt mit einem Wattestäbchen auf die Pickel auftragen. Zehn Minuten einwirken lassen und danach mit reichlich warmen Wasser abspülen. Das trocknet die Pickel aus.



## Wirkung:

Man sieht nicht schon bei der ersten Anwendung einen Unterschied. Es braucht eine gewisse Zeit, doch danach finde ich hat es ziemlich gut geholfen. Ich habe das Ganze über 4 Wochen ausprobiert und gemerkt, dass man die Pickel mit Meersalz schneller zum Austrockene bringen kann.

## Meinung der Testpersonen:

Ich habe diesen Pflgetipp nur einer Kollegin gegeben, die relativ starke Akne hat. Bei ihr hat es aber nicht wirklich viel geholfen, obwohl sie es über 4 Wochen ausprobiert hat.

## Meine Meinung:

Es ist ein **guter** Tipp für Leute mit leichten Pickel Problemen.

## Wie aufwendig war die Herstellung:

Es ist keine komplizierte Herstellung, man braucht einfach ein wenig Geduld, bis sich das Salz aufgelöst hat. Am besten lässt man es über die ganze Nacht stehen.

## Preis:

Salz:

Wattestäbchen: 200 Stück 1.40 Fr.

## 3.2 Tipps aus dem Haushalt

Was man nicht alles machen kann, aus so einfachen Dingen, die jeder zuhause hat. Es kostet überhaupt nicht viel und das Ergebnis ist genial.

### Kaffesatz-Peeling:

Man holt sich den abgekühlten Kaffesatz aus der Küche und massiert ihn dann sorgfältig an Po und Oberschenkeln ein. Am Schluss mit kaltem Wasser abwaschen. Das fördert die Durchblutung und bekämpft Cellulitis.



### Wirkung:

Als Peeling ist es sehr gut, aber bezüglich der Cellulitis habe ich nicht wirklich Veränderungen gemerkt.

### Meinung der Testpersonen:

Ich habe dieses Peeling 4 Personen gegeben und gute Rückmeldungen bekommen. Da sie es häufiger angewendet haben als ich, hat man auch einen Unterschied vorher nachher gesehen. Die Haut wahr straffer und sah gesünder aus.

### Meine Meinung:

Dieses Peeling hat mich positiv überrascht, da ich wirklich nicht gedacht hätte, dass Kaffeesatz für ein Peeling gut sein könnte und nach Aussagen der Testpersonen auch für straffe Haut.

### Wie aufwendig war die Herstellung:

Da man zuerst Kaffee kochen und ihn nachher abkühlen lassen muss, braucht es schon etwas mehr Zeit. Dafür kann man sich gemütlich mit einer heissen Tasse Kaffee auf das Wellness- Erlebnis einstimmen.

### Preis:

Kaffee: 250 Gramm 4.35 Fr.

Zitrone gegen raue Stellen:

Man nimmt etwas Zitronensaft und reibt es an Füßen und Oberarmen ein. Die Fruchtsäure löst die Verhornung und sorgt gleichzeitig für weiche Haut.



**Wirkung:**

Toll zu sehen für was Zitrone alles gut ist. Ich kannte diesen Tipp schon länger und deshalb wusste ich, dass er sehr gut hilft.

**Meine Meinung:**

Ich wende ihn regelmässig an den betroffenen Stellen an und bin sehr zufrieden.

**Wie aufwendig war die Herstellung:**

Zitrone ausdrücken und fertig. Diese Zubereitung dauert ca. 2 Minuten.

**Preis:** Zitrone: 0.80 Fr.



### 3.3 Billige Tipps

Ein Tipp für preisbewusste Menschen oder wenn das Taschengeld nicht mehr ausreicht.

#### Apfelmaske gegen unreine Haut:

Man braucht 1 sauren Apfel und ein TL Honig.  
Den Apfel ganz fein raspeln, den Honig dazugeben und das Ganze gut verrühren.  
Die Mischung aufs Gesicht auftragen und 25 min einwirken lassen. Alles gründlich mit warmem Wasser abspülen.

**Wirkung:**

Mir hat diese Maske ein wenig geholfen, das Ergebniss hätte aber besser sein können.

**Meinung der Testpersonen:**

Ich habe diese Maske nur einer Bekannten gegeben und zwar eine positive Rückmeldung bekommen, aber so ganz zufrieden war sie auch nicht.

**Meine Meinung:**

Man muss die Maske zulange einwirken lassen, das hat mir nicht so gefallen. Die Wirkung was für diese Zeit auch nicht gerade überwältigend.

**Wie aufwendig war die Herstellung:**

Die Mischung herzustellen braucht schon etwas Zeit, was aber noch mehr Zeit braucht, ist die Anwendung.

**Preis:**

Apfel: 0.70 Fr.

Honig: 500 Gramm 5.95 Fr.

### 3.4 Schnelle Tipps

Schnell und möglichst wirksame Tipps suchen viele Leute, aber man findet oft nicht das Richtige.

Ich habe bei diesen Tipps gemerkt, dass es auch hier relativ schwierig ist, einen gut wirksamen und schneller Pflegetipp zu finden. Ein paar sind mir aber stark aufgefallen und die werde ich euch kurz zeigen.

#### Backpulver für Weisse Zähne:

Man gibt etwas Backpulver auf die Zahnbürste und reinigt sich die Zähne. So lösen sich dunkle Verfärbungen und Flecken auf. Achtung: Es schmeckt nicht wirklich toll, hilft aber.



#### **Wirkung:**

Dieser Tipp wirkt gut, ist aber nicht sehr gesund, daher sollte man ihn nicht unbedingt jeden Tag anwenden ( max.1x in der Woche ).

#### **Meinung der Testpersonen:**

Viele die ich gefragt habe, kannten diesen Tipp schon und sagten mir einfach, was sie davon halten würden. Ich habe von den Jugendlichen gehört, dass er gut wirkt und sie es oft machen und von den Erwachsene, dass es schädlich und ungesund für die Zähne sei.

#### **Meine Meinung:**

Es ist zwar eklig, aber es hilft. Nase zu und durch!

#### **Wie aufwendig war die Herstellung:**

Man benötigt keinen grossen Zeitaufwand, da man nur ein Päckchen Backpulver braucht.

#### **Preis:**

Backpulver: 15 Gramm 0.25 Fr.

### Backpulver für Weisse Nägel:

Nicht nur für weisse Zähne sondern auch für Nägel ist Backpulver super. Man löst es mit ein wenig Wasser in einer kleinen Schüssel auf und taucht die Nägel ca. 5 Minuten darin ein.

**Wirkung:**

Die Wirkung sieht man erst nach der dritten oder vierten Anwendung.

**Meine Meinung:**

Ich fand es toll zu sehen, dass man Backpulver nicht nur für Zähne oder zum Backen brauchen kann, sondern auch noch für die Nägel.

**Wie aufwendig war die Herstellung:**

Es geht schnell und man hat auch hinterher nicht viel aufzuräumen.

**Preis:**

Backpulver: 15 Gramm 0.25 Fr.

## 4. Schlussteil

Diese Arbeit hat mir viel mehr Freude bereitet, als ich zuerst dachte. Ich habe in dieser Zeit gelernt einen Zeitplan einzuhalten und mich länger mit einer Arbeit auseinanderzusetzen, als ich es bisher gewohnt war. Ich arbeite sehr gerne am Computer und deshalb war die Dokumentation für mich kein Problem.

Mit dem Produkt habe ich auch das Richtige für mich ausgesucht! Es macht mir solchen Spass, ein Buch oder Heft selber zu gestalten und meine Ideen weiterzugeben.

Viel Zeit investierte ich in die Herstellung der Pflegeprodukte. Das Einkaufen, das Ausprobieren und natürlich das Interview mit den Testpersonen gehörte zu meinen Aufgaben. All diese Dinge machten mir grossen Freude.

Die Begleitperson hat mir sehr geholfen. Ich denke, ohne sie wäre es für mich relativ schwierig gewesen, einen Zeitplan zu machen und ihn nachher auch einzuhalten.

Was sind meine Erkenntnisse:

Die ganzen Versuche haben nicht nur mir, sondern auch all meinen Versuchspersonen gezeigt, dass es sich wirklich lohnt die Pflegeprodukte selber zu machen. Man spart eindeutig Geld und die Wirkungen sind erstaunlich gut!

Natürlich gab es auch Misserfolge, die aber nicht verehrend waren.

Das Herstellen, Ausprobieren und das Gestalten des Buches hat mir grossen Spass bereitet. Diese Arbeit hat mir geholfen selbständiger zu werden.

Ich musste die Tipps sammeln, ausprobieren und meine Freundinnen und Bekannte bitten, diese für mich auszuprobieren.

Ein gutes Gerüst und ein durchdachter Zeitplan haben mir geholfen, meine Abschlussarbeit pünktlich fertigzustellen.

Das Ergebnis meiner Arbeit hat mir ein gutes Gefühl gegeben. Es hat sich gelohnt. In Zukunft habe ich vielleicht etwas weniger Angst vor so grossen Aufgaben.

