

schnell im Supermarkt oder in der Drogerie um die Ecke eine Creme, ein Halsbonbon oder ein Spülmittel kaufen will, steht bisweilen vor meterlangen Regalreihen. Natürlich ist Vielfalt toll. Ich gebe auch zu, dass es richtig Spaß machen kann, durch einen gut sortierten Drogeriemarkt zu streifen und sich all die Schönheitselixiere und »Wundermittel« anzuschauen, die man dort kaufen kann. Aber viel Auswahl bedeutet eben auch viel Unsicherheit. Was aus dem Riesenangebot brauche ich tatsächlich? Was lacht mich vielleicht nur wegen der hübschen Verpackung an? Und selbst wenn ich weiß, was ich brauche: Welches Produkt ist dann für mich das Richtige? In welchem stecken die besten Wirkstoffe? Welches ist frei von umweltschädlichen Stoffen? Welches von möglichen Allergenen? Und so weiter. Für mich ist es deshalb kein Wunder, dass

die DIY-Begeisterung nach der großen Handarbeitswelle jetzt auch auf diejenigen Dinge überschwappt, mit denen wir tagtäglich in Berührung kommen: Kosmetikprodukte, Arznei- und Putzmittel. Wie gut, dass die selbst gemachten Mittel den gekauften in nichts nachstehen, dafür aber viel preiswerter sind. Und dass es auch noch richtig Spaß macht, selbst etwas für sich und seine Lieben zu tun, das muss ich, glaube ich, erst gar nicht mehr erwähnen. Also, legen Sie los.



## **WAS STECKT DA EIGENTLICH DRIN?**

Haben Sie sich schon einmal die Zeit genommen, auf den Beipackzetteln derjenigen Arzneimittel, die sich mit den Jahren in Ihrem Notfallschränkchen angesammelt haben, alle enthaltenen

Wirkstoffe und Bestandteile nachzulesen?  
Vermutlich würde das ganz schön lang dauern.

Und jetzt gehen Sie mal ins Bad und schauen, was alles auf der Rückseite des Shampoos, des Duschgels und des Badeschaums steht. Und dann das auf der Creme, dem Reinigungsgel und dem Gesichtswasser, den Abschminktüchern, dem Deo, der Bodylotion, der Zahncreme und, und, und. Ich wette, da sind Sie den halben Vormittag beschäftigt. Und wenn Sie danach tatsächlich noch mehr lesen wollen, können Sie ja im Schrank mit den Putzmitteln weitermachen.

Ich tippe aber eher darauf, dass Sie vorher die Lust verlieren. Denn die Listen der »Zutaten« sind nicht nur ellenlang. Sie bestehen zum Großteil auch aus richtigen Zungenbrechern, die man kaum aussprechen kann. Und bei denen man erst

recht nicht weiß, was sich eigentlich dahinter versteckt. Dazu müsste man erst mal googeln oder in einem Chemielexikon nachschlagen.

Wir kommen also jeden Tag mit unzähligen Dingen in Kontakt, von denen wir nicht wissen, was sie sind, und noch weniger, was sie eigentlich machen.

Vielleicht geht es Ihnen ja wie mir: Ich hatte nämlich irgendwann keine Lust mehr, mich Tag um Tag aufs Neue zu fragen, was ich da eigentlich alles in und auf meinen Körper befördere und was die Stoffe dort möglicherweise bewirken. Außer meine Haut zu glätten, die Haare wieder glänzen zu lassen oder das Halsweh zu lindern und die Fliesen im Bad zum Strahlen zu bringen, als wären sie neu.

Deshalb mache ich heute ganz viel selbst. Da weiß ich genau, was in einem Produkt steckt. Welche Stoffe ich verwendet habe