



Heike Käser

Naturkosmetik selbst gemacht.

Leseprobe

Das kleine Einsteigerbuch



OLIONATURA®
Digital Edition



Heike Käser

Naturkosmetik selbst gemacht.

Das kleine Einsteigerbuch



OLIONATURA®
Digital Edition



Die Inhalte dieses Buches sind mit größter Sorgfalt zusammengestellt worden. Ihre Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine juristische Haftung für Schäden, die sich aus ihrer Nutzung ergeben, ist ausgeschlossen.



© **Olionatura® Digital Edition**

Dieses E-Book ist exklusiv über *olionatura.de* beziehbar.

olionatura.de

5. Auflage, aktualisiert im August 2024

Umschlaggestaltung, Satz, Grafiken, Layout: Heike Käser, Olionatura®

Gesetzt in der Gill Sans® Nova und der Rage™ Italic.



Das vorliegende E-Book ist in all seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Ich behalte mir alle Rechte vor, insbesondere das Recht der Übersetzung, des Vortrags, der Reproduktion, der Vervielfältigung auf fotomechanischem oder auf anderen Wegen und der Speicherung in elektronischen Medien. Die in diesem Buch wiedergegebenen Handels-, Gebrauchsnamen und Warenbezeichnungen können auch ohne besondere Kennzeichnung Marken sein und als solche gesetzlichen Bestimmungen unterliegen.

Sie dürfen die Formulierungen im privaten, nicht kommerziellen Kontext nutzen. Eine Nutzung meiner Formulierungen in Seminaren kann schriftlich vereinbart werden. Bitte kontaktieren Sie mich bei Interesse. Eine kommerzielle Nutzung durch Produktion und Verkauf der kosmetischen Produkte oder andere kommerziellen Nutzungsszenarien meiner Formulierungen sind nicht gestattet.

Inhalt

Vorwort	9
---------	---

Bevor wir starten: Basiswissen 10

Sinnvolles Rühr-Zubehör 12

Das Abwiegen von Rohstoffen	12
Gläser und Schälchen	12
Temperatur messen	13
Löffel, Spatel, Glasstäbe	13
pH-Wert-Korrektur	13
Das Rührgerät	14

Emulsionen herstellen 16

Rührkurs: Öl/Wasser-Emulsionen	22
Rührkurs: Tensidprodukte	24

Zuverlässig konservieren 26

Warum konservieren?	27
Das sollten Sie tun	28
Das sollten Sie vermeiden	29
So konservieren Sie richtig	30

Welches Wasser? 31

Kleines Rohstofflexikon 32

Pflanzliche Öle	34
Buttern	42
Wachse	44
Emulgatoren	46
Konsistenzgeber	52
Tenside	54
Rückfetter (Haarpflege)	56
Wirkstoffe	57
Konservierungsmittel	62
Hilfsstoffe	64
Pigmente	65



Naturkosmetische Rezepte

69

Gesichtsreinigung

70

Tonerde-Reinigungsmilch	72
Mango-Reinigungscreme	74
Calendula-Reinigungsöl	75
Reinigungscreme	
»White Almond«	76
Quillaja-Reinigungslotion	78
Waschgel »Minze-Salbei«	80
Herbal Peel & Clean	83

Gesichtspflege

84

Cranberry-Hydro-Fluid	86
Mandel-Creme	88
Pure Skin Jojoba-Cremegel	90
Pure Skin Face Oil • Night	91
Argan Hydro Moist	92
Hydro-Balance-Fluid	94
Aloe-Creme	96
Cranberry-Balm • Night	98
Granatapfel-Gesichtsöl	99
Phyto-Gesichtswasser	100
Aroma-Gesichtsöl	101
Usnea-Gel	102
Cupuaçu Face Melts	103
Herbal Powder Mask Base	104
Herbal Lipid Mask Base	106

Körperpflege

108

Körpermilch Odaliske	110
Body-Peeling Mediterana	112
Kokos-Mango-Scrub	113
Mandel-Rosen-Butter	114
Silky Body Melts	116
Aroma-Körperspray	118
Aroma-Roll-on	119
Deo-Roll-on »Blütenmilch«	120
Mandel-Lippenbalsam	122
Phyto Lip Balm	123

Dekorative Kosmetik

124

Fluid-Foundation	126
Camellia Sensitive Foundation	128
Mineralfoundation	130
Mineral Filler Base	131
Mineral Face Powder »Classic«	132
Mineral Face Powder »Matte«	133
Lippenstift »Classic«	134
Lippenstift »Soft Berry«	135
Satin Colored Lip Cream	136

Haarpflege und -reinigung

138

Lecithin-Shampoo	140
Herbal Gel Shampoo	142
Aloe-Rosen-Shampoo	143
Argan-Hafer-Maske	144
Blütenwachs-Haarbalsam	146
Phytolipid-Haarbalsam	148
Volume & Care Finisher	150
Smoothing Argan Hair Oil	152
Nutritive Argan Hair Oil	153

Bad und Dusche

154

Badeherzen »Lavandula«	155
Duschgel »Blue Mint«	156
Badepralinès Cappuccino Kiss	158

Anhang

160

Alle 54 Rezepturen im Überblick	161
Bezugsquellen	164
Veränderte Rohstoffnamen	166
Rohstoffindex	167
Naturkosmetische Rohstoffe	172
Naturkosmetik selber machen	173
Lust auf Rührpraxis?	174
Olionatura online	176



Vorwort

Dieses E-Book ist 2009 ursprünglich aus dem Wunsch meiner Leserinnen und Leser erwachsen, die auf Olionatura.de veröffentlichten Rezepte in ausdrückbarer Form in den Händen zu halten, um sie beim Rühren neben sich legen und sie mit eigenen Notizen ergänzen zu können. Die Verfügbarkeit neuer, moderner naturkosmetischer Rohstoffe und die positiven Erfahrungen mit meinem Konzept des hohtourigen Rührens legten 2012 eine Überarbeitung und Ergänzung des E-Books nahe. 2015 entschloss ich mich spontan, es völlig zu überarbeiten und aus dem reinen Rezeptbuch ein kleines Einsteigerbuch zu gestalten, um Interessierten ohne Vorkenntnissen einen kostengünstigen, aber fachlich fundierten Einstieg in dieses wunderbare Hobby zu erleichtern. Wie seine Vorgänger lässt es sich auf Wunsch ausdrucken; mit iPad und Tablet-PC eröffnen sich darüber hinaus wunderbare Möglichkeiten, das E-Book zusammen mit den vorhandenen Online-Ressourcen von Olionatura.de zu nutzen.

Das Grundkonzept des E-Books ist geblieben: Jedes Kapitel im »Rezeptbuch« ist einem bestimmten kosmetischen Pflegeschwerpunkt gewidmet. Sie finden bewährte Formulierungen von Olionatura.de, aber auch neue Rezepturen, die Ihnen Inspirationen für eigene Variationen bieten. Neu hinzugekommen ist ein kleiner theoretischer Teil mit den wichtigsten Informationen zu sinnvollem Zubehör, zuverlässigen Konservierungsstrategien und Rührkursen sowie ein kleines Rohstofflexikon mit Kern- daten zu den wichtigsten aktuellen Rohstoffen und ihrer Verarbeitung.

Visionen

Ich habe dieses E-Book in der vorherigen Version viele Jahre aus Überzeugung kostenlos angeboten und wurde sehr oft auf meine Gründe angesprochen. Auch dass ich meine Informationen auf Olionatura.de nach Veröffentlichung meiner Verlagsbücher 2010 und 2012 zu großen Teilen online belassen habe, war und ist für den ein oder anderen schwer nachvollziehbar. Der Grund ist ein sehr persönlicher: Olionatura® ist 2006 aus einer Vision entstanden. Ich sehe Bildung als Grundlage für eine selbstbestimmte Teilnahme an gesellschaftlichen Prozessen. Bildung verändert Menschen positiv, hilft ihnen, Entscheidungen zu treffen, fördert Selbstständigkeit und verantwortliches Handeln. Dazu möchte ich mit meiner Arbeit ein Stück beitragen, und darum teile ich seit 2006 die Ergebnisse meines persönlichen Lernprozesses online mit anderen Menschen. Dass meine Vision als solche wahrgenommen und wertgeschätzt wird, spiegeln mir meine Leserinnen und Leser, meine Kundinnen und Kunden seit vielen Jahren. Viele Menschen möchten meine umfassenden und vertieften Informationen tatsächlich lieber in einem Buch »(be-)greifen«, auch

wenn Inhalte davon zum Teil kostenfrei online verfügbar sind. Ich hatte noch nie den Eindruck, dass ich durch *Olionatura.de* Buchleserinnen und -leser verliere. Im Gegenteil: Durch *Olionatura.de* können sich Menschen ein Bild von der Qualität meiner Arbeit machen und entscheiden sich sehr bewusst für *meine* Bücher und *meine* Seminare.

Dieses E-Book ist 2016 kein kostenloses mehr – bitte sehen Sie seinen Preis als Geste der Wertschätzung meiner Arbeit. Es reiht sich dennoch in ein großes und umfassendes Angebot an Informationen für meine Leserinnen und Leser ein. Ohne sie wäre *Olionatura®* heute nicht die wohl bekannteste deutschsprachige Adresse für Menschen, die ihre eigene Naturkosmetik herstellen. Das Informationsangebot von *Olionatura.de* ist ein Zeichen meines Respekts und meiner Dankbarkeit gegenüber allen Menschen, die mich die letzten Jahre unterstützt haben und bis heute begleiten, in meinen Seminaren, als Leser/innen meiner Verlagsbücher und des E-Books, als Kundinnen und Kunden. Dies ist mein »Dankeschön« an Sie.

Mein Konzept: Moderne Naturkosmetik

Mir war immer wichtig, Kosmetikprodukte zu entwickeln, die *konsequent Kaufprodukte ersetzen können* und unter realistischen Bedingungen in den Alltag einer modernen Frau integrierbar sind. Wer berufstätig ist, Kinder erzieht, nebenbei einen Haushalt organisiert, beruflich viel unterwegs ist, hat ein begrenztes Zeitbudget und braucht Kosmetikprodukte, die im Badezimmer stehen und im Koffer reisen dürfen, die nicht jede Woche frisch angerührt, nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden müssen – und dennoch natürlich und ökologisch verantwortungsbewusst pflegen. Diesen Anspruch habe ich bei meinen Rezepturen: *Wenn* Sie Ihre Kaufprodukte ersetzen möchten, dann können Sie dies mit meinen Formulierungen uneingeschränkt tun. Sie sind nach modernen Erkenntnissen konzipiert und verbinden den Wunsch nach größtmöglicher Naturbelassenheit mit dem Anspruch, den eine moderne, berufstätige Frau an ihre Kosmetikprodukte hat: Haltbarkeit, Unkompliziertheit, Wirksamkeit. Meine Produkte müssen daher nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden: Sie begleiten uns während der gesamten Verwendungszeit – also durchschnittlich 6–8 Wochen – und sind dementsprechend da präsent, wo wir sie benötigen: Auf dem Nachttisch, im Bad, in der Handtasche.

Mir hat das Schreiben und das Gestalten dieses E-Books unendlich viel Spaß gemacht – nun gebe ich es in Ihre Hände und wünsche Ihnen bei Ihrem Einstieg in dieses wunderbare Hobby Inspiration, Entspannung und die gleiche innere Freude, die mir das Rühren seit vielen Jahren schenkt.



Bevor wir starten: Basiswissen





Die eigenen Naturkosmetikprodukte im Badezimmer zu sehen und die zart duftenden, sahnigen Lotionen und Cremes aus edlen Glaspendern zu entnehmen ist ein wunderbares Gefühl. Mir wird in diesem Moment immer bewusst, welche Schätze in jedem Produkt verarbeitet sind: Kostbare, frische Pflanzenöle und Kräuterextrakte, aromatische Hydrolate sowie sorgsam ausgewählte Wirkstoffe für eine die Hautfunktionen unterstützende Pflege.

Auch für Sie ist dieser Augenblick in große Nähe gerückt. Sie benötigen lediglich noch ein wenig Basiswissen und sinnvolles Zubehör, damit Ihre ersten Produkte zuverlässig gelingen.

Schauen wir zunächst in Ihrer Küche nach, was an Zubehör vorhanden ist. Manches davon ist ohne Abstriche wunderbar geeignet; bei anderen Gerätschaften benötigen wir einen gewissen Standard, damit die Ergebnisse überzeugend sind. Im Folgenden möchte ich Ihnen Alternativen vorstellen und Sie in Ihren Entscheidungen unterstützen. Die Formulierung für das Gesichtsfuid *Argan Hydro Moist* finden Sie auf S. 92, die Formulierung für die *Quillaja-Reinigungslotion* auf S. 78.

Sinnvolles Rühr-Zubehör

Tipp

Sie haben noch keine Feinwaage mit 1 oder 2 Nachkommastellen? Bei kleinen Mengen Pulver oder festen Rohstoffen in Pellets oder Flakes kann man zunächst 1 g abwiegen und die Menge mit einem Spatel oder Messerrücken halbieren, dritteln oder vierteln.



Das Abwiegen von Rohstoffen

Da wir in der Regel kleine, frische Chargen rühren, die in 4–6 Wochen aufgebraucht sind, werden manche Rohstoffe in sehr geringen Mengen eingesetzt. Wenn Sie aktuell noch keine Feinwaage haben, empfehle ich Ihnen zunächst Rezepturen zu bevorzugen, in denen Sie keine Mengen unter 1 g abwiegen müssen. So bekommen Sie Routine, und Sie können einschätzen, ob Ihnen dieses Hobby zusagt. Im Buch sind dies z.B. das *Granatapfel-Gesichtsöl* (S. 99), die *Gesichtsreinigungspaste Herbal Peel & Clean* (S. 83) und die *Herbal Powder Mask Base* (S. 104).

Eine günstige Alternative für den Einstieg kann eine preiswerte Feinwaage mit 2 Nachkommastellen sein. Ihr Nachteil ist, dass sie nicht für flüssiges Wiegegut ausgelegt ist und verschüttete Rohstoffe die Waage leicht zerstören können. Behelfen können Sie sich z.B. mit einer Klarsichtfolie oder Schale, die Sie über die Wiegefläche legen. Zum Abwiegen von Pigmenten sind diese Waagen jedoch gut geeignet und finden nach ihrem Einsatz in der Pflegekosmetikherstellung eventuell dort einen sinnvollen Einsatzbereich. Wenn Sie mehr investieren möchten, empfehle ich Ihnen eine Schulwaage, z. B. der Firma Kern. Diese Schulwaagen sind robust und zeichnen sich durch eine erhöhte Wiegeplatte aus, die ein Eindringen von Flüssigkeiten in das Waageninnere verhindert; zudem wiegen sie ein Gewicht, das das Eigengewicht der Bechergläser mit einschließt:

- ▶ Das einfachere Modell **EMB 500-1** wiegt bis 500 g und weist eine Nachkomma-Stelle auf; sie wird im Handel ab ca. 55 Euro angeboten und ist wirklich ein toller Kompromiss zwischen Leistungsfähigkeit und Preis.
- ▶ Das Modell mit 2 Nachkomma-Stellen, die **EMB 600-2**, wiegt bis 600 g und kostet ab 145 Euro. Der Preisunterschied schlägt sich auch in der Reaktionszeit wieder: Je teurer die Waage, desto schneller wird nach Belastung der Waage das Gewicht angezeigt.

Gläser und Schälchen

Für Ihren Start ins neue Hobby sind Marmeladengläser im Wasserbad völlig ausreichend. **Bechergläser** kann man allerdings auch gut in der Küche verwenden – insofern lohnt sich ihre Anschaffung durchaus, zumal sie nicht teuer sind. Ich schätze es, sie direkt auf die Herdplatte stellen zu können, sodass nichts tropft, wenn man sie greift und anhebt. Qualitativ gute Bechergläser sind für die Temperaturen, die wir verwenden, ausgelegt und springen bei sachgemäßem Umgang nicht. Härtere Stöße oder ein schräges Aufsetzen auf hartem Untergrund sollten Sie jedoch vermeiden. Wenn Sie einen Induktionsherd besitzen, können Sie mit einer Pfanne oder einer Adapterplatte arbeiten; letztere kostet ca. 10 Euro.

Kleine Mengen an Rohstoffen lassen sich sehr gut in einfachen **Dip-Glasschälchen aus dem Haushaltswarengeschäft** abwiegen (in der Gastronomie werden sie gerne für Marmelade, Honig und Butter verwendet). Sie sind hoch genug, um darin auch Rohstoffe zu mischen. Ich nutze sie z. B. für das Verrühren von Xanthan mit Glycerin, damit ich es später in die Emulsion einarbeiten kann, oder für eine Vormischung verschiedener Rohstoffe, da dies den gesamten Arbeitsprozess erleichtert. Im Laborbedarf erhalten Sie **Uhrglassschalen** in verschiedenen Größen; ich empfehle Ihnen solche mit 60 bzw. 80 mm Durchmesser.



Temperatur messen

Bei der Herstellung von Cremes und Lotionen sind bestimmte Temperaturen erforderlich, um stabile Emulsionen herzustellen. Sie sind nicht nur vom Schmelzpunkt der Ingredienzien, sondern von den Erfordernissen des jeweiligen Emulgators abhängig. Erreichen wir nicht seine bevorzugte Temperatur, kann sich unsere liebevoll geplante Emulsion durchaus wieder trennen. Für diesen Zweck habe ich eine wirklich wunderbare Empfehlung für Sie: Nutzen Sie ein **digitales Bratenthermometer** mit metallendem Sensor. Mit dem Sensor können Sie gleichzeitig die Phasen im Becherglas verrühren und ihre Temperatur messen. Die Geräte haben i. d. R. einen Temperaturalarm, der vor Überhitzung der Phasen warnt. Günstige Geräte gibt es bereits ab ca. 10 Euro.



Löffel, Spatel, Glasstäbe

Zum Abmessen von Rohstoffen eignen sich für den Einstieg im Haushalt vorhandene Löffel und Spatel aus Kunststoff oder Metall. Im Handel gibt es schmale **Doppelspatel und -löffel aus Edelstahl**, die sich gut reinigen lassen und den Vorteil haben, dass man sie gegen einander abstreifen kann – praktisch, wenn man Pflanzenbutter und andere feste Stoffe abwiegen möchte. **Glasstäbe** eignen sich gut zum Umrühren, da sie sich nicht erhitzen; sie nehme ich auch gerne, um etwas Produkt auf einem pH-Messpapier abzustreifen. Glas und Edelstahl haben weiter den Vorteil, in einem Dampfdrucktopf sterilisierbar zu sein.

Nicht geeignet ist Holz: Auf Dauer übersteht kein Holz regelmäßigen Kontakt mit hochkonzentriertem Alkohol oder Dampfsterilisieren. Auch manche Kunststoffe sind für höhere Temperaturen nicht ausgelegt.



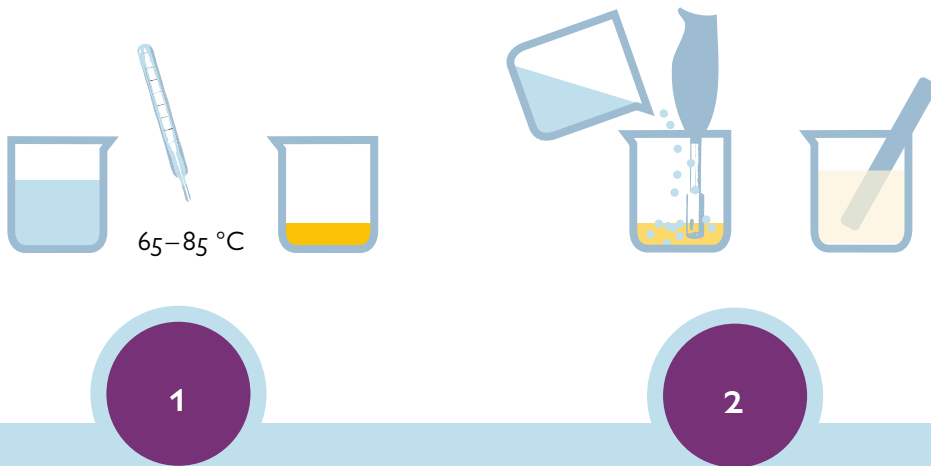
pH-Wert-Korrektur

Am Ende eines jeden Herstellungsprozesses von Cremes und Lotionen steht das Messen des pH-Werts. Für diesen Zweck eignen sich spezielle **pH-Messpapiere** (als Rollen in kleinen Dosen erhältlich) oder – ich empfehle Ihnen diese – **pH-Messstäbchen**, die unterschiedliche pH-Wertbereiche berücksichtigen und eine feinere Kontrolle ermöglichen.



Rührkurs: Öl-in-Wasser-Emulsionen

Die Herstellung einer Creme, einer Lotion oder eines Fluids erfolgt im Wesentlichen in immer den gleichen Schritten, die unterschiedliche Funktionen aufweisen. Je nach Rohstoffen kann man diese variieren, der Einfachheit halber (und weil sich diese Schritte bewährt haben) stelle ich Ihnen die klassische Reihenfolge vor. Sobald Sie verstehen, was jeder einzelne Schritt leistet, werden Sie Möglichkeiten erkennen, diese sinnvoll anzupassen.



Fett- und Wasserphase erhitzen

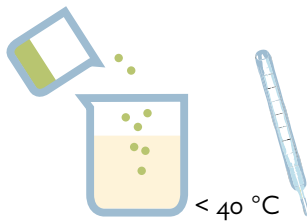
Wiegen Sie alle in der Rezeptur genannten Fette (Öle, Buttern, Wachse, Lanolin, Avocadin® HU 25, Phytosteryl Macadamiate u.a.), Emulgatoren und Koemulgatoren ins Becherglas ab und schmelzen Sie sie homogen auf. Die Temperatur gibt der Emulgator vor bzw. der Fettstoff mit dem höchsten Schmelzpunkt. »Homogen« bedeutet, dass keine Partikel mehr in der flüssigen Fettphase zu sehen sind. Das (abgekochte) Wasser wird auf die gleiche Temperatur abgekühlt oder wieder auf diese erhitzt. Es darf übrigens gerne $5\text{ }^{\circ}\text{C}$ heißer sein als die Fettphase.

Emulsion herstellen

Nun geben Sie die Wasserphase in dünnem Strahl oder schluckweise unter moderatem Rühren zur Fettphase. Sobald sich die Mischung weißlich färbt (ein Hinweis auf die Emulsionsbildung) rühren Sie 1–4 Minuten mit möglichst hohen Scherkräften. Die Dauer des hochtourigen Rührens bestimmt das verwendete Rührgerät: Rühren Sie 4 Minuten mit dem Handrührgerät, 2–4 Minuten mit Laborrührwerk oder Unguator, 1 Minute mit Stabmixer, Labordispersierger oder Dremel. Rühren Sie die Emulsion anschließend sanft bis auf Handwärme (also unter $40\text{ }^{\circ}\text{C}$).

Hinweis

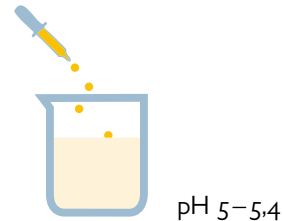
Die Grafiken auf diesen beiden Seiten stammen aus meinem Buch »Naturkosmetik selber machen. Das Handbuch«. Ich fand sie so übersichtlich, dass ich mir erlaubt habe, sie hier ebenfalls zu nutzen. Dort erläutere ich noch weitere Herstellungsverfahren, aber für ein Einsteiger-Buch ist dieses bewährte Standard-Verfahren vollkommen ausreichend.



3

Wirk- und Hilfsstoffe hinzufügen

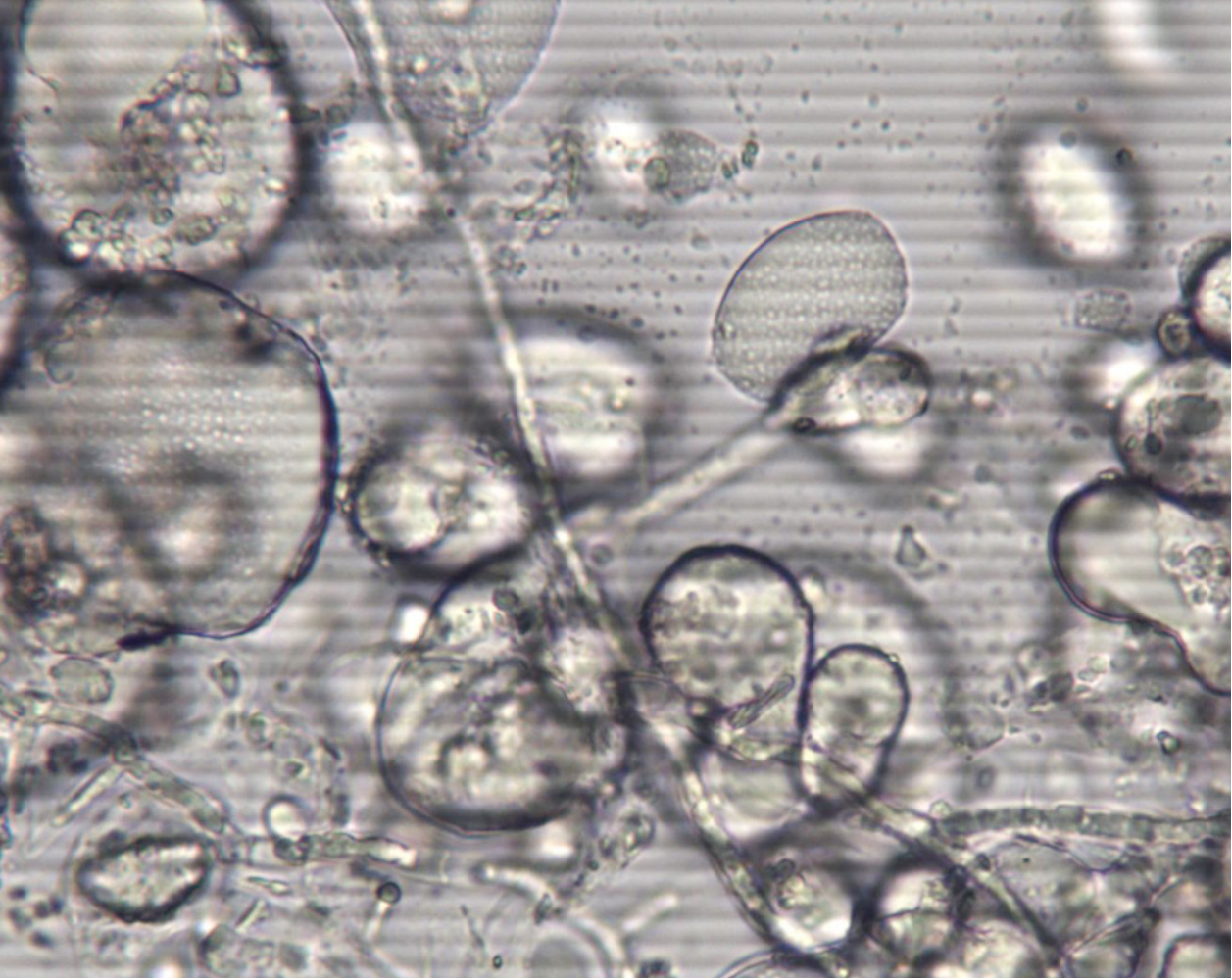
Bei Handwärme (35–40 °C) geben Sie die in der Formulierung aufgeführten Wirkstoffe dazu. Auch kleine Anteile an Wirkstoffölen können in dieser Phase ergänzt werden. Rühren Sie die Emulsion sanft weiter, bis sie erkaltet ist. Es kann die Arbeit erleichtern, wenn Sie die Wirkstoffe dieser Phase vorher in einem Glasschälchen zusammengeben. Nun wird (wenn vorgesehen) der Gelbildner hinzugefügt. Verrühren Sie ihn mit etwas Öl, Glycerin (99,5 %) oder Ethanol (≥ 70 Vol.-%) und geben Sie ihn unter kräftigem Rühren in die Emulsion, bis er gut eingearbeitet ist.



4

Emulsion konservieren

Zum Schluss wird die Emulsion (in der Regel) konserviert. Prüfen Sie abschließend den pH-Wert der Emulsion und stellen Sie ihn ggf. mit Milch- oder Zitronensäure auf pH 5–5,4 ein. Dies ist insbesondere dann sehr (!) wichtig, wenn Sie pH-Wert-sensible Konservierungsmittel einsetzen (z. B. Rokonsal™ BSB-N oder Kaliumsorbat). Daneben ist es Ihre Haut, die von einem leicht sauren pH-Wert profitiert, da viele Stoffwechselvorgänge in der Haut einen solchen benötigen, um störungsfrei ablaufen zu können.



Zuverlässig konservieren

Oben sehen Sie eine mikroskopische Aufnahme einer 2 Wochen alten, unkonservierten und bei Zimmertemperatur aufbewahrten Creme, aufgenommen in meinem kleinen Labor. Frisch nach Herstellung wurde mehrfach etwas Creme zur Probe mit dem Finger entnommen, dann die Dose verschlossen. Optisch und geruchlich wirkt die Emulsion nach diesen 14 Tagen einwandfrei, unter dem Mikroskop zeigt sich jedoch ein anderes Bild: Feine fadenförmige Pilz-Zellen (Myzelien) ziehen sich durch die gesamte Wasserphase. Hätten Sie dies vermutet? In diesem Kapitel erkläre ich Ihnen, warum Konservierung so wichtig ist und welche Möglichkeiten es für unsere selbst hergestellte Naturkosmetik gibt, sie hautverträglich und dennoch zuverlässig zu konservieren. Wer ganz auf Konservierungsmittel verzichten möchte (oder *muss*), wird nicht alleine gelassen – versprochen!

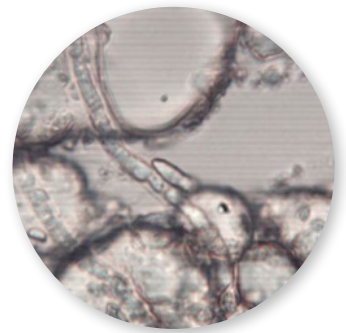
Warum konservieren?

Wir stellen zuhause kosmetische Produkte her, die zum großen Teil auch Wasser enthalten. Wo Wasser ist, können Keime, Schimmel und Hefen leben. Daher ist es sehr wichtig, dass wir absolut sauber arbeiten. Damit stellen wir sicher, dass die Keime unserer Haut nicht von Fremdkeimen aus unseren Cremes und Lotionen verdrängt werden: Gesunde Haut hat ihre ganz eigene Besiedlung an Mikroorganismen, die wichtige Funktionen für die Hautgesundheit erfüllen.

Leider sieht man es einem kosmetischen Produkt nicht zwingend an, dass es bereits von Fremdorganismen befallen ist – die Abbildung auf der linken Seite zeigt dies sehr eindrucksvoll. Ein wasserhaltiges Produkt unkonserviert zu lassen beinhaltet immer die Gefahr, sich in der falschen Sicherheit zu wiegen, es sei noch einwandfrei – so verlockend es auch ist, die eigene Kosmetik »ganz natürlich« zu konzipieren und auf »chemische Konservierungsmittel« zu verzichten.

Durch eine teilweise unsachliche und undifferenzierte Berichterstattung wurden in den letzten Jahren bei vielen Verbrauchern diffuse Ängste geschürt. Tatsächlich erlaubt die Kosmetikverordnung teilweise sehr kritisch diskutierte konservierende Substanzen. Das *Prinzip* von Konservierung ist jedoch eins, dessen sich die Natur ganz selbstverständlich bedient, um sich selbst zu schützen. Unsere Haut nutzt sie: Enzyme in unserer Haut stellen Fettsäuren her, die antibakteriell wirken. Pflanzen haben Fraßfeinde wie Insekten, sie werden von Pilzerkrankungen bedroht – und die Natur hat Wege gefunden, sich gegen diese zu schützen: Sie produziert ihre eigenen Konservierungsstoffe.

In unserer Naturkosmetik nutzen wir exakt die konservierende Wirkung von Substanzen, die auch Pflanzen verwenden, um sich vor Bakterien, Schimmel und Hefen zu schützen. Ein großer Teil von ihnen wird tatsächlich synthetisch hergestellt und den natürlichen Originalen nachempfunden. Grund ist, dass wir, um unseren heutigen Bedarf an diesen Substanzen decken zu können, große Monokulturen anlegen und dafür Naturflächen zerstören müssten; auch wären diese Substanzen extrem teuer. So betrachtet ist es eine Form des Naturschutzes, in diesem Fall auf synthetisch hergestellte, naturidentische Substanzen zurückzugreifen. Welche es gibt, können Sie im Rohstofflexikon nachlesen. Eine penibel saubere Herstellungspraxis – wie diese aussieht, lesen Sie auf den folgenden Seiten – sorgt zusätzlich dafür, dass wir diese Substanzen möglichst niedrig dosieren können. Bitte vergessen Sie nicht: Naturkosmetische Konservierung ist sanft zur Haut – und immer (!) besser als eine verkeimte Creme! Im Folgenden gebe ich Ihnen wichtige Tipps, damit Ihre selbst hergestellten Pflegeprodukte Ihrer Haut rundherum gut tun.





*Kleines
Rohstofflexikon*



In selbst hergestellter Naturkosmetik bilden native, pflanzliche Öle, Extrakte und Wirkstoffe aus Pflanzen, Obst, Gemüse und Getreide die Grundlage für intensiv pflegende, hautphysiologische Kosmetikprodukte.

Aus vielen Samen werden Öle gepresst: Aus dem Reiskeimling, aus Beerensamen und aus denen des Brokkoli, aus Oliven, Avocados und Traubenkernen, aus Haferkörnern und Macadamianüssen. Jedes dieser Öle hat seinen eigenen Charakter: Sie unterscheiden sich im Hautgefühl, im Auftragsverhalten, in ihrer spezifischen Wirkung.

Pflanzenauszüge wiederum enthalten wertvolle wasser- und fettlösliche Pflanzenschutzstoffe: Carotinoide, Flavonoide, Gerbstoffe und Phytohormone sind ein wahres Füllhorn an Substanzen, die nachweislich – sinnvoll angewandt – positiv in den Hautstoffwechsel eingreifen können.

Für jede Hautsituation gibt es Pflanzenöle, Hydrolate und Extrakte, die ihre Funktionen sanft regulieren und sie ins Gleichgewicht bringen können. Pur oder in sahnigen Cremes verarbeitet, schützen sie die Haut vor Wasserverlust, oxidativen Prozessen und geben ihr wichtige Fett- und Feuchtigkeitswirkstoffe zurück, die sie zur Aufrechterhaltung ihrer natürlichen Hautbarriere benötigt. Aus diesem Grund sind Pflanzenöle, -butter und -wachs sowie Hydrolate und selbst hergestellte Pflanzenextrakte die Basis meiner eigenen Naturkosmetik.

Verarbeitung in der Wasserphase

Verarbeitung in der Fettphase

Damit Ihnen die Verarbeitung der Rohstoffe leichter fällt, sind alle mit kleinen Icons gekennzeichnet, die die bevorzugte Phase nennen, der sie hinzugefügt werden. In der Regel hängt dies mit der Löslichkeit eines Rohstoffs zusammen; manche werden jedoch unabhängig ihres chemischen Charakters in der genannten Phase verarbeitet. Einige Rohstoffe können beiden Phasen hinzugefügt werden.

Pflanzliche Öle

Gleich, ob sahnige Cremes, leichte Lotionen, üppige Bodybuttern oder pflegende Lippenbalsame – sie alle basieren auf wertvollen pflanzlichen Ölen. Die folgenden Kurzportraits schenken Ihnen vor dem Kauf eine erste Orientierung.



Grob unterscheiden wir Basisöle, die in der Regel auf ein- und zweifach ungesättigten Fettsäuren basieren, oxidativ relativ stabil sind und die Grundlage unserer Ölmischungen bilden. Wirkstofföle haben aufgrund ihres hohen Anteils an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und spezifischen Fettbegleitstoffen ausgeprägte kosmetische Eigenschaften und werden (auch weil sie oxidativ nicht stabil sind) eher wie Wirkstoffe eingeplant und dosiert. Die Grenzen sind bisweilen fließend. Einen Überblick über die genannten Ölgruppen und ihre Eigenschaften finden Sie auf Olionatura.de (siehe QR-Code).

Aprikosenkernöl – PRUNUS ARMENIACA (APRICOT) KERNEL OIL | Das universell einsetzbare Aprikosenkernöl ist ein Basisöl mit ausgezeichneter Verträglichkeit und eignet sich hervorragend für Gesichtöle, Reinigungsprodukte und leichte Cremes und Lotionen. Es ist Mandelöl sehr ähnlich, wird im Hautgefühl jedoch oft als etwas weniger reichhaltig, leichter empfunden. Je nach Ausgangsmaterial kann es einen leichten Mandelgeruch haben. Seine Milde erklärt seine Beliebtheit in Formulierungen für sensible Haut und in Pflegeprodukten für Babys.

Ölgruppe: B-1 (Basisöl) • nicht/halb trocknend • mittelspreitend • ± 6 Monate haltbar

Amaranthöl – AMARANTHUS CAUDATUS SEED OIL | Amaranthöl ist ein hervorragendes Basisöl für trockene, neurodermitische Haut. Es enthält einen ungewöhnlich hohen Anteil an Squalen (siehe *Squalan*, (S. 41)), einem hauteigenen Fettstoff, der die Haut vor oxidativem Stress schützt. Sein spezifisches Fettsäuremuster und sein Gehalt an Vitamin-E-Derivaten

geben ihm eine entzündungshemmende, barriereschichtregenerierende Wirkung. Es riecht leicht muffig, dank seiner hervorragenden kosmetischen Eigenschaften nimmt man dies jedoch gerne in Kauf. Neben gepresstem Amaranthöl kann man bisweilen auch den CO₂-Extrakt kaufen.

🔥 Ölgruppe: B-3 (Basisöl) • nicht trocknend • mittelspreitend • ± 9 Monate haltbar

Arganöl – ARGANIA SPINOSA KERNEL OIL | Das aus Marokko stammende Arganöl ist in der ungerösteten Variante ein ganz wunderbares Öl für reife, trockene wie auch für entzündliche Haut, die zu Unreinheiten neigt. Sein ausgewogenes Fettsäurespektrum prädestiniert es als vielseitiges Basisöl: Neben seinen entzündungshemmenden Eigenschaften regeneriert es die Barrierschicht und hilft der Haut, Feuchtigkeit zu speichern. Arganöl hat in der Regel einen sehr charakteristischen (nicht immer als angenehm empfundenen) Geruch, der in Mischungen jedoch kaum wahrnehmbar ist.

🔥 Ölgruppe: B-2 (Basisöl) • nicht trocknend • mittelspreitend • ± 12 Monate haltbar

Avocadoöl – PERSEA GRATISSIMA (AVOCADO) OIL | Das grüne, sehr charakteristisch duftende Avocadoöl ist durch sein Fettsäuremuster und seine unverseifbaren Fettbegleitstoffe ein sehr reichhaltiges Basisöl und ideal für trockene, rissige und spröde Haut. Es wirkt restrukturierend und verhornungsregulierend; daher wird es auch gerne in Fußcremes eingesetzt. Je nach Avocadosorte und Herstellung schwankt seine Farbe zwischen Grüngelb und Tiefgrün, raffinierte Öle sind blassgelb bis gelb.

🔥 Ölgruppe: B-1 (Basisöl) • nicht trocknend • mittelspreitend • ± 12 Monate haltbar

Babassuöl – ORBIGNYA OLEIFERA (BABASSU) SEED OIL | Das aus den Samen der Babassupalme stammende Öl ist ein oxidativ stabiles Basisöl, das in seiner Zusammensetzung und seinem Einsatzgebiet Kokosöl ähnelt. Es spreitet sehr gut (d.h. es breitet sich schnell auf der Haut aus), gestaltet das Hautgefühl von Emulsionen leichter und fördert ein geschmeidiges Auftragsverhalten. Sein hoher Laurinsäuregehalt gibt ihm eine gewisse antimikrobielle Wirkung, die in Pflegeprodukten für Haut geschätzt wird, die zu entzündlichen Unreinheiten neigt.

🔥 Ölgruppe: PF-2 (Butter) • nicht trocknend • hochspreitend • ± 12 Monate haltbar



Wachse

Wachse zeichnen sich durch einen hohen Schmelzpunkt aus: Sie sind bei Zimmertemperatur fest. In Cremes, Body Melts und Lippenpflegestiften sorgen sie für die notwendige feste Konsistenz und bilden auf der Haut einen zarten, schützenden Film. Neben dem bekannten Bienenwachs stehen uns verschiedene Pflanzenwachse zur Verfügung, die teilweise sehr schön duften.

Beerenwachs – RHUS VERNICIFLUA (PEEL) CERA | Dieses aus der Fruchtschale des Lacksumachs stammende Pflanzenwachs wird gerne als pflanzliche Alternative zu Bienenwachs eingesetzt, ist jedoch mit seinem Schmelzpunkt um die 52 °C deutlich weicher. In Rezepturen kann man dies durch ein härteres Wachs wie Candelilla- oder Carnaubawachs ausgleichen. Beerenwachs ist je nach Herstellung beige bis weiß und hat einen dezenten, neutralen Geruch, es duftet nicht.

🔥 Pflanzliches Wachs der Beerenfruchtschalen • Schmelzbereich: 48–54 °C

Bienenwachs – Cera Alba | Dieses sehr angenehm duftende Wachs ist ein Ausscheidungsprodukt aus den Drüsen der Honigbiene. Es bindet Öle und höherschmelzende Wachse hervorragend ein und schenkt Lippenstiften und Salben eine sehr schöne glatte Textur. Ein Grund, warum es als Basis-Ingredienz in Lippenstiften so beliebt ist, ist seine Fähigkeit zur sogenannten »Kontraktion«, das bedeutet: Es zieht sich bei Abkühlung leicht zusammen und sorgt dafür, dass sich der Lippenstift gut aus der Form löst.

🔥 Tierisches Wachs, Baumaterial der Bienen im Stock • Schmelzbereich: 61–65 °C

Candelillawachs – EUPHORBIA CERIFERA | Candelillawachs hat ein ausgezeichnetes Ölbindevermögen. Das bedeutet, es hält die Öle in der Fettmasse (z. B. eines Lippenstifts) fest und mindert ihre Neigung, »auszuschwitzen«, sich also an der Oberfläche in kleinen Tröpfchen zu sammeln. Auch neigt es nicht dazu, auszukristallisieren. Es erhöht die Festigkeit kosmetischer Stifte und ihren Glanz. Da sein Schmelzpunkt niedriger liegt als der von Carnaubawachs, muss es entsprechend höher dosiert werden. Candelillawachs hat keinen ausgeprägten Geruch.

🔥 Pflanzliches Blattwachs einer Euphorien-Art • Schmelzbereich: 68–72 °C



Carnaubawachs – *COPERICA CERIFERA* | Dieses Wachs schützt die Blätter der Carnaubapalme vor Austrocknung und Sonnenlicht. Es ist mit einem Schmelzpunkt von ca. 82–86 °C das härteste pflanzliche Wachs und verleiht Lippenstiften Härte und Bruchsicherheit. In höheren Anteilen neigt Carnaubawachs zu einer gewissen Körnigkeit, daher kombinieren wir es immer mit anderen Wachsen. Sein Geruch ist nicht ausgeprägt.

🔥 Pflanzliches Blattwachs der Carnaubapalme • Schmelzbereich: 82–86 °C

Mimosenwachs – *ACACIA DEALBATA CERA* | Dieses Blütenwachs stammt aus der Schutzschicht der Blütenblätter der australischen Silberakazie. Sein zarter Duft ist wunderschön und gibt allen Kosmetikprodukten eine weiche, leicht balsamische Note. Ich liebe Mimosenwachs in Duftbalsamen, aber auch – gering dosiert – in Cremes, da es eine wunderbare Basis für ätherische Öle darstellt.

🔥 Pflanzliches Blütenwachs einer Akazienart • Schmelzbereich: 45–65 °C

Rosa mosqueta cera | Rosenwachs ist ein Nebenprodukt aus der Rosenabsolue-Herstellung. Es variiert in der Farbe zwischen gelb- bis orangebräunlichen Nuancen und weist einen deutlichen rosenartigen Geruch auf, der in Pflegeprodukten sehr angenehm wirkt. Ein wundervolles und kostbares Wachs für Duftbalsame, Cremes sowie (in kleinen Anteilen) für Lippenpflegestifte!

🔥 Pflanzliches Blütenwachs von Rosen • Schmelzbereich: 45–65 °C



100 g

Reinigungscreme »White Almond«

Diese weiße, cremige Lotion kann problemlos kalt gerührt werden und eignet sich hervorragend für sensible Haut. Das palmölfreie Emulgatorkonzept auf Basis von Sonnenblumenöl, Frucht- und Getreidefasern sowie feuchtigkeitbewahrendes Glycerin und irritationsmilderndes Glycinbetain ergeben eine zarte Creme, die sanft reinigt ohne auszutrocknen. Weiße Tonerde unterstützt die mild reinigende Wirkung.

Tragen Sie eine teelöffelgroße Menge der Reinigungscreme auf die trockene Haut auf und verteilen Sie sie sanft mit kleinen kreisenden Bewegungen im ganzen Gesicht. Nehmen Sie Ihr Augen-Make-up mit einem Pad ab. Befeuchten Sie nun Ihre Hände, emulgieren Sie die Milch sanft auf und spülen Sie sie mit viel kühlem Wasser ab. Optimal fühlt sich Ihre Haut sauber an, ohne zu spannen, aber auch ohne einen unangenehmen Film aufzuweisen.



Phase A

- 12,0 g Mandelöl
- 5,0 g Jojoba- oder Wiesenschaumkrautöl
- 3,0 g Squalan
- 3,0 g BergaMuls® ET 1



.....

Alle Ingredienzien kalt und homogen verrühren.

Phase B

- 1,0 g Kaolin, pharmazeutische Qualität
- 5,0 g pflanzliches Glycerin (99,5 %)
- 1,5 g Glycinbetain (Natural Betaine)
- 67,0 g Wasser

.....

Glycerin, Kaolin und Glycinbetain in das Wasser einrühren. Nun Phase B unter Rühren zu Phase A geben und 2–4 Minuten hochtourig emulgieren. 30 Minuten sanft weiterrühren. Wer kein Rührwerk hat, das automatisch rührt, kann die Intervallmethode nutzen: Emulsion in Intervallen rühren, d. h. 1 Minute rühren, 5–10 Minuten stehen lassen, wieder 1 Minute rühren und so fort. BergaMuls® ET 1 profitiert von langen Rührzeiten, es lohnt sich, diesen Emulgator so zu verarbeiten. Wer Zeit hat, stellt das Becherglas mit der Reinigungscreme nach Kaltrühren abgedeckt 24 Stunden zur Seite und rührt am nächsten Tag noch einmal kräftig mit Stabmixer, Blendia oder Rührwerk auf.

- 1,5 g Kokosglucosid

.....

Tensid hinzufügen, weitere 5 Minuten sanft einarbeiten.

Phase C

- 1,0 g Rokonsal™ BSB-N
- Milchsäure (80%ig) (Soviel wie benötigt)
- 5 Tr. ätherische Öle
- (Vorschlag: 3 Tr. Tonka, 1 Tr. Jasmin, 1. Tr. Osmanthus)

.....

Emulsion mit Rokonsal™ BSB-N konservieren, pH-Wert mit Milchsäure kontrollieren und ggf. auf pH 5–5,4 einstellen, gut einarbeiten. Auf Wunsch beduften. In einen Pumpspender füllen.

Tipp

Sollten Sie nach der ersten Anwendung feststellen, dass Ihnen die Reinigungswirkung nicht ausreicht oder die Filmbildung zu stark ausgeprägt ist, können Sie ein mildes Tensid (z.B. Kokosglucosid) auch nachträglich hinzufügen: Einfach 1–2 g zusätzlich in die Flasche träufeln und gut (!) schütteln, damit es sich homogen mit der Emulsion vermischt.



50g

Argan Hydro Moist

Unterschätzen Sie die Wirkung dieses Fluids nicht – hinter der ultraleichten Textur verbirgt sich ein intensiv barriereschützendes und feuchtigkeitsbindendes Kosmetikum der Spitzenklasse: Arganöl, Wiesenschaumkrautöl, Sheabutter und Granatapfelsamenöl sowie Phytosterolester aus Macadamianuss- und Sojaöl schützen die Haut vor Wasserverlust und äußeren Einflüssen. Eine Mischung aus zellaktivierenden Pflanzenextrakten und hydratisierenden NMF-Substanzen geben trockener und reifer Haut alles, was sie braucht. Das palmölfreie Emulgatorkonzept gibt leicht Wasser frei und hält es über Stunden in der Haut.





Phase A

5,0 g Arganöl
 2,0 g Wiesenschaumkrautöl
 1,0 g Sheabutter
 0,5 g Phytosteryl Macadamiate
 1,0 g Imwitor® 375
 0,5 g Phospholipon® 80 H

.....
Alle Rohstoffe bei ca. 70 °C aufschmelzen.

Phase B

34,5 g Wasser

.....
Wasser auf ca. 75 °C erhitzen.

.....
Achtung (!): Nun Phase A in Portionen oder in einem dünnem Strahl zu Phase B geben und ca. 1–4 Minuten mit hohen Scherkräften dispergieren.

Phase C

1,4 g Pflanzenextrakte (wässrig-alkoholisch) nach Wunsch
 1,0 g Natriumlaktat
 1,0 g Sodium PCA
 0,5 g Granatapfelsamenöl

.....
Alle Rohstoffe zu Phase A/B geben und Emulsion sanft kalt rühren.

1,0 g pflanzliches Glycerin (99,5 %)
 0,1 g Xanthan transparent

.....
Xanthan in Glycerin dispergieren, in die Emulsion einrühren, noch einmal 30 Sekunden mit hohen Scherkräften homogen einarbeiten.

Phase D

0,5 g Rokonsal™ BSB-N
 Milchsäure (80%ig) (Soviel wie benötigt)

.....
Emulsion mit Rokonsal™ BSB-N konservieren, pH-Wert prüfen, mit Milchsäure auf pH 5–5,4 einstellen. Die Emulsion profitiert davon, sie noch einmal hochtourig (ca. 30 Sekunden) aufzurühren.



58

Mineralfoundation

Mineralfoundation (kurz »MF« genannt) ist eine hervorragende, reizfreie Alternative zu einem emulsionsbasierten Make Up. Reine Eisenoxid-Pigmente ergänzen Ihre persönliche Hautpflege ohne weitere Emulgatoren und können ganz nach persönlichen Vorlieben in der Deckkraft variierend aufgetragen werden: Sie bestimmen durch die Anteile an reiner Pigmentmischung (»Pure Minerals«) und hinzugefügten funktionellen Füllstoffen, wie deckend bzw. transparent Ihre MF ist. Ideale Füllstoffe sind beschichtete Glimmerpigmente wie Mica LL (mit Lauroyl Lysine, einer Verbindung aus einer pflanzlichen Fettsäure und einer Aminosäure), das der Mineral Foundation einen sanften, »cremigen« und natürlichen Charakter verleiht. Flawless ergänzt einen wunderbaren »Soft Focus Effect«.



Phase A

3,0 g »Pure Minerals« (Pigmentmischung, erhältlich bei Dragonspice)
1,0 g Mica LL
1,0 g Flawless



.....
Alle Pigmente in mehreren kurzen Intervallen insgesamt ca. 30 Sekunden in einer elektrischen Mühle mischen, bis sie absolut homogen sind.

Mineral Filler Base

Diese einfache Filler-Basis dient als Grundlage für Puderlidschatten und -blush. Sie garantiert eine gute Haftung und Verteilbarkeit auf der Haut und lässt sich nach Wunsch mit verschiedenen Farbpigmenten mischen. Die Masse reicht für ca. 5–7 Döschen Eye Shadow oder Blush in 2 g-Döschen (da Pigmente unterschiedliche Schüttdichten haben, kann die Anzahl der befüllten Döschen je nach Wahl der farbgebenden Pigmente variieren).

10 g

Inhaltsstoffe

8,75 g Mica LL
0,75 g Magnesiumstearat, pflanzlich
0,5 g Low Luster Pigment

.....
Alle Komponenten in einer elektrischen Kaffeemühle homogen vermischen.



Für 2 g Blush oder Corrector (1 Dose, 36 mm)

1,6 g Mineral Filler Base mit farbigen Pigmenten nach Wunsch auf 2 g auffüllen und in einem elektrischen Grinder sorgfältig mischen.

Für 2 g Eye Shadow (1 Dose, 26 mm)

1,0 g Mineral Filler Base mit farbigen Pigmenten nach Wunsch auf 2 g auffüllen und in einem elektrischen Grinder sorgfältig mischen.

.....
Pro 2 g fertiges Produkt: 1–2 Tr. Jojoba- oder Wiesenschaumkrautöl

Für Eye Shadow und Corrector empfehle ich die Zugabe von 1 Tropfen Jojobaöl (alternativ Wiesenschaumkrautöl oder Squalan), den Sie mit einem glatten Pistill in einer Fanta- oder Glasschale in der Pudermasse verreiben. Anschließend wird der Puder gesiebt und anschließend in eine kleine Puderdose mit Sieb gefüllt. Das Öl verbessert die Haftung und mindert die Staubneigung.

Tipp

Mattpigmente wie Eisenoxide, Ultramarine, Chromoxid Grün u. a. haben eine sehr starke Deckkraft; hier sollten Sie den Anteil an Filler-Basis erhöhen. Perlglanzpigmente sind in der Regel deutlich geringer deckend und können gegenüber der Filler-Basis höher dosiert werden. Meine Dosierangaben sind daher nur Anhaltswerte: Beginnen Sie mit der Mineral Filler Base und geben Sie nach und nach Farbpigmente hinzu, bis das Ergebnis Ihren Vorstellungen entspricht. Testen Sie zwischendurch die Intensität der Farbe auf dem Handrücken. Notieren Sie sich die Mengen für das nächste Mal.



Anhang

Alle 54 Rezepturen im Überblick

In der Tabelle auf den nächsten 3 Seiten sehen Sie auf einem Blick, welche Formulierungen vegan sind, ohne Palmöl-Derivate auskommen oder kalt hergestellt werden können. Vegan sind alle kosmetischen Rezepturen mit Ausnahme derer, die Lanolin und Bienenwachs verwenden. Symbioprot® M (früher »Emulprot®) enthält Milchproteine, daher sind auch einige Emulsionen nicht vegan.

Rezeptur	Seite	Kaltherstellung	palmölfrei	vegan
Aloe-Creme	96		😊	
Aloe-Rosen-Shampoo	143	😊		😊
Argan-Hafer-Maske	144			😊
Argan Hydro Moist	92			😊
Aroma-Gesichtsöl	101	😊	😊	😊
Aroma-Körperspray	118	😊		😊
Aroma-Roll-On	119	😊		😊
Badeherzen Lavandula	155			😊
Badepraliné Cappucino Kiss	158			😊
Blütenwachs-Haarbalsam	146			😊
Body Peeling »Mediterrana«	112	😊	😊	😊
Camellia Sensitive Foundation	128			
Calendula-Reinigungsöl	75	😊	😊	😊
Cranberry Balm • Night	98		😊	😊
Cranberry-Hydrofluid	86			😊
Cupuaçu Face Melts	103		😊	😊
Deo-Roll-on »Blütenmilch«	120			😊
Duschgel »Blue Mint«	156	😊		😊
Fluidfoundation	126			😊

Veränderte Rohstoffnamen

Nach Anweisung eines großen Herstellers dürfen einige für Endverbraucher verfügbare kosmetische Rohstoffe seit Januar 2018 nicht mehr unter ihrem Handelsnamen angeboten werden. Davon betroffen sind leider viele Produkte, die durch Olionatura® bekannt und in den letzten Jahren für Endverbraucher verfügbar gemacht wurden, insbesondere *Dermofeel*®, *Dermosoft*®- und *Tego*®-Produkte. Aus diesem Grund finden Sie diese in den Online-Shops mittlerweile unter variierenden Bezeichnungen – jeder kocht sein eigenes Süppchen. Ich bin nicht sehr glücklich mit dieser Situation, zumal die Handelsnamen für uns eine große Transparenz bedeuteten. Wie finden Sie nun die richtigen Rohstoffe?

Die meisten Shops nutzen bestimmte Namensbestandteile der originalen Handelsnamen, um ihre Produkte identifizierbar zu machen. So finden Sie »Dermosoft® 1388 eco« beispielsweise als »Softfeel 1388 eco« oder »Multifunctional 1388 ECO« angeboten. Der mittlerweile fast überall verwendete Zusatz »MB« heißt übrigens »mass balance« und identifiziert Handelsprodukte auf Palmölbasis von Firmen nach einem bestimmten Handelsmodell. Vereinfacht gesagt garantiert dieser Zusatz, dass in jedem Produkt die Menge an zertifiziertem Palmöl steckt, die vorher bei zertifizierten landwirtschaftlichen Betrieben eingekauft wurde.

Um Ihnen den Einkauf zu erleichtern, habe ich in der folgenden Tabelle die Produktnamen und die jeweiligen INCI der Rohstoffe zusammengefasst, die im E-Book verwendet werden. So sollte es Ihnen gelingen, die richtigen Rohstoffe zu identifizieren, zumindest bei den Shops, die die INCI-Bezeichnungen ergänzen.

Handelsname	INCI-Bezeichnung	Funktion
Tego® Natural Betaine	Glycinbetain	Wirkstoff
Tego® Amid S 18	Stearamidopropyl Dimethylamine	O/W-Emulgator, Conditoner
Tego® MM	Myristyl Myristate	Konsistenzgeber
Dermofeel® PP	Polyglyceryl-3 Palmitate	Verdicker, Koemulgator
Dermofeel® viscolid palm oil free	Hydrogenated Rapeseed Oil	Verdicker für Öle, Konsistenzgeber
Dermofeel® sensolv	Isoamyl Laurate	Niedrigviskoses Esteröl
Dermofeel® G 10 LW	Polyglyceryl-10 Laurate, Aqua	Lösungsvermittler, Emulgator
Dermofeel® P-30	PCA GLyceryl Oleate	Rückfetter, Conditioner
Dermofeel® GSC palm oil free	Glyceryl Stearate Citrate	O/W-Emulgator
Dermosoft® Decalact Liquid	Sodium Caproyl/Lauroyl Lactylate, Triethyl Citrate	Wirkstoff mit desodorierender Funktion
Dermosoft® GMCY	Glyceryl Caprylate	Emollient, konservierend
Dermosoft® 1388 eco	Aqua, Glycerin, Sodium Levulinate, Sodium Anisate	hautbefeuchtend, konservierend

Rohstoffindex

A

Adeps lanae. **entspricht** Montanov™ 68
 Alkohol. **Siehe** Ethanol
 Aloe-Vera 57, 96, 143
 Aloe-Vera-Basis 96, 143
 Amaranthöl 34, 35, 98
 Aprikosenkernöl 34, 75, 86, 87, 107, 123
 Arachidyl Alcohol, Behenyl Alcohol, Arachidyl Glucoside. **entspricht** Montanov™ 202
 Arganöl 35, 92, 93, 94, 95, 98, 99, 107, 144, 145, 152, 153
 Ätherische Öle 73, 75, 77, 79, 86, 89, 90, 95, 101, 103, 111, 112, 113, 121, 127, 142, 145, 149, 152, 153, 155, 157
 Benzoe 149
 Bergamotte 128, 143
 Blutorange 112
 Cistrose 99
 Curcuma longa 103
 Davana 74, 107, 112, 113, 149
 Grapefruit 73
 Ho-Baum 75, 113, 157
 Jasmin 75, 77, 95, 110, 111
 Karottensamen 99
 Lavendel 73, 104, 142, 155
 Limette 113
 Litsea Cubeba 74, 87
 Lotus Blau 95
 Magnolie 75
 Manuka 90, 91
 Melisse 96, 104
 Mimose 147
 Minze 112
 Orange 113
 Osmanthus 77, 147
 Palma Rosa 121, 128, 143
 Patchouli 103
 Rose 42, 95, 99, 103
 Rosengeranie 87, 99, 115, 121, 143, 147, 149, 155
 Rosenholz 73, 157
 Salbei 80, 90, 121, 142, 157, 163
 Sandelholz 111, 147, 157
 Teebaum 91
 Thymian ct. geraniol 90

Tonka 77, 110, 111, 115
 Vanille 74, 110, 111, 114, 117, 149
 Vetiver 103, 157
 Weihrauch 99
 Ylang-Ylang 107, 110, 111
 Zitronengras 115, 121, 149, 155

Avocadin® HU 25 20, 22, 57
 Avocadoöl 35, 96, 146

B

Babassuöl 35, 36
 Baobaböl 36
 Bartflechten-CO₂-Extrakt 57
 Beerenwachs 20, 44, 135, 136
 Behenylalkohol 52
 Benzyl Alcohol, Glycerin, Benzoic acid, Sorbic acid. **entspricht** Rokonsal™ BSB-N
 BergaMuls® ET 1 46, 77, 104, 107, 151
 Beta-Glucan (and) Pectin. **entspricht** BergaMuls® ET 1
 Bienenwachs 20, 44, 96, 116, 117, 122, 123, 134, 161
 Borrettschamenöl 36
 Brokkolisamenöl 36, 128, 140, 147, 148, 149

C

C₁₄₋₂₂ Alcohol (and) C₁₂₋₂₀ Alkyl Glucoside. **entspricht** Montanov™ L
 Calendulaöl 36, 75
 Calophyllumöl 91, 102
 Candelillawachs 44, 123, 134, 135
 Carnaubawachs 44, 45, 123, 134, 135, 136
 Cassiaextrakt 148, 149
 Cetearyl Alcohol and Cetearyl Glucoside. **entspricht** Montanov™ 68
 Cetearylalkohol 20, 46, 53, 145, 146
 Cetearyl Wheat Straw Glycosides (and) Cetearyl Alcohol. **entspricht** Xylance®
 Cetylalkohol 20, 46, 51, 52
 Cetylpalmitat 20, 53
 Chromoxid Grün 131
 Coco Glucoside, Glyceryl Oleate. **entspricht** Lamesoft® PO 65



Meine Verlagsbücher

Ihnen gefällt mein E-Book, und Sie haben im Herstellen von Kosmetik einen Weg gefunden, der Ihrer Haut gut tut? Sie möchten noch mehr wissen, Zusammenhänge verstehen, Ihr Wissen vertiefen? In meinen Verlagsbüchern finden Sie zusätzlich zum E-Book 2 wertvolle Begleiter auf dem Weg zu Ihrer ganz persönlichen, wirksamen und physiologischen Hautpflege.

Naturkosmetische Rohstoffe

Wirkung, Verarbeitung, kosmetischer Einsatz

Hardcover, fadengeheftet, 408 Seiten,
durchgehend farbig
ISBN 978-3-99025-012-9

39,90 Euro

Immer mehr Menschen suchen nach Möglichkeiten, ihre Haut mit wirksamen Produkten auf Basis natürlicher Ingredienzien zu pflegen. In diesem Buch werden bewährte und innovative naturkosmetische Rohstoffe in den Blick genommen. Es bietet Herstellern, Pharmazeuten, PTA, Aromatherapeutinnen, Kosmetikerinnen, aber auch interessierten Privatpersonen eine fundierte Basis für eine naturkosmetisch orientierte Herstellungspraxis. Vertiefende Informationen über sinnvolle naturkosmetische Stoffe, ihre Charakteristika und Wirkungsweise sind mit prägnanten Übersichtstabellen kombiniert, die wesentliche Kerndaten zu ihrer Verarbeitung, Kombination und kosmetischen Eignung skizzieren. Bewährte und moderne Rohstoffe werden in verschiedenen, funktionalen Gruppen eingeteilt und in ausführlichen Einzelportraits im Detail beschrieben. Übersichtstabellen im Anhang erleichtern das schnelle Auffinden und Nutzen relevanter Informationen, eine Bezugsquellen-Liste hilft beim Einkauf der Rohstoffe. Der Index ermöglicht die gezielte Suche nach Ingredienzien mit deutscher und lateinischer INCI-Bezeichnung bzw. Handelsnamen, ein Glossar erläutert verwendete Fachbegriffe.



Infos und Leseprobe auf olionatura.de



Naturkosmetik selber machen

Das Handbuch

Hardcover, fadengeheftet, 512 Seiten,
ISBN 978-3-99025-049-5

39,90 Euro

Selbst hergestellte Naturkosmetik bewegt sich heute in einem fruchtbaren Spannungsfeld zwischen traditionellem Wissen und modernen Wirkstoffen und Herstellungsverfahren. Die Ansprüche an selbst hergestellte Kosmetik sind heute andere als noch vor einigen Jahren – statt schwerer, salbenartiger Cremes mit hohen Emulgatoranteilen sind geschmeidige, leichte und an der Physiologie der Haut orientierte Formulierungen gefragt.

Gleich ob Sie privat Ihre individuelle Naturkosmetik herstellen oder sie im Rahmen Ihrer aromatherapeutischen oder naturkosmetischen Berufspraxis für Ihre Kunden anfertigen möchten: Dieses Handbuch bietet Ihnen verständlich aufbereitete, mit unterstützenden Grafiken visualisierte Grundlagen und wertvolle Praxistipps einer erfahrenen und leidenschaftlichen »Selbstrührerin«. Entdecken Sie zeitgemäße Methoden zur eigenen Herstellung hochwertiger Frischpflanzenextrakte und Tinkturen. Planen Sie gezielt sinnvolle Ölmischungen und nutzen Sie moderne Herstellungsverfahren für Pflegeprodukte, die Ihrer Haut wirklich gut tun.

Im großen Rezeptteil laden u. a. duftende Körperöle, sahnige Cremes, Peelings, Gesichtswässer, Bade- und Haarpflegeprodukte sowie dekorative Kosmetikprodukte zum Nachrühren und Experimentieren ein.



Infos und Leseprobe auf olionatura.de



Lust auf Rührpraxis?

Oben, linke Seite: Frische, hochwertige Rohstoffe und meine selbst hergestellten Extrakte warten auf Sie und Ihre Rühr-Ideen.

Sie möchten in einer kleinen Gruppe entspannt lernen, Ihre eigene Naturkosmetik herzustellen? Sie wünschen verständliche Informationen über naturkosmetische Rohstoffe, möchten verschiedene Herstellungsmethoden kennenlernen, mehr über die Eigenschaften nativer pflanzlicher Öle und sinnvoller natürlicher Rohstoffe erfahren?

Seminare für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis

In meinem Seminarprogramm finden Sie Praxiskurse für Einsteiger und Fortgeschrittene sowie theoriebasierte Tagesseminare für berufliche Zielgruppen. In meinen Naturkosmetik-Seminaren begegnen Sie dem Herstellen von Naturkosmetik als einem Handwerk, dessen Regeln sich lernen lassen. Spannende Theorie verbunden mit praktischer Anwendung sind das Konzept meines Seminarprogramms für intensive Lernerfahrungen und eine erfolgreiche Umsetzung – ob privat in Ihrer Rührküche zuhause oder für Ihre Kundinnen und Kunden.

Ein Urlaubstag für Ihr Hobby oder Ihren Beruf

In Leverkusen können wir gemeinsam einen Tag genießen, an dem wir uns nur unserem Hobby widmen. Auf Sie warten meine selbst hergestellten Frischpflanzenextrakte, eine große Auswahl an Ölen, Buttern und Wachsen, moderne pflanzliche (teilweise palmölfreie) Emulgatoren, Wirkstoffe und Konservierungskonzepte.



Moderne Arbeitsplätze ...

Jeder Teilnehmer verfügt über einen eigenen, modern ausgestatteten Arbeitsplatz mit hochwertigen Kern-Waagen und dem KAI Blendia. Durch die gezielt begrenzte Teilnehmerzahl von 6 Personen bleibt mir genügend Zeit für Sie und Ihre ganz persönlichen Fragen.

... und ein freundliches Ambiente warten auf Sie!

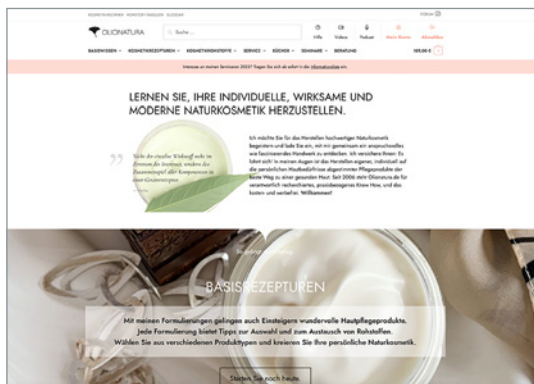
Auch für Ihr leibliches Wohl wird gut gesorgt: Fair gehandelter Kaffee aus einer regionalen Rösterei, echter Ostfriesentee von Thiele, Mineralwasser, frisches saisonales Obst und selbstgebackener Kuchen stehen für Sie kostenfrei bereit. Auf Wunsch können Sie mittags vor Ort eine kleine Brotzeit mit selbst hergestellten vegetarischen Aufstrichen genießen! Selbstverständlich dürfen Sie sich auch selbst verpflegen: Geschirr, Gläser, Besteck, Herd und Mikrowelle sind in der Küche vorhanden.

Interesse?

Auf Olionatura.de (siehe QR-Code rechts) finden Sie einen Überblick über mein Seminarangebot und detaillierte Informationen zu jedem einzelnen Kurs. Ich freue mich darauf, Sie vielleicht einmal in Leverkusen persönlich kennenzulernen!

Oben rechts: Hier sehen Sie in meinem Praxiskurs hergestellte Produkte einer Teilnehmerin, in wunderschönen Glasflaschen abgefüllt und mit ansprechenden, wasserfesten Produktetiketten vor Ort mit meinem Etikettendrucker personalisiert. Sehen sie nicht großartig aus?



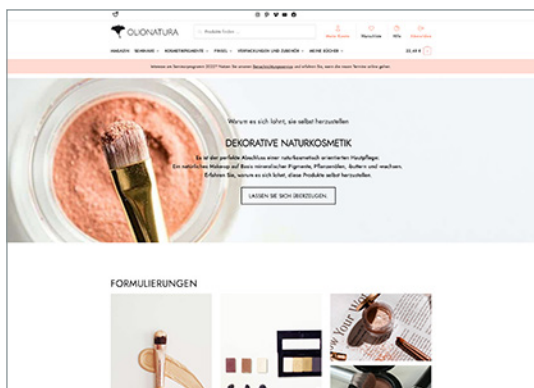
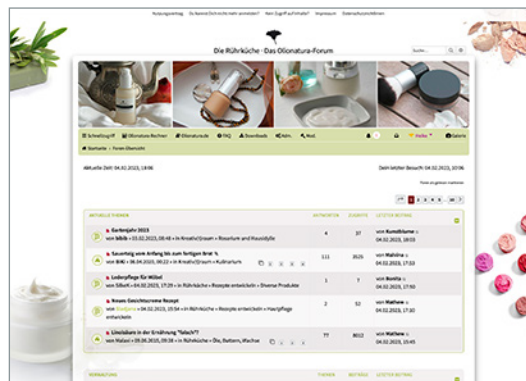


Olionatura.de

Seit **November 2006** ist Olionatura.de online und bietet konsequent kostenlos und werbefrei umfassendes Grundlagenwissen rund um die DIY-Kosmetik: Neben viel Basis-Know-How finden Sie u. a. ein Rohstofflexikon, eine Auswahl an modernen naturkosmetischen Formulierungen, ein Fachwortglossar und Online-Kosmetik-Rechner, die Ihnen bei der Planung und Analyse Ihrer kosmetischen Formulierungen helfen.

Ruehrkueche.de

Juni 2007 folgte ein Naturkosmetikforum. Aus dem spontanen Experiment entwickelte sich innerhalb weniger Jahre das wohl bekannteste und aktivste deutschsprachige DIY-Kosmetikforum. Das Rohstoffangebot, das Sie heute in den Shops finden, ist im wesentlichen das Resultat aus den Tests und dem Austausch dieser liebenswerten und hilfsbereiten Community. Wir freuen uns auf Sie – gleich ob absoluter Einsteiger oder beruflicher Profi!



Olionatura.com

2011 ging Olionatura.com als reiner Naturkosmetik-Blog online. Ab **2015** konnte man dort meine Seminare buchen. Im Mai **2016** startete ich einen Versandshop mit einem Angebot an Kosmetikpigmenten, -verpackungen, -pinseln, meinen beiden Verlagsbüchern und diesem E-Book. Ich habe ihn im Juni 2024 geschlossen, um wieder mehr Zeit zum Schreiben zu haben. Herr Recke von Dragonspice führt das Produktsortiment weiter.

Bildnachweis

© **Heike Käser** • S. 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37 (unten), 68, 69, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 84, 85, 86, 88, 89, 90, 91, 92, 94, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 105, 106, 108, 109, 110, 112, 113, 114, 117, 120, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 130, 132, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 141, 142, 143, 144, 146, 148, 150, 152, 154, 155, 156, 158, 159, 174, 175, 176

© **Fotolia** • GreenArt Photography (Cover, S. 2, 4, 5, 160, 161, 162, 163, Rückseite), baibaz (S. 6), Irochka (S. 31), farbkombinat (S. 37 oben), Vitalina Rybakova (S. 39, 87), K.-U. Häßler (S. 40), Elenathewise (S. 43, Mitte), HLPphoto (S. 48), cut (S. 145), marrakeshh (S. 171)

© **Freya-Verlag** • Buchcover S. 172 und 173

© **Firefly (K.I.)** • S. 35, 45, 50, 55, 61



Heike Käser

Naturkosmetik selbst gemacht.
Das kleine Einsteigerbuch.

5. Auflage, aktualisiert im August 2024
E-Book (PDF), 176 Seiten, durchgehend farbig.

© Heike Käser, Olionatura®

8,99 Euro

Nehmen Sie Ihre Hautpflege selbst in die Hand und lassen Sie sich zu einem wunderbaren, alle Sinne berührenden Hobby verführen: Das Herstellen Ihrer eigenen Naturkosmetik. Wertvolle pflanzliche Öle, duftende Pflanzenextrakte und Hydrolate warten darauf, in wunderbar pflegenden Cremes, Bodybuttern, Gesichtsölen oder Splashes verarbeitet zu werden. Die Freude über die erste glänzende, duftende Creme, über eine neue, gelungene Formulierung ist unbeschreiblich!

Mein E-Book soll Ihnen den Einstieg erleichtern und bietet auf knapp 180 Seiten Grundlagewissen, zwei Rührkurse, ein kleines Rohstofflexikon und eine Auswahl an naturkosmetischen Formulierungen zum Nachrühren oder als Inspiration für eigene Rezeptideen!