## 5. Quellenangabe

Dokumentation:

Allgemeine Pflgetipps

<http://www.gofeminin.de/pflege-fuer-gesicht-koerper/10-schoenheitstipps-kostenlos-d6798x30771.html>

Nägel (Bild) Seite 11

[http://www.portabeauty.com/uploads/PageThumb/thtop\\_484.jpg](http://www.portabeauty.com/uploads/PageThumb/thtop_484.jpg)

Buch Hobbytheke

Cremes und sanfte Seifen (Kosmetik zum Selbermachen Natürlich und verträglich)

Produkt :

Titel Seite Gesicht 1

[http://www.dreberhardt.com/uploads/pics/Gesicht\\_Start2.jpg](http://www.dreberhardt.com/uploads/pics/Gesicht_Start2.jpg)

Titelseite Gesicht 2

[http://www.google.ch/imgres?imgurl=http://www.kosmetik-flammersfeld.de/fileadmin/bilder/iStock\\_000005191398XSmall.jpg&imgrefurl=http://www.kosmetik-flammersfeld.de/index.php%3Fid%3Dgesichtsbehandlungen&usq= V87ZIRO0b7B\\_ETOb2wKnzY7K68M=&h=408&w=294&sz=104&hl=de&start=26&zoom=1&tbnid=Lx7V5rOvnufWsM:&tbnh=129&tbnw=93&ei=YiyrTbeEFo3rOYulmMkJ&prev=/search%3Fq%3Ds%25C3%25B6n%2Bhaut%26um%3D1%26hl%3Dde%26rlz%3D1W1SKPT\\_de%26biw%3D1345%26bih%3D555%26tbn%3Disch0%2C500&um=1&itbs=1&iact=hc&vpx=721&vpy=145&dur=1133&hovh=265&hovw=190&tx=121&ty=152&oei=XSyrTdvpFsmXOtDu3JMj&page=2&ndsp=25&ved=1t:429,r:13,s:26&biw=1345&bih=555](http://www.google.ch/imgres?imgurl=http://www.kosmetik-flammersfeld.de/fileadmin/bilder/iStock_000005191398XSmall.jpg&imgrefurl=http://www.kosmetik-flammersfeld.de/index.php%3Fid%3Dgesichtsbehandlungen&usq= V87ZIRO0b7B_ETOb2wKnzY7K68M=&h=408&w=294&sz=104&hl=de&start=26&zoom=1&tbnid=Lx7V5rOvnufWsM:&tbnh=129&tbnw=93&ei=YiyrTbeEFo3rOYulmMkJ&prev=/search%3Fq%3Ds%25C3%25B6n%2Bhaut%26um%3D1%26hl%3Dde%26rlz%3D1W1SKPT_de%26biw%3D1345%26bih%3D555%26tbn%3Disch0%2C500&um=1&itbs=1&iact=hc&vpx=721&vpy=145&dur=1133&hovh=265&hovw=190&tx=121&ty=152&oei=XSyrTdvpFsmXOtDu3JMj&page=2&ndsp=25&ved=1t:429,r:13,s:26&biw=1345&bih=555)

Titelseite Blume

[http://www.google.ch/imgres?imgurl=http://fotowettbewerb.hispeed.ch/original/205354/blume/spanien+campus+farbig+blume+.jpg&imgrefurl=http://fotowettbewerb.hispeed.ch/seo/photo/205354/blume/spanien+campus+farbig+blume+.html&usq=\\_\\_pnHBU6dldbmtaINL1GF1UthPJqs=&h=1000&w=1504&sz=770&hl=de&start=36&zoom=1&btnid=hc8m1cX-BmthjM:&tbnh=123&tbnw=178&ei=IDesTZOdFYSaOrvKoMoJ&prev=/search%3Fq%3Dblume%26um%3D1%26hl%3Dde%26rlz%3D1W1SUNC\\_de%26biw%3D1263%26bih%3D555%26tbn%3Disch&um=1&itbs=1&iact=rc&dur=78&oei=SzesTZbiGsihOqzm6KYJ&page=3&ndsp=22&ved=1t:429,r:15,s:36&tx=112&ty=42](http://www.google.ch/imgres?imgurl=http://fotowettbewerb.hispeed.ch/original/205354/blume/spanien+campus+farbig+blume+.jpg&imgrefurl=http://fotowettbewerb.hispeed.ch/seo/photo/205354/blume/spanien+campus+farbig+blume+.html&usq=__pnHBU6dldbmtaINL1GF1UthPJqs=&h=1000&w=1504&sz=770&hl=de&start=36&zoom=1&btnid=hc8m1cX-BmthjM:&tbnh=123&tbnw=178&ei=IDesTZOdFYSaOrvKoMoJ&prev=/search%3Fq%3Dblume%26um%3D1%26hl%3Dde%26rlz%3D1W1SUNC_de%26biw%3D1263%26bih%3D555%26tbn%3Disch&um=1&itbs=1&iact=rc&dur=78&oei=SzesTZbiGsihOqzm6KYJ&page=3&ndsp=22&ved=1t:429,r:15,s:36&tx=112&ty=42)

Hefte

Girl

Hey Girl

Mädchen

Bravo

Haarpflege Tipps

<http://www.ihr-wellness-magazin.de/beauty/pflege-haare-tipps/haarkuren-selbstgemacht.html>

HaarpflegeTipps

<http://www.ihr-wellness-magazin.de/beauty/kosmetik-selber-machen/haarpflege-selber-machen.html>

Fusspflege Tipps

<http://www.haushaltstipps.net/tipps/fusspflege-selber-machen-schoene-fuesse-in-4-schritten.html>

