

**Jean Pütz • Christine Niklas**

Unter Mitarbeit von Heinz Gollhardt

# Cremes und sanfte Seifen

**Kosmetik zum Selbermachen  
Natürlich und gesund**

# Inhalt

## Die Haut - unser größtes Organ

### Was ist eigentlich Haut? 13

### Wozu die Haut sonst noch wichtig ist 14

Der Hydrolipidmantel. . . . .	.14
Der pH-Wert . . . . .	.14
Der Säuremantel. . . . .	.16

### Woraus sich die Haut zusammensetzt 16

### Die verschiedenen Hauttypen 17

### Warum pflegende Kosmetik? 18

### Das A und O einer Creme: die Emulsion 20

Fett und Wasser. . . . .	20
Das Geheimnis der Fettsäuren. . . . .	20
Warum Fett und Wasser so schwer zusammenzubringen sind. . . . .	25
Der Natur ein Schnippchen schlagen. . . . .	26
O/W-oder W/O-Emulsion?. . . . .	28
Emulgatoren und menschliche Verdauung . . . . .	28

## Die Inhaltsstoffe unserer Cremes . . . 29

### Emulgatoren. . . . . 29

Die Bedeutung des Emulgators im allgemeinen . . . . . 29

Die Rezepte der Alten kommen wieder zu Ehren . . . . . 30

Coldcreme. . . . . 30

Die Emulgatoren unserer Cremerezepte. . . . . 32

Der Emulgator der Tagescreme: Tegomuls 90 S . . . . . 33

Der Emulgator der Nachtcreme: Lamecreme ZEM . . . . . 33

### Die pflanzlichen Öle. . . . . 33

Das Unverseifbare. . . . . 38

### Die Konsistenzgeber. . . . . 40

### Die Haltbarkeit und die Konservierung der Creme . . . 42

Ein neuer, natürlicher Konservierungsstoff

der Hobbythek: Heliozimt K . . . . . 43

### Die zusätzlichen Wirkstoffe 44

Humbug in der Werbung der Industrie. . . . . 44

Proteine als Zusatzstoffe. . . . . 45

Kollagen. . . . . 45

Kollagenhydrolysate. . . . . 46

Elastinhydrolysate. . . . . 47

Vitamine als Zusatzstoffe. . . . . 47

### Pflanzliche Zusatzstoffe. . . . . 48

Kräuterextrakte. . . . . 51

Ätherische Öle. . . . . 51

Parfümierung der Creme. . . . . 51

## **So wirds gemacht bei der Cremeherstellung** **54**

Welche Arbeitsgeräte brauchen Sie.	54
Der ganz besondere Trick der Hobbythek	55
Die Fettphase getrennt anrühren.	55
Die Wasserphase.	55
So erhalten Sie die fertige Creme.	56
Die klassische Methode der Cremeherstellung	57
Die vereinfachte Methode der Cremeherstellung	57
Einstellen des pH-Wertes.	58
Die Haltbarkeit kennzeichnen.	59

## **Unser Cremebaukasten** **59**

Das Grundrezept der Tagescreme mit Tegomuls	60
Das Grundrezept der Körpermilch mit Tegomuls	60
Das Grundrezept der Nachtcreme mit Lamecreme	61

## **Rezepte, Rezepte...** **62**

<b>Rezepte für normale Haut</b>	62
Tagescreme für normale Haut	62
Nachtcreme für normale Haut	63
Pflegemilch für normale Haut	65
Reinigungