



Luzia K. Rodriguez:  
«Meersalz, ätherisches  
Orangenöl, Minze –  
mehr braucht es nicht  
für ein Bodepeeling.»

#### Naturkosmetik

# Ganz schön natürlich

Pflegelinien ohne chemische Zusatzstoffe sind im Trend. Die Zürcher Umweltingenieurin **Luzia Rodriguez** zeigt anhand eines Peelings, wie man Naturkosmetikprodukte mit wenig Aufwand selbst herstellen kann.

**Text:** Philipp Jordan **Bilder:** Michael Sieber

**H**inter den Geleisen beim Bahnhof Hardbrücke blüht es bereits mit aller Kraft. Hier, im Herzen von Zürich West, lädt «Frau Gerolds Garten» zum Verweilen ein. Das Areal mit Restaurant, Bar, kleinen Shops und einem bezaubernden Stadtgarten steht sinnbildlich für die Verwandlung eines ehemaligen Industriequartiers in ein urbanes Wohnviertel mit viel Lebensqualität.

Mitten in dieser Stadtoase gibt Luzia Rodriguez (35) grobkörniges Meersalz in einen Steinmörser, zerstösst es leicht und vermischt es mit frisch gepresstem Orangensaft und einigen Minzeblättern. Seit fünf Jahren begründet die Umweltingenieurin mit ihrem Team die kleine Industriebranche. Doch ihr Engagement reicht weit über Urban Gardening hinaus: Rodriguez zeigt in Kursen, wie man aus den hier wachsenden Kräutern und Pflanzen na-

türliche Pflegeprodukte wie Deos, Lippenbalsame, Masken, Gesichts- und Handcremes selber herstellen kann. «Die Salzkörner entfernen die abgestorbene Haut, die Minze wirkt entzündungshemmend, und das ätherische Öl der Orange klärt und strafft die Haut», sagt sie. Nur noch etwas Mandelöl und eine Prise getrockneter Blütenblätter dazugeben – und fertig ist das Bodepeeling respektive Body Scrub, wie sie ihr Produkt nennt.

Dass sie mit dem Thema im Trend liegt, zeigen die **Verkaufszahlen von Naturkosmetikprodukten, die seit Jahren deutlich stärker wachsen als diejenigen klassischer Kosmetik**. Und die Tatsache, dass immer mehr Kosmetikerhersteller auf den grünen Zug aufspringen. So hat auch das Migros-Unternehmen Mibelle mit I am Natural Cosmetics eine Naturkosmetiklinie entwickelt. Das gestiegene Interesse an natürlichen Pflege-



produkten ist die logische Fortsetzung des Biobooms im Lebensmittelbereich. Denn das ethische und das ökologische Gewissen reden auch beim Kauf von Kosmetik ein Wörtchen mit. Umfragen und Marktstudien zufolge sind es aber vor allem gesundheitliche Bedenken: Die Konsumentinnen und Konsumenten wollen wissen, was man dem Körper über die Haut zuführt.

Doch wie findet man heraus, ob einem selbst gemachte Körpercremes gut tun? «Ganz einfach: ausprobieren», sagt Luzia Rodriguez. **«Jeder Hauttyp ist anders. Ich beispielsweise habe eine sehr empfindliche Haut und habe mit der Zeit festgestellt, dass unpasteurisierter Apfelessig das ideale Hauttonic für mich ist.»**

Ihr Wissen über die gesundheitlichen Eigenschaften von Pflanzen kommt nicht von ungefähr: Als Studentin hat Luzia Rodriguez im Weleda-Garten in Arlesheim BL gearbeitet. Dort, wo die pflanzlichen Rohstoffe für die nach Rudolf Steiners anthroposophischen Grundsätzen produ-

zierten Arzneimittel und Naturkosmetikprodukte gewonnen werden. Ihre Augen beginnen zu glänzen, als sie vom Reichtum an Pflanzen erzählt, den sie dort angetroffen hat, über die Erfahrungen, als sie in der «Hexenküche», wie sie es nennt, gelernt hat, Kaltauszüge zu machen, um die empfindlichen Wirkstoffe der Blüten und Kräuter zu gewinnen.

#### Alles gedeiht in Bioqualität

Gesundheit, Natur und Nachhaltigkeit sind zentrale Themen für Luzia Rodriguez. Der Ort, an dem sie diese den Stadtmenschen näherbringen will, hat es indes in sich: Der Boden des Geländes an der Geroldstrasse ist noch immer mit Schwermetallen verseucht. Trotzdem gedeihen hier Gemüse, Früchte, Kräuter und Blumen – in Bioqualität, wohlgemerkt. Denn die Pflanzen wachsen nicht im Boden, sondern in einem wild zusammengewürfeltem Sammelsurium an Behältnissen auf dem Boden. Fässer, SBB-Paletten,



Als Farbtupfer werden dem Bodypeeling getrocknete Blütenblätter beigegeben.

Anzeige

## Fühlen Sie sich rundum wohl mit Doppelherz® Produkten für die Frau!

### Unterstützen Sie Ihren Körper im Frühling.

Abgestimmt auf die speziellen Ernährungsbedürfnisse der Frau tragen die Produkte von **Doppelherz®** zu Ihrem Wohlbefinden bei.

#### Hirse Plus

- Mit Zink, 3 Vitaminen, Hirseextrakt und Weizenkeimöl



#### Frauen Mineralien

- Mit 11 Vitaminen und 5 Mineralstoffen
- Wichtig für Knochen, Muskulatur und Haut



Die Kraft der zwei Herzen



**MIGROS**

Doppelherz® gibts in Ihrer Migros

bunt bemalte Autoreifen, Teekannen und Töpfe in allen Farben und Formen bieten einer Vielfalt an Pflanzen Asyl. Das verleiht ihrer Mission umso mehr Bedeutung.

**Umweltbildung in der Stadt**

Denn für Luzia Rodriguez ist der Garten mehr als nur Stadtoase und Ressource für die Restaurantküche. «Wir wollen den Leuten zeigen, wie sie die Pflanzen ihres Gartens auch anders nutzen können, als nur damit zu kochen», sagt sie. Umweltbildung in der Stadt nennt sie es.

Die jüngsten Triebe ihrer Firma «kraut + quer» sind Veranstaltungen rund um Garten und Gesundheit. Dazu gehört eben auch der Kurs Naturkosmetik, in dem sie den Teilnehmern zusammen mit der Phytotherapeutin Monique Stocker die theoretischen Grundlagen und das Wissen zur Herstellung von natürlichen Pflegeprodukten vermittelt. Doch letztlich ist der Bereich Naturkosmetik für Luzia Rodriguez

nicht zentral. Sie will grundsätzlich zeigen, wie man die Pflanzen aus dem eigenen Garten für die unterschiedlichsten Zwecke nutzen kann. Dass man bei den eigenen Kräutern weiss, was drin ist, wenn man das richtige Saatgut wählt und den Dünger selbst gemacht hat. Dass Kräuter und Pflanzen nicht nur gut schmecken, sondern auch gut tun, wenn man ihre heilenden Eigenschaften kennt. Und dass man durch die richtige Kombination von Pflanzen Nützlinge anlocken und Schädlinge fernhalten kann und Vögeln, Insekten und anderen Tieren auch in der Stadt einen Lebensraum bietet – zum Beispiel den beiden Amseln, die ihr Nest in einem ihrer Werkzeugkörbe gebaut haben.

Luzia Rodriguez' Philosophie ist vielleicht nicht so tiefgründig wie diejenige der Antroposophen, aber ihr Verständnis für Urban Gardening ist ziemlich umfassend. Urban Antroposophie, quasi. **MM**

**Mehr Infos:** [www.krautundquer.ch](http://www.krautundquer.ch)



Ohne Konservierungsstoffe: Das Body Scrub sollte sofort gebraucht werden, sonst verdirbt es.

Anzeige

www.migrosmagazin.ch/gratisabo

*Online weiterlesen lohnt sich genauso wie das kostenlose Abo:*

**MIGROS MAGAZIN.ch**

**Online weiterlesen oder Sie abonnieren jetzt GRATIS!**  
 Tel: 058 577 12 88  
 E-Mail: [gratisabo@migrosmagazin.ch](mailto:gratisabo@migrosmagazin.ch)  
 Internet: [www.migrosmagazin.ch/gratisabo](http://www.migrosmagazin.ch/gratisabo)