

# Heike Käser

## Naturkosmetik selber machen

Leseprobe

[Naturkosmetik selber machen](#)

von [Heike Käser](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.unimedica.de/b17555>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Die Praxis

Nun ist es Zeit: Starten wir in die faszinierende Herstellungspraxis unsere eigenen Naturkosmetik. Im Praxisteil erwarten Sie Informationen, die Sie bei vielen Entscheidungen begleiten werden: Von der Planung des ersten Einkaufszettels über die Auswahl einer geeigneten Rezeptur, der Vorbereitung des Arbeitsplatzes bis hin zu den konkreten Schritten der Herstellung. Rührkurse führen Sie sicher durch alle Phasen der verschiedenen Methoden.

### Was braucht meine Haut?

Vor der Entscheidung, welche Rezepturen Sie konzipieren oder umsetzen möchten, steht die Einschätzung des eigenen Hautzustands. Eine kritische und aufmerksame Hautanalyse ist die Basis für alle weiteren Schritte. In der Praxis zeigt sich, dass viele Menschen eine völlig falsche Vorstellung davon haben, was ihre Haut braucht. Ich möchte Ihnen daher Hilfen an die Hand geben, mit denen Sie den Zustand und Typ Ihrer Haut und ihre Pflegebedürfnisse besser einschätzen lernen. Neben äußeren Faktoren wie Jahreszeit, Umweltbedingungen und Klima prägen Ernährungsgewohnheiten, hormoneller Status, unser Alter und unsere psychisch-emotionale Situation<sup>1</sup> das Erscheinungsbild unserer Haut. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, den aktuellen *Hautzustand* in den Blick zu nehmen: Dieser Zustand ist nicht statisch, er kann sich im Laufe der Zeit ändern.

Der Begriff »*Hauttyp*« beschreibt hingegen unsere genetische Veranlagung<sup>2</sup>, die sich u.a. in der Haut- und Haarfarbe (der individuellen Pigmentierung) zeigt, aber auch individuelle Merkmale umfasst: Manche Menschen entwickeln in ihrer Jugend eine ausgeprägte Akne, andere bleiben von diesem Phänomen weitgehend unbelastet; die meisten älteren Menschen haben eine tendenziell trockene Haut, andere wiederum beklagen auch jenseits der 50 wiederholt in Erscheinung tretende Unreinheiten. Innerhalb dieses Spannungsfeldes zwischen genetisch bedingtem *Hauttyp* und aktuellem *Hautzustand* treffen wir

---

1 Klaus Damer: Epidermale Permeabilitätsbarriere.

Irritabilität und Regeneration in Abhängigkeit von psychischen Faktoren. Dissertation. Osnabrück, 2005

2 Hermann Trinkkeller: Dermatologische und medizinische Kosmetik. Leitfaden für die kosmetische Praxis. Heidelberg: Springer, 2007, S. 18

Entscheidungen, welche Produkte und Rohstoffe für uns optimal sind. Die im Folgenden skizzierten Hautbilder zeigen Tendenzen auf, deren Beschreibungen Ihnen helfen werden, geeignete Pflegeprodukte für Ihre individuelle Hautsituation zu entwickeln. Im Wesentlichen können wir den Zustand unserer Haut im Hinblick auf zwei Faktoren beschreiben:

im Hinblick auf ihre Eigenproduktion an hauteigenen Fetten und Feuchtigkeitsfaktoren

im Hinblick auf ihre individuelle Reaktivität auf Umwelteinflüsse (d.h. wie sensibel sie auf diese reagiert)

### Die normale Haut

Gesunde, normale Haut wirkt feinporig, ist gut durchblutet, weist einen matten, samtigen Schimmer und (im Jugend- und frühen Erwachsenenalter) einen ausgeprägten Zellturgor auf (das ist der Druck zelleigenen Wassers von innen nach außen). Sie fühlt sich weich und glatt an. Hauteigene Prozesse laufen weitgehend ungestört ab. Eine sinnvolle Pflege zielt dahin, diese so wenig wie möglich zu stören und geringe Defizite auszugleichen.

---

Normaler Haut reicht eine milde Pflege ohne spezifische Wirkstoffe. Eine leichte Emulsion mit geringem Zusatz (3-5%) an feuchtigkeitsbindenden Substanzen, alternativ eine stabile Ölmischung über einem Hydrolat aufgetragen, reichen in der Regel aus, um den Hautzustand zu erhalten. Wichtig ist eine regelmäßige, sanfte Reinigung.

