

Inhaltsverzeichnis

A: Einleitung

- I. Vorwort
- II. Warum Kosmetik Selber herstellen?
- III. Die ersten Schritte
 1. Zubehör
 2. Herstellung

B: Rezepte

- I. Hautpflege
 1. Cremes, Salben und mehr
 2. Reinigung, Masken, Peelings, Deo und mehr
 3. Sonnen-Kosmetik
- II. Haar- und Körperpflege
 1. Haarpflege
 2. Baden und Duschen
- III. Schminke, Make Up und weitere dekorative Kosmetik
- IV. Geschenkideen
- V. Unreine Haut
- VI. Anti-Aging
- VII. Hausapotheke

C: Tipps & Programme

- I. Tipps und Tricks
- II. Tipps für Schulen, Jugendprogramme und Erwachsenen
kurse
- III. „Die schönen Römerinnen“
- IV. Pflegeprogramme

D: Rohstoffe

- I. Allgemeiner Überblick über die Rohstoffe
- II. Spezielle Rohstoffe
- III. Rohstofflexikon
 1. Alkohole und Blütenwasser
 2. Emulgatoren, Gelbildner und Wachse
 3. Basis- und Wirkstofföle
 4. Ätherische und naturidentische Öle, Parfümöle
 5. Pflanzenextrakte und Kräuter
 6. Zusatz- und Wirkstoffe, Konservierungsstoffe
 7. Tenside, Seifen, Wascherde
 8. Pigmente und Farben
 9. Waschnüsse und Zubehör

Vorwort

In den letzten Jahren ist eine nahezu unüberschaubare Anzahl von Büchern auf den Markt gekommen, die sich mit dem Selbermachen von Kosmetik, verschiedenen Heilpflanzen und anderen Gesundheitstipps beschäftigen. Da fällt die Auswahl schwer.

So kommt es, dass viele, die sich für dieses Thema interessieren, mit der Zeit einen nahezu unerschöpflichen Fundus an Wissen in Form von Zeitschriften, Büchern und Nachschlagewerken anhäufen. 2 laufende Buch-Meter kommen da schnell zusammen. Mit den Jahren sind diese zumeist nur an einigen wenigen Stellen abgenutzt und gebraucht. Im Versuch, die Übersicht zu bewahren, werden sie mit Eselsohren oder mehr oder weniger schönen Lesezeichen zur schnellen Auffindbarkeit der jeweilig wichtigen Seiten versehen. Die übrigen Seiten bleiben meist nach einmaligem Überfliegen jungfräulich.

Genau so sieht zumindest mein Bücherschrank aus.

Warum? Jeder sucht sich bei der Beschäftigung mit einem Thema genau die Dinge heraus, die für sie oder ihn ganz persönlich von Interesse sind. Das, was in einem Buch für den einen höchst interessant ist, ist für den anderen vollkommen unwichtig. Meistens entstehen so lose Blattsammlungen, Kladden, Hefter, ganze Bücherregale oder was auch immer, in dem die Lieblingsstellen und vorallem Lieblingsrezepte, stehen. Und trotzdem braucht man immer wieder ein Buch, um eine Einzelheit nachzuschlagen.

In all den Jahren habe ich nicht das praktische Hilfsmittel gefunden, welches ich zum Herstellen meiner eigenen Kosmetik gerne gehabt hätte. Aus diesen Gedanken heraus ist das vorliegende Werk entstanden.

Und wer einmal mit dem Selbermachen von Kosmetik beginnt, ist diesem schönen - und auch nützlichen - Hobby schnell verfallen. Es gibt keine natürlichere Naturkosmetik, als die selbst gemachte Kosmetik! Das Mischen, Messen, Rühren, Schütteln, Probieren und Experimentieren lässt einen so bald nicht mehr los.

Dynamisches Arbeitsbuch?

„Dynamisches Arbeitsbuch“ soll keine kreative Wortneuschöpfung sein. Im Gegensatz zu einem gebundenen Buch habe ich eine andere Form gewählt, die ihren Zweck optimal erfüllen soll.

„**Arbeitsbuch**“, weil dieses Buch dazu gedacht ist, damit zu arbeiten. Wäre es nur zum Lesen gedacht, wäre es wie üblich ganz normal gebunden. Sämtliche Seiten wären voll geschrieben, es gäbe einen „vernünftigen“ Index. Man könnte sich zurücklehnen, lesen und Wissen anhäufen. Das alles geht auch mit diesem Arbeitsbuch und ist natürlich sehr erstrebenswert, aber nicht alleiniger Sinn und Zweck dieses Leitfadens.

„**Dynamisch**“, weil sich dieses Arbeitsbuch verändern soll!

- ✿ Selbstverständlich dient es dazu, die Grundlagen des Selbermachens von Kosmetik zu vermitteln.
- ✿ Aber es soll sich mit der Zeit auch zu einem ganz individuellen Handbuch entwickeln. Von mir kommt lediglich der äußere Rahmen, die Hilfestellung. Das Übrige erschließt sich nach und nach durch eigene Randbemerkungen, Änderungen und Hinweise, die auf den großzügig angelegten Freiflächen ihren Platz finden können.
- ✿ Eigene Rezepte und Ideen können problemlos dazu geheftet werden und ergänzen die eigene, individuelle Sammlung.
- ✿ Wer schon öfters selber mit Rezepten aus Büchern gerührt hat, wird es zu schätzen wissen, aber auch jeder Anfänger: Es ist so einfach, wenn man eine Seite aus dem Ordner neben sich legen kann, um das Rezept zum Rühren zu verwenden. Kein platzraubendes Buch mehr. Keine Beschwerden, damit es nicht zusammen klappt, keine Umstände.

- ✿ Außerdem liegt jedem Arbeitsbuch eine Hülle bei, in die das jeweilige Rezept zum Schutz gelegt werden kann. Und wenn die Seite doch einmal verschmutzt, oder etwas darüber läuft? Kein Problem:

- ✿ Alle Seiten sind als PDF Datei zum erneuten Ausdruck erhältlich.

- ✿ Das Arbeitsbuch wird im Laufe der Zeit erweitert und umfangreicher werden. „Besitzer der 1. Stunde“ werden also auf dem Laufenden gehalten:

Nach der Registrierung (siehe unten) erhalten Sie einen Newsletter für neue Rezepte und sonstige Aktualisierungen.

- ✿ Anregungen und Kritik, sowie Hinweise auf den Fehlerteufel können mir sehr gerne per Mail (echo@meinekosmetik.de) geschickt werden. Ich bemühe mich, alles in meine Arbeit einfließen zu lassen.

Dieses Arbeitsbuch ist aus der Internetseite www.meinekosmetik.de entstanden. Die vielen Kundenanfragen haben mich dazu bewogen, die gesammelten Werke endlich in gedruckter Form zusammen zu fassen und zu überarbeiten. Aus diesem Grunde ist es mir ein großes Anliegen, dass dieses Buch genau so dynamisch, wie die Internetseite bleibt.

Es kommt immer wieder vor, dass ein Rezept ergänzt werden muss, ein Rohstoff einer weiteren Erklärung oder eines Hinweises bedarf, oder ein Teil ganz einfach überarbeitet werden sollte. Dies geschieht auf der Internetseite sehr häufig - auch auf Grund von Anregungen der Besucher und Besucherinnen, die sich die Mühe machen, mich auf bestimmte Punkte hinzuweisen. Daher ist die Internetseite auch ein wenig ein „großes Miteinander“. – Und ich würde mich sehr freuen, wenn es auch mit diesem Arbeitsbuch so sein würde.

Ihre Sandra Ann Paul

Aufbau

Die meisten Rezepte und Rohstoffe sind auf eine gesonderte Seite gedruckt, sofern es sich nicht um zusammenhängende, sehr leichte Rezepte, wie z.B. die Masken handelt. Dies erleichtert das zusammenhängende Herausnehmen und bietet genügend Raum für eigene Bemerkungen und Ergänzungen. Es befinden sich daher einige Freiflächen in diesem Arbeitsbuch.

Es geht hier nicht darum, möglichst viel Papier in Umlauf zu bringen, sondern darum, ein neuartiges, vernünftiges Werkzeug für alle zur Verfügung zu stellen, die Kosmetik selber machen möchten.

Das Format der einzelnen Blätter ist Din A5 und nur einmal gelocht, so dass passende Seiten einfach und kostengünstig hergestellt werden können, indem Din A4 Blätter halbiert und mit einem handelsüblichen Locher gelocht werden.

Auf viele Bilder und Hochglanzdruck habe ich bewusst verzichtet. Zwar kann ein schön fotografiertes Bildband sehr ansprechend sein; ich habe mich jedoch dazu entschieden, die Seiten lieber mit Wissen und Rezepten, als mit Bildern zu füllen. Auch hier gilt wieder: Wer schöne, passende Bilder in der Mappe haben möchte, kann sie nach Belieben dazu heften.

Gliederung und Seitennummern

Bei einem Nachschlagewerk wie diesem, das immer erweitert und verändert wird, macht ein fortlaufender Index mit Seitenzahlen wenig Sinn. Daher ist diese Arbeitsmappe nach Themen sortiert. Suchen wir also z.B. Emulsan, lesen wir, dass es sich dabei um einen Emulgator handelt. Dann brauchen wir nur im Rohstofflexikon (Kapitel D III) bei den Emulgatoren nachzuschlagen und finden schnell auch Emulsan.

Das ist zwar etwas mühsamer, trägt aber gleichzeitig dazu bei, die Rohstoffe und ihre Wirkung kennen zu lernen. Außerdem kann jeder so seine eigenen Wirkstoffe, Rezepte und Anmerkungen dazwischen heften, ohne dass es zu unübersichtlich wird.

Innerhalb der einzelnen Bereiche habe ich die Seiten dieser Ausgabe mit Seitenzahlen versehen, damit die Rezepte besser zu finden sind. Unter den jeweiligen Inhaltsverzeichnissen ist genügend Platz, damit die individuellen Erweiterungen dort eingetragen und an das Ende des entsprechenden Kapitels geheftet werden können.

Die Alternative wären ständige Ergänzungslieferungen, die immer wieder einsortiert werden müssten. Aus eigener Erfahrung weiß ich aber sehr genau, dass solche Lieferungen sich gerne in irgendeiner Ecke stapeln, weil einfach die Zeit (und Muße) fehlt, alles auf den neuesten Stand zu bringen. Völlig entnervt kauft man dann irgendwann oft wieder das neue Grundwerk oder belässt es beim Alten. Und dies möchte ich gerne mit diesem einfachen, alphabetischen, nach Gruppen geordneten System vermeiden.

Registrierung

Alle, die „Das Kosmetik Selbermachen Arbeitsbuch“ erworben haben, können sich registrieren lassen und einige Vorteile genießen.

Ihren persönlichen Registrierungscode finden Sie hinten im Ordnerdeckel.

Schreiben Sie einfach eine Mail mit Ihrem Namen und dem Registrierungscode an: registrierung@meinekosmetik.de

Vorteile:

- 🌸 Sie erhalten einen unregelmäßig erscheinenden Newsletter mit neuen Rezepten, Rohstoffen und einem Link zu den Ergänzungslieferungen. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden.
- 🌸 Registrierte Arbeitsbuchinhaber erhalten beim 1. Kauf von Rohstoffen im Meine Kosmetik Shop (www.meinekosmetik.de) einen **Rabatt i.H.v. 5 %** auf den Warenwert!

Online Versand

Sämtliche in diesem Arbeitsbuch erwähnten Rohstoffe können im Onlineshop unter **www.meinekosmetik.de** bestellt werden. Bitte erkundigen Sie sich dort nach dem Warenangebot und den Lieferbedingungen.

Umwelt-/Sozialhinweis

Die Ordner für dieses Arbeitsbuch stammen aus deutscher Markenproduktion. Lange Versandwege aus Billigproduktionsländern entfallen und wir leisten einen Beitrag zur Erhaltung des deutschen Arbeitsmarktes.

Auch beim Versand der Rohstoffe achten wir darauf, unseren ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten. So sammeln z.B. viele Menschen aus der Umgebung Papier für uns, mit dem wir unsere Pakete auspolstern. Wir verwenden z.B. recycelte Luftpolsterfolie, sowie Recycling Papier und versenden über den DHL Go Green Versand

Warum Gramm und Tropfen und keine ml?

Da die Rohstoffe sehr unterschiedlich viel wiegen, ist es sehr sinnvoll, eine einheitliche Maßeinheit für alle zu verwenden. Aus diesem Grunde werden alle flüssigen Rohstoffe in Gramm angegeben.

1 g Öl ist z.B. wesentlich weniger, als 1 ml Wasser, weil Öl leichter ist, als Wasser. Aber Öl ist sehr schwierig in ml abzumessen, da die Messgeräte schwer zu säubern sind und so wenige ml, wie für die Rezepte benötigt werden, kaum messbar sind.

Trockene Zutaten werden in Gramm oder (Mess-)Löffeln angegeben.

Abkürzungen:

Messl.: Messlöffel, 2,5 ml

Tr.: Tropfen

Teel.: Teelöffel

Essl.: Esslöffel

Msp.: Messerspitze

Warum Selbstgemachte Kosmetik?

Allgemeines

Bisher habe ich über Vor- und Nachteile der selbstgemachten Kosmetik nicht viel geschrieben, weil ich der Meinung war, dass diejenigen, die sich mit diesem Thema beschäftigen, irgendwann selber darüber stolpern würden.

In vielen langen Telefonaten und Mails habe ich aber in den letzten Jahren immer wieder Interessierten die Vorteile der selbstgemachten Kosmetik dargelegt und Ihnen Einzelheiten erläutert. Mich hat jedes dieser Gespräche sehr inspiriert und ich hoffe, dass es auch noch viele weitere davon gibt. Deswegen fasse ich nun die „gesammelten Werke“ hier zusammen und hoffe, dass so einige Entscheidungen erleichtert werden können.

Wer ein neues Auto kauft, recherchiert, informiert sich, fragt Bekannte und Freunde und surft im Internet. So verfährt man vielleicht auch noch bei einem neuen Fernseher, MP3 Player, oder auch kleineren Anschaffungen.

Aber beim Kauf einer Gesichts- oder Handcreme, eines Shampoos, usw. gehen die meisten von uns in ein entsprechendes Geschäft und kaufen, was am besten aussieht, was am besten beworben wurde, also den größten Nutzen verspricht, oder was wir schon immer gekauft haben.

„Die Creme, die wir seit unserer Kindheit kennen, kann doch nicht schlecht sein, oder?“ „Das Babyöl, welches schon unsere Eltern verwendeten muss doch gut sein, oder?“ „Uns hat es doch auch nicht geschadet, oder?“ „Unsere heutigen Hautprobleme kommen von den täglichen Umwelteinflüssen. Ganz sicher nicht durch die Pflegeprodukte in unserer Kindheit oder durch unsere tägliche Pflege als Erwachsene, oder?“

Wirklich nicht? Sind diese Aussagen wirklich zutreffend? Oder machen wir uns da nur was vor?

Vorteile der selbstgemachten Kosmetik

Der einzige Nachteil an der selbstgemachten Kosmetik ist, dass sie eben selbst gemacht werden muss. Dies ist ganz sicherlich zeitaufwändiger, als mal eben einen Tiegel im Geschäft einzupacken. Aber ist das wirklich ein Nachteil? Ist das Selbstgemachte nicht viel wertvoller, als das Gekaufte? Und der Zeitaufwand relativiert sich dann auch wieder, wenn man die Zeit mit einrechnet, die es braucht, um das Geschäft zu erreichen.



Wir wissen, was drin ist

- Wer seine Kosmetik selbst macht, weiß, was in ihr steckt.
- Sie entscheiden sich für jeden Rohstoff selbst. Die Überlegung: „nehme ich diesen Rohstoff, oder lieber diesen, oder doch beide“, setzt voraus, dass Sie sich überlegen, was Sie möchten, und eine ganz bewusste Entscheidung treffen.
- Sie entscheiden, wie lange und womit Sie konservieren.
- Sie stellen sich Ihre persönliche Kosmetik selber zusammen.
- Sie entscheiden über den Aufwand, den Sie betreiben, um Ihre Kosmetik selber zu machen.
- Und Sie entscheiden ganz individuell, was Sie wirklich wollen.



„Puhh, das ist so teuer“

Selbstgemachte Kosmetik ist nicht teuer! Gut, die Erstausrüstung kostet etwas. Neben dem Rührzubehör muss ein Grundstock an Rohstoffen angeschafft werden. Aber mit diesem können unzählige Rezepte hergestellt und getestet werden und es können günstige Einsteigersets erworben werden.

Wenn man dann die fertigen Produkte mit qualitativ gleichwertigen Produkten vergleicht - meist nur bei Naturkosmetik und Bio-Qualität möglich - stellt man Überraschendes fest: Die selbstgemachte Kosmetik ist wesentlich günstiger. Selbst der Vergleich mit Discounterware kann sich sehen lassen. Wer hätte das gedacht?

Professionelles Rührzubehör?

Spezielles Rührzubehör muss bis auf das Thermometer nicht sein. Es geht auch im Topf mit einem normalen Löffel. Aber leichter ist es natürlich zum Beispiel mit den Bechergläsern, weil diese direkt auf der Herdplatte erhitzt werden können und durchsichtig sind, so dass alles sofort zu sehen ist. Der Glasrührstab kommt in alle Ecken und ist leicht zu reinigen, die Spatel und Messlöffel sind Hilfsmittel, die die Arbeit erheblich erleichtern. Aber alles ist kein Muss! Selbst auf das Thermometer kann verzichtet werden, wenn keine Creme gerührt wird. Alle anderen Rezepte benötigen keine 2 Phasen, die die gleiche Temperatur haben müssen.



Bio Kosmetik

Sobald Sie wissen, was Sie möchten, gehen Sie vielleicht in den Bioladen. Eine gute Adresse! Bio-Kosmetik ist die beste Alternative zur Selbstgemachten. – Wenn da die Geldbörse mitspielen würde!

In zertifizierter Bio-Kosmetik sind hochwertigste Inhaltsstoffe, die in Verfahren gewonnen werden, die seinesgleichen suchen. Es gibt vor allem viele Pflanzenextrakte, die nur diese Firmen biologisch herstellen können. Da kann teilweise selbst die „normale“ Naturkosmetik nicht mithalten.

Ein Blick in diese Warenregale lohnt sich vielleicht.

Aber auch Bio-Produkte müssen laut Kosmetik-Verordnung konserviert werden. Dabei kommt es nicht nur auf die Haltbarkeit nach dem Öffnen an. Die Produkte müssen ja auch eine ganze Weile im Regal stehen können, bevor sie gekauft werden. Selbstgemachte Kosmetik muss gar nicht oder kann je nach Belieben auf 1, 3 oder 6 Monate konserviert werden.

Die Konservierung in der Naturkosmetik wird häufig mit Alkohol (wollen wir bis zu 30% Alkohol in einer Gesichtscreme?), ätherischen Ölen (wer den Geruch mag...) oder teilweise auch mit sehr aufwendigen Verpackungen erreicht. Letztere dienen dazu, dass bei der Entnahme keine Keime das Produkt verunreinigen können.

Es gibt auch einige BDIH zugelassene Konservierer, wie Benzoe-, Salicyl-, und Sorbinsäure, sowie Benzylalkohol, die auch in selbst gemachter Kosmetik verwenden werden können. Wer eine ganz natürliche Alternative sucht, kann Magnolia Kons verwenden.

Zudem gibt es einige Inhaltsstoffe die es gar nicht in zertifizierter Bio-Qualität gibt, z.B. Xanthan. Daher sind meistens kleine Kreuzchen hinter den Inhaltsstoffen, die Bio-Qualität haben. Bei den meisten Herstellern sind überwiegend Kreuzchen zu finden. Allerdings gibt es da auch wie überall Ausnahmen. Daher sollte auch und gerade bei „Bio“ besonders gut auf die Inhaltsstoffe geachtet werden.

Konventionelle Kosmetikindustrie

Industrie bedeutet zumeist Gewinnmaximierung: Preise niedrig halten und billige Zutaten verwenden, damit das Produkt günstig bleibt. Häufig wird zudem ein großer Etat für Werbung ausgegeben, die die Endverbraucher dazu ermutigen soll, genau DAS Produkt zu kaufen und kein anderes.

Es werden von einigen Anbietern Unsummen für neue, schöne Verpackungen ausgegeben, damit das Produkt dem Endkunden gefällt. Sogar bedenkliche Rohstoffe werden teilweise nur aus optischen Gründen verwendet - nur dafür, dass das Endprodukt gut aussieht. Oft ist der Preis für die Verpackung höher, als das Produkt, welches in dieser steckt.

Die Wenigsten mögen ein schlammbraunes Shampoo kaufen, wenn es im Handel andere gibt, die blau, grün oder gelb sind und noch so ansprechend verpackt sind, dass man einfach nicht widerstehen kann. Das ist auch vollkommen legitim, da der größte Teil unserer Wirtschaft auf solchen Mechanismen basiert. Anders kann sich ein einzelner Hersteller nicht von den anderen absetzen. Aber muss das sein?

Sind wir wirklich so sehr auf die optischen Reize bei unseren Pflegeprodukten angewiesen? Sind wir auf Versprechungen, schöne Verpackungen und Markennamen angewiesen?

Wer ein hochwertiges konventionelles Produkt nutzt, geht davon aus, dass dieses auch die angepriesene Wirkung hat. Wir haben viel Geld für

dieses Produkt ausgegeben und es sieht auch sehr dekorativ im Badezimmer aus. Dann muss es doch auch seinen Zweck erfüllen, oder?

Versprechungen...

In der Werbung wird viel versprochen. Aber was wird wirklich davon gehalten? Was haben wir von einer „Anti-Falten-Creme“ zu halten, die verspricht, dass nach 4-wöchiger Anwendung die Falten-tiefe um 10% verringert ist? Heißt das, dass nach 8-wöchiger Anwendung ganze 20% erreicht sind? Oder heißt diese Versprechung, dass wir das Produkt unser Leben lang verwenden müssen, um die ursprünglichen 10% zu halten? Oder kann es sein, dass diese 10% bei der eigenen Haut nie erreicht werden?

Und: sind 10% überhaupt sichtbar?

Rohstoffe in „mikroskopischen“ Mengen

Feuchtigkeit, Vitamin Komplexe, tolle neue Rohstoffe. Für jedes Hautbild, für jedes Hautproblem und für jedes Alter gibt es die passenden Rohstoffe. Fast jeden Tag ein neuer, wie in der Werbung zu hören und sehen ist.

Grundsätzlich ist gegen einen guten Wirkstoff, der auf den Hauttyp abgestimmt ist, nichts einzuwenden. Aber schauen Sie einmal auf die INCI und suchen dort die angepriesenen Rohstoffe. Die INCI muss so geordnet sein, dass die Rohstoffe in absteigender Menge aufgelistet sind. Der am meisten verwendete Rohstoff steht also am Anfang der Liste, derjenige mit dem geringsten Anteil am Ende.

Und siehe da: der aufwendig beworbene Rohstoff wird oft weit hinten auftauchen, kurz vor den Konservierungsstoffen. Es sind häufig in vielen Produkten tatsächlich nur minimale Mengen enthalten.

Bei einer selbstgemachten Creme, kann der %-Satz von zum Beispiel D-Panthenol, durchaus bei 2,5-5% des Gesamtproduktes betragen. In einigen konventionellen Produkten ist es gerade mal so viel, dass es noch auf die INCI geschrieben und damit geworben werden darf.

Tierversuche

Tierversuche wurden und werden mit den meisten Inhaltsstoffen gemacht, die für die Kosmetik verwendet werden. Je älter ein Rohstoff ist, also desto länger er auf dem Markt ist, desto größer ist aber die Wahrscheinlichkeit, dass er nicht mehr getestet wird, weil inzwischen wohl auf bestehende Ergebnisse zurück gegriffen werden kann. Warum dann nicht lieber auf altbewährte Zutaten zurückgreifen, deren Entwicklung längst abgeschlossen ist? Muss es wirklich immer der aller neuste Antifaltenwirkstoff sein?

Auch "dermatologisch getestet" sagt nichts über Tierversuchsfreiheit aus. Dies ist lediglich ein Hinweis darauf, dass das Produkt unter Einbeziehung von Hautärzten nach bestimmten Richtlinien getestet wurde.

Alles, was wir tun können, ist weitere Tierversuche zu vermeiden. Wenn Sie Kosmetik selber machen, können Sie sich ganz sicher sein, dass immerhin das fertige Endprodukt nicht mehr getestet wird. Das darf zwar nach EU Richtlinie seit einigen Jahren auch keine Firma mehr, aber weiß man immer so genau, wo die Creme aus dem Tiegel wirklich hergestellt wurde?

Welche Inhaltsstoffe sollten möglichst vermieden werden?

Es gibt eine große Rohstoffpalette, die in der konventionellen Kosmetikindustrie gerne und in großen Mengen verwendet wird. Für die Kosmetikindustrie zählt vor allem, dass die Rohstoffe billig, sicher zu beziehen, leicht zu verarbeiten und stabil sind. Dies geht sehr oft zu Lasten der Qualität. Im Folgenden werden die problematischsten Rohstoffe kurz erläutert.



Paraffine:

Paraffine werden aus Erdöl hergestellt und können je nach Verarbeitungsgrad dünn- oder dickflüssig, sowie hart sein. Da Paraffine günstiger sind, als Pflanzenöle, werden sie in der konventionellen Kosmetikindustrie fast überall eingesetzt. Ein weiterer Vorteil von Paraffinen ist, dass sie genau auf die jeweilige Rezeptur, bzw. den erwünschten Effekt abgestimmt werden können und immer die gleichen Eigenschaften haben. Das ist bei natürlichen Pflanzenölen nicht der Fall, da Schwankungen der Inhaltsstoffe beziehungsweise deren Mengen bei Naturprodukten nicht vollkommen ausgeschlossen werden können.

Im Pflanzenschutz werden mit Paraffingemischen z.B. Larven von Schädlingen abgetötet, die nach dem Besprühen ersticken. Ferner werden sie z.B. zur Imprägnierung von Holz und zum Wachsen von Skiern eingesetzt. Also überall dort, wo eine geschlossene Oberfläche von Nöten ist.

Genau das aber sollte bei der Haut nicht geschehen. Diese sollte Atmen können, was sie aber nicht kann, wenn ein undurchdringlicher Film auf ihr liegt.

Andererseits lässt sich ein Vorteil natürlich nicht leugnen: Da Paraffin die Haut mehr oder weniger abdichtet, kann die Feuchtigkeit in der Haut auch nicht abziehen, wird also „gespeichert“ und die Haut wirkt schön glatt. Ob so aber die Wirkstoffe der Creme noch wirken können, oder die Haut durch diese Behandlung auf Dauer regelrecht abhängig wird und austrocknet, sind andere Fragen.

Selbst Arbeitsschutzcremes, die die Haut versiegeln sollen, können bis zu einem gewissen Grad mit natürlichen Zutaten, z.B. Lanolin und Bienenwachs hergestellt werden. Hier sind der Natur gewisse Grenzen gesetzt. Aber wer will schon normalerweise eine Arbeitsschutzcremes ins Gesicht schmieren?

Zu den erdölbasierten Stoffentoffen gehört übrigens auch Vaseline.

INCI: Paraffinum Liquidum, Petrolatum



Silikone:

Silikone sind heutzutage in nahezu jedem konventionellen kosmetischen Produkt, vor allem Haarpflegeprodukten enthalten. Sie sollen das Haar glatt und geschmeidig machen und ein zartes Hautgefühl vermitteln.

Problematisch ist jedoch, dass sich viele Silikone auf Haut und Haaren ablagern und so eine immer dickere Schicht bilden, die sich häufig mit anderen silikonhaltigen Produkten auch nicht mehr vollständig entfernen lässt. Deswegen wird teilweise empfohlen, die Haare ab und zu mit einem normalen Duschgel oder Seife zu waschen, damit die Silikonschicht, die sich mit der Zeit aufgebaut hat, wieder entfernt werden kann.

Befindet sich zu viel Silikon auf den Haaren, wirken sie schlaff und kraftlos. Pflegestoffe können die Haare nicht mehr erreichen. Ähnlich sieht es bei der Kopfhaut aus, die durch die Silikonablagerungen nicht mehr atmen kann. Folge sind trockene Kopfhaut, Schuppen oder andere Irritationen, die bei fortlaufender Behandlung mit silikonhaltigen Produkten meistens nicht behoben werden können. Was nützen die besten Pflegeprodukte, wenn diese keine Chance haben, bis zur Kopfhaut vorzudringen?

Es gibt zwar einige Silikone, die wasserlöslich sind, aber am besten ist es direkt auf alle zu verzichten, da neben der Haut bzw. den Haaren auch die Umwelt geschädigt wird: Silikone sind nicht biologisch abbaubar und belasten die Gewässer.

INCI: Silikone erkennt man leicht an den Endungen -cone (bzw. methicone) und -xane. Damit sind die meisten Silikone erfasst. Wer

zudem noch auf Dimethiconol, Hydroxypropyl und Trideceth-12 achtet, kann sich relativ sicher sein, dass das Produkt keine Silikone enthält.



PEGs

PEGs (Polyethylenglykole) und PEG-Derivate haben die vorteilhafte Eigenschaft, Wasser und Fette miteinander verbinden zu können. Es handelt sich also um billige, effektive Emulgatoren, die ebenfalls als Tensid eingesetzt werden können.

Zudem sollen sie die Haut durchlässiger machen, so dass Wirkstoffe besser eindringen können. Damit versprechen sich viele Hersteller konventioneller Kosmetik eine Erhöhung der Wirksamkeit ihrer Produkte von Gesichtscremes, Seifen, Shampoos bis hin zu Zahnpasten.

Genau hier liegt aber das Problem: PEGs machen keinen Unterschied, ob sie die Haut für gewollte Wirkstoffe oder schädliche Nebenstoffe durchlässiger machen. Alles kann eindringen: krebserregende Verunreinigungen der PEGs (z.B. Dioxan), Konservierer, allergieauslösende Duftstoffe, usw. Wenn man bedenkt, dass z.B. das krebserregende Formaldehyd nach wie vor als Konservierer in Kosmetika erlaubt ist, ist ein weitestgehender Verzicht auf PEG umso sinnvoller.

Es gibt einige PEGs, für die es keine echte, gleichwirksame Alternative gibt. Bei deren Verwendung ist es umso wichtiger, dass die übrigen Zutaten besonders natürlich und unschädlich sind.

INCI: PEGs werden meistens mit Zahlen gekennzeichnet, z.B. PEG-40 Hydrogenated Castor, welches aus Rizinussöl hergestellt wird.



Konservierer:

Unbedingt vermieden werden sollten halogenorganische Verbindungen, Triclosan, Formaldehyde oder Formaldehydabspalter. Diese verbergen sich hinter Bezeichnungen wie Diazolidinyl Urea, Imidazolodinyll Urea, DMDM Hydantoin Methenamine, Sodium Hydroxymethylglycinate, und vielen weiteren Bezeichnungen. Auch EDTA solle wenn möglich vermieden werden.

Parabene kann man mit dem Konservierer „Paraben K“ auch in der selbstgemachten Kosmetik verwenden. Zwar sind auch diese nicht unbedenklich, allerdings ist die Dosierung für eine minimale Haltbarkeit von 3 Monaten wesentlich geringer, als im konventionellen Bereich.

Farbstoffe:

Kosmetika werden zum Teil mit stark allergenen und schädlichen Farbstoffen eingefärbt. Ein Lavendelshampoo muss z.B. blau bzw. lila sein, damit es den Kunden unter den unzähligen Produkten im Verkaufsregal anspricht. Ein farbloses, gar milchiges Produkt würde in einem klaren Flakon wohl in der Tat ein Ladenhüter werden, wenn es nicht ausdrücklich als „besonders pflegendes Milchschaumbad“, oder ähnlich deklariert würde.

Am besten sind natürliche Farbpigmente, die aus Erde gewonnen werden. Bei CL Nummern, die mit 7 anfangen ist man auf der sicheren Seite.

Duftstoffe:

Die meisten konventionellen Kosmetika, aber auch Waschmittel usw. sind heutzutage sehr stark beduftet. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass immer mehr Menschen allergisch auf die unterschiedlichsten Parfüm- und Duftstoffe reagieren.

Bestimmte Tenside:

Auch bei den Tensiden ist Vorsicht geboten. Als Faustregel kann man sich merken, dass ein Produkt, welches intensiv schäumt auch aggressive Tenside beinhaltet. Ein Schaumbad, welches mit einer kleinen Menge ein wahres Schaum- Meer produziert, kann keine positiven Wirkungen für die Haut haben. Daher sollten Tenside nur zum Waschen verwendet werden, aber nicht dazu sich stundenlang darin einzuweichen.

Aluminiumsalze erkennt man an dem Wort „Aluminium“.

Mikroplastik erkennt man leicht an dem Bestandteil „poly“ irgendwo in dem Namen.

Die ersten Schritte:

Zubehör für die Herstellung von Selbstgemachter Kosmetik

Die Herstellung von Kosmetik ist kinderleicht, sofern man einige Grundregeln beachtet und mit den richtigen Utensilien arbeitet. Leider ist die Anschaffung der Grundausstattung nicht ganz billig. Sobald jedoch der erste Grundstock angeschafft ist, lassen sich die laufenden Kosten recht niedrig halten.

- Waage** Hierbei sollte es sich um eine Waage handeln, die in 0,1 g oder höchstens 1 g Schritten messen kann. Zwar kann man sich für kleine Mengen auch mit Messlöffeln etc. behelfen, allerdings ist das annähernd genaue Abmessen der Zutaten das A und O für ein gutes Gelingen der Rezepte. Gut eignen sich digitale Küchenwaagen, oder Briefwagen.
- Messlöffel, 2,5 ml** Wenn in den Rezepten von Messlöffeln (Messl.) die Rede ist, sind 2,5 ml des Rohstoffes gemeint. Der „Hobbythek-Messlöffel“ misst genau 2,5 ml.
- 2 feuerfeste Glasgefäße** Da Fett- und Wasserphase erhitzt werden müssen, eignen sich feuerfeste Bechergläser besonders gut, weil diese direkt auf die Herdplatte gestellt werden können. Für den Anfang reichen 2 Bechergläser: eines mit 100 und eines mit 250 ml Fassungsvermögen. Natürlich können auch Marmeladengläser o.ä. verwendet werden. Diese sollten dann aber im Wasserbad erhitzt werden, damit sie nicht zu heiß werden und zerspringen.
- 2 Glasrührstäbe** Zum Rühren der Creme eignen sich Glasrührstäbe am Besten, da diese hitzebeständig und leicht zu reinigen sind. Natürlich kommt man mit einem Stab aus. Allerdings ist es vorteilhaft, Fett- und Wasserphase gleichzeitig umrühren zu können.
- Elektrische Rührhilfen** Insbesondere für die Herstellung von Gelen, Shampoos und Seifen eignet sich ein Rührstab oder elektrischer Milchaufschäumer besonders gut. Da letztere für Milch

leider häufig ungeeignet sind, findet sich hier ein neues interessantes Einsatzgebiet. Auch ein Handrührgerät eignet sich gerade für größere Mengen sehr gut.

**Thermometer
bis 100 °C**

Laborthermometer von 0 bis 100 °C sind besonders gut geeignet, da sie die hohen Temperaturen aushalten. Auch ein Tee-Thermometer kann geeignet sein. Wichtig ist, dass es glatt und leicht zu reinigen ist, weil auch die Temperatur der Fettphase gemessen werden muss.

Plastikspatel

Spatel werden benötigt, um die fertige Creme sauber in die Pöttchen, oder um sie aus dem Vorratsbehälter in kleine Dosen zum Gebrauch zu füllen. Empfindliche Cremes können länger halten, wenn man auch zur täglichen Entnahme einen Spatel verwendet. Allerdings ist dies bei den meisten Rezepten nicht erforderlich.

**70%-iger
Alkohol**

Dieser wird zur Desinfektion der Arbeitsutensilien und Cremepöttchen gebraucht.

Am einfachsten wird hierzu eine kleine Sprühflasche mit 70 %-igem Alkohol gefüllt. Damit die Arbeitsutensilien einsprühen, alles kurz einwirken lassen und dann mit kochendem Wasser abspülen. Die Gerätschaften können auch abgekocht werden, wobei mit Kunststoffutensilien sehr vorsichtig umgegangen werden muss, da sie sich verformen können.

ph-Indikator

Bei einigen Produkten muss der PH-Wert genau eingestellt werden, wozu sich Teststreifen bestens eignen.

Die im Folgenden aufgeführten Rezepte sind so ausgelegt, dass eine Einstellung des PH-Wertes nicht mehr erforderlich, bzw. die Mengen dafür angegeben sind.

**Tiegel &
Flaschen**

Zubehör zum Abfüllen der Cremes, Salben, Lotionen und vielem mehr kann leer gekauft werden. Natürlich eignen sich auch gut gesäuberte alte Cremepöttchen und Flaschen. Sie sollten so klein, wie möglich sein, damit die Creme lange frisch bleibt. Daher lieber eine kleine Dose randvoll füllen, als eine große nur zur Hälfte.