

Brigitte Bräutigam



# Moderne Naturkosmetik selbst gemacht

Das Einsteigerbuch

ANACONDA

## Bildnachweise:

Die Grafiken auf den Seiten 10 und 13 stammen von der Autorin.

Fotos auf den Seiten 21, 25–31, 39, 65, 69, 75, 83, 95, 97, 106, 118, 125, 128, 134, 138, 141:

© Karl Pfeifer, Werbeagentur Focus GmbH, Nürnberg

iStockphoto: S. 60 Herbal medicine (Calendula), © dogayusufdokdok

Shutterstock: Umschlag vorn (rechts mittig): Aloe on green leaf, © Olga Vorontsova ; S. 9 und Umschlag vorn (unten links): Spa setting with water bowls, © VICUSCHKA; S. 33 und Umschlag hinten (unten): Blue body scrub and sea salt, © Agnes Kantaruk; S. 41: Green olives, cosmetics, © Christian Jung; S. 50: Organic cosmetics based on fruit and flower extracts, © Mariia Boiko; S. 55: Essential aroma oil with chamomile, © Antonova Ganna; S. 63: Female hands using wash hand sanitizer gel pump dispenser, © ZynatiszJay; S. 67: lavender oil, © Gayvoronskaya\_Yana; S. 72: Still life with body scrub, © Africa Studio; S. 81 und Umschlag vorn (unten rechts): Organic creams, lotions for the face and body, © mongione; S. 102: Closeup view of natural macadamia oil, © Efired; S. 104: shea butter and nuts, © Luisa Puccini; S. 108: bottle of organic cream, © Shebeko; S. 110: Homemade scrub, © kazmulka; S. 121 und Umschlag vorn (oben): Body care product, © AppleZoomZoom; S. 124: Essential aroma oil with roses, © Antonova Ganna; S. 127: cosmetics for women, © 279photo Studio; S. 143: View from the top on eucalyptus spa salt, © Viktoria Gavrilina; S. 147 und Umschlag hinten (oben): image of homemade cosmetics ingredients, © christina\_pauchi.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2017 Anaconda Verlag GmbH, Köln  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Bonn

Printed in Czech Republic 2017

ISBN 978-3-7306-0438-0

[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)  
[info@anacondaverlag.de](mailto:info@anacondaverlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

## 7 Einführung



## 9 Theoretisches Basiswissen

- Tenside – Die unentbehrlichen Helfer 10
- Was man unter einer Emulsion versteht 12
- Klassische Emulsionstypen 12
- Einblick in die Mikrobiologie 14
- Naturkosmetik *natürlich* konservieren 15
- Regeln zur hygienischen Herstellungspraxis 18
- Die erste Einkaufsliste 19
- Grundlagen zur Herstellung einer Hautcreme 24
- Grundlagen zur Herstellung von Reinigungsprodukten 29



## 33 Kosmetikrezepte für Haut und Haar

- Gesichtspflege | Creme, Reinigungsgel und Gesichtswasser 35
  - Für trockene und reife Haut 35
  - Für fette Haut und Mischhaut 46
  - Für normale Haut und junge Haut 56
- Extrapflege | von Augengel bis Lippenpflege 68
- Körperpflege | Bodylotion und Duschgel 77
  - Für trockene und reife Haut 77
  - Für normale Haut und junge Haut 87
- Extrapflege | von Körperpeeling bis Fußcreme 93

Haarpflege | Shampoo, Spülung und mehr 111  
Pflege für den modernen Mann 128  
Badetraum mit und ohne Schaum 138  
Schöne Düfte für Haut und Seele 144



## **147 Kosmetikrohstoffe**

Geeignete Rohstoffe für jeden Hauttyp 148  
Dosierung – Verarbeitung – Verwendung 150  
Pflanzenöle 150  
Emulgatoren 152  
Konsistenzgeber 153  
Pflanzenbutter 154  
Wirkstoffe 155  
Tenside 158  
Konservierungsstoffe 159



## **160 Bezugsquellen**

# Einführung

Immer mehr Menschen achten darauf, was in ihren Pflegeprodukten enthalten ist. Viele greifen daher bevorzugt zu Naturkosmetik. Naturkosmetik zu verwenden, gehört zu einem Lebensstil, der in den 1970er Jahren seinen Anfang nahm. Zu dieser Zeit begann ein Umdenken in der Gesellschaft: weg von synthetischen Produkten, zurück zur Natur. Naturkosmetik ist aber nicht gleich Naturkosmetik – sie kann für jeden Menschen etwas anderes bedeuten.

Einige verstehen darunter Produkte, die aus essbaren Zutaten bestehen. So werden Früchte, Gemüse, Milchprodukte und Pflanzenöle vermengt und beispielsweise als Gesichts- oder Haarmaske aufgetragen. Diese Produkte müssen immer frisch angerührt werden, da sie zum sofortigen Verbrauch bestimmt sind. Man kann mit diesen Zutaten nur ein äußerst eingeschränktes Produktsortiment herstellen.

Andere vertreten die Ansicht, echte Naturkosmetik bestehe aus Pflanzenölen, einigen Blüten und Kräutern sowie Bienenwachs. Vergessen sollte man dabei aber nicht, dass auch in reinen Naturprodukten ein gewisses allergenes Potenzial schlummert. Bienenwachs, Ringelblume und Kamille z.B. werden von Menschen mit Pollenallergie oft nicht vertragen. Weil diese *Naturcremes* ohne Wasser hergestellt werden, kommt die Feuchtigkeitsversorgung der Haut zu kurz und sie kann gegebenenfalls sogar austrocknen. Die schweren, fettigen und klebrigen Texturen können vor allem im Sommer unangenehm werden.



Moderne Naturkosmetik hat mit den Produkten von vor 40 Jahren kaum mehr etwas gemeinsam. Heute kann sie in Textur und Pflegeeigenschaften ohne weiteres mit klassischen Produkten mithalten. Dies ist durch jahrzehntelange Forschungsarbeit und Entwicklungen in der Industrie möglich geworden. Mit innovativen Herstellungsverfahren ist es gelungen, *Natur* und *moderne Pflege* zu vereinen. Heutzutage können hochwertige und vielseitig einsetzbare Emulgatoren, Waschgrundstoffe, Wirk- und Konservierungsstoffe aus Naturstoffen hergestellt werden. Pflanzliche, tierische und mineralische Stoffe können mittels Hydrolyse, Hydrierung, Veresterung oder durch biotechnische Verfahren so aufbereitet werden, dass sich problemlos naturkosmetische Hautcremes, Duschgele und Shampoos herstellen lassen.

Wie Sie diese modern aufbereiteten Rohstoffe für eine gesunde Hautpflege einsetzen können, zeigt Ihnen dieses Buch. Es spannt den Bogen von fundiertem, leicht verständlichem Basiswissen bis hin zu unkomplizierten Rezepten, die Sie mühelos Ihren aktuellen Haut- und Haarbedürfnissen anpassen können. Lassen Sie sich in die Welt der natürlichen Pflege, der Düfte und der Schönheit entführen und genießen Sie ein neues und spannendes Hobby.

*Ihre Brigitte Bräutigam*