---

### Die trockene Haut

Das Erscheinungsbild der trockenen Haut ist tendenziell glanzlos, gerötet bis fleckig; sie kann feine bis ausgeprägte Risse und Schüppchen zeigen. Beim Darüberstreichen fühlt sie sich rau an; viele Betroffene beschreiben ein unangenehmes, spannendes Hautgefühl mit Neigung zu Juckreiz und Kribbeln sowie ein pergamentartiges Hautbild. Einen als trocken empfundenen Hautzustand in seinen Ursachen richtig einzuschätzen ist nicht immer leicht. Den Begriff »trocken« assoziieren viele Menschen als gegensätzlichen Zustand zu »fett«. Daraus resultieren u.U. Pflegestrategien mit fettbasierten, reichhaltigen Pflegeprodukten, die nicht immer die gewünschte Wirkung zeigen. Wir müssen daher den Zustand und die Ursachen einer als »trocken« empfundenen Haut weiter differenzieren.

Was braucht meine Haut?

## Pflanzenextrakte herstellen

Die kosmetische Industrie und der Handel bieten eine breite Palette an pflanzlichen Extrakten und Wirkstoffen an, die Sie bequem für Ihre Naturkosmetik nutzen können. Für mich persönlich ist die *eigene* Herstellung pflanzlicher Ingredienzien jedoch ein Aspekt dieses Hobbys, der mir eine große innere Zufriedenheit schenkt und mich alle Jahreszeiten sehr intensiv erleben lässt: Jede schenkt den Kontakt mit anderen Pflanzen, die in ihr reifen. In den letzten Jahren habe ich mich immer wieder einzelnen Pflanzen sehr bewusst zugewendet, sie gesammelt, fotografisch dokumentiert, über sie gelesen und ihre Inhaltsstoffe mit wässrig-alkoholischen Auszugsmitteln oder pflanzlichen Ölen gewonnen. Die kosmetischen Produkte, die ich mit ihnen herstelle, haben einen ganz besonderen Wert, der nicht nur emotional begründet ist: In ihnen wirken Frischpflanzenextrakte in einer Intensität, die in konventionell hergestellten Produkten nicht realisiert werden *kann*, weil der Verbraucher weiße Emulsionen wünscht, die mit wirkstoffreichen, nativen, intensiv farbigen, oft bräunlichen Pflanzenextrakten nicht zu realisieren sind. Generell gelten Pflanzenextrakte kosmetischer Qualität im Vergleich zu pharmazeutischen Produkten als weniger wirksam, auch wenn sie ästhetisch akzeptable Emulsionen ermöglichen; es können wünschenswerte chemische Inhaltsstoffe fehlen. Pharmazeutische Extrakte sind harzig, dunkler in der Farbe und in vielen kosmetischen Formulierungen unlöslich<sup>1</sup>:

---

<sup>1</sup> Frank S. D'Amelio: Botanicals. A Phytocosmetic Desk Reference. New York: CRC Press, 1999. In: Andre O. Barel, Marc Paye, Howard I. Maibach: Handbook of Cosmetic Science and Technology, Informa Healthcare, 2009, S. 133



*»Pharmaceutical grade extracts are typically 5 to 10 times stronger than cosmetic grade extracts. Cosmetic extracts may be aesthetically acceptable in emulsions. They may lack key desirable chemical constituents. Alternatively pharmaceutical grade extracts are very resinous, dark in color, and not soluble in many cosmetic formulations.«*

Sehr viel gelernt habe ich durch das Studium pharmazeutischer Grundlagenliteratur. Viele Herstellungsmethoden, die in populärwissenschaftlichen Heilpflanzenbüchern seit Jahrzehnten vermittelt werden, sind nach heutigen Erkenntnissen tatsächlich nicht optimal. Ich möchte Ihnen im Folgenden zeigen, wie wir modernes Wissen nutzen können, um Pflanzenextrakte mit herausragender Qualität selbst herzustellen.

### Grundlagen der Herstellung

Pflanzeninhaltsstoffe weisen aufgrund ihrer molekularen Struktur unterschiedliche Löslichkeiten auf. Daraus ergeben sich jeweils optimale Methoden, sie zu gewinnen. Um Wirkstoffe aus Pflanzen nutzen zu können, extrahieren wir sie mit Hilfe von Lösungsmitteln: Das sind im Wesentlichen Wasser, reiner (unvergällter) Alkohol, Glycerin, Mischungen aus ihnen sowie Pflanzenöl. Die Eigenschaften bewährter naturkosmetischer Lösungsmittel habe ich für Sie in der Tabelle auf der nächsten Seite zusammengefasst.

## Eigenschaften naturkosmetisch bevorzugter Auszugsmittel

Auszugsmittel		Eigenschaften
Wasser	+	löst hydrophile Inhaltsstoffe
	++	ist preiswert und leicht verfügbar
		wirkt quellend auf Zellwände (zu viel Wasser verhindert die Extraktion, weil die Zellwände zu stark quellen und keine Inhaltsstoffe mehr nach außen diffundierend)
		löst unerwünschte Ballaststoffe
		ist mikrobiell instabil
		beschleunigt enzymatische Abbauprozesse
Alkohol	++	löst lipophile <i>und</i> viele hydrophile Inhaltsstoffe
	++	gilt als stärkstes Auszugsmittel
	+	weist kein Quellungsvermögen auf
	++	wirkt bakteriostatisch ab 10 Vol.-% Einsatzkonzentration
	++	bakteriozid ab 30 Vol.-% Einsatzkonzentration
	++	Auszüge weisen eine sehr gute Haltbarkeit auf
	++	stabilisiert Inhaltsstoffe durch Inaktivierung von Enzymen
	++	mindert Abbauprozesse
	+	wirkt penetrationsfördernd
+	erhöht die Resorption von Inhaltsstoffen	
Glycerin	+	steht in seinen Lösungsmittleigenschaften zwischen Wasser und Alkohol
	+	wirkt bakteriostatisch ab 20 Vol.-% Einsatzkonzentration
	++	weist hydratisierende Wirkungen auf
	+	Auszüge weisen eine mittlere Haltbarkeit auf (ca. 6 Monate)
Pflanzenöl	+	löst lipophile Inhaltsstoffe
	+	weist kein Quellungsvermögen auf
	+	stabilisiert Inhaltsstoffe
	+	weist mittlere Haltbarkeit auf (begrenzt durch Autooxidation)
	+	bietet Mikroorganismen keinen Nährboden (Pilzen und Hefen dann, wenn Feuchtigkeit eingebracht wird)
	++	weist selbst kosmetisch wirksame Inhaltsstoffe auf

■ sehr positive Eigenschaft    + positive Eigenschaft    nachteilige Eigenschaft



### Aloe-Rosmarin-Shampoo

Menge: 100 g

Anteil an waschaktiven Substanzen: ca. 13,5 %

#### INCI:

*Aqua, Aloe Vera Gel, Rosmarinus offiānalis Water, Cocos Glucoside, Disodium/Sodium Cocoyl Glutamate, Sodium PCA, Betaine, Glycerin, Panthenol, Sodium Chloride, PCA Glyceryl Oleate, Xanthan, Sodium Levulinate, Sodium Anisate, Lactic acid*

Dieses Shampoo ist auf Basis hochwertiger und moderner pflanzlicher Tenside komponiert. Wirkstoffe wie Aloe Vera sowie haarschützendes Panthenol und Glycinbetain aus der Zuckerrübe halten die Feuchtigkeit im Haar. Das Rosmarinhydrolat gibt dem Shampoo einen mild aromatischen Geruch - Sie können seinen Anteil auf Wunsch erhöhen und den des Wassers verringern. Das Shampoo hat einen WAS-Anteil von 13,5 %, der Tensidanteil setzt sich aus 52 % anionischen und 48 % nichtionischen Tensiden zusammen.

#### Anwendung

Eine kleine Menge Shampoo auf Wunsch verdünnen und auf Haar und Kopfhaut auftragen. Sanft einmassieren, kurz einwirken lassen und gut ausspülen.

## Herstellung

- 1 **Phase A:** Die Komponenten im Wasser verrühren, bis alles vollständig gelöst ist.
- 2 **Phase B:** Xanthan unter kräftigem Rühren zu **Phase A** geben und zu einem homogenen Gel verarbeiten.
- 3 **Phase C:** Alle Komponenten kalt verrühren. **Phase C** zu **Phase A/B** geben, sanft zu einem homogenen Shampoo rühren.
- 4 **Phase C1:** Den pH-Wert auf pH 5 korrigieren. Nach und nach Salz hinzufügen (optimal in 0,5-g-Schritten), bis die Konsistenz deutlich angezogen ist.

## Ingredienzien für 100 g

Phase	Ingredienz	Menge in g	%
<b>A</b>	Wasser	36,5	36,5
	Rosmarinhydrolat	10,0	10,0
	Dermosoft® 1388 eco	3,5	3,5
	Sodium PCA	2,0	2,0
	Tego® Natural Betaine (Glycinbetain)	2,0	2,0
	Panthenol	1,7	1,7
	Aloe-Vera-Basis 200:1	0,5	0,5
<b>B</b>	Xanthan transparent	0,8	0,8
<b>C</b>	Perlastan® SC	18,0	18,0
	Kokosglucosid	12,5	12,5
	Dermofeel® P-30	1,0	1,0
<b>C1</b>	Milchsäure	q.s.	q.s.
	Steinsalz	1,5	1,5





Heike Käser

[Naturkosmetik selber machen](#)  
Das Handbuch

512 Seiten, geb.  
erschienen 2016



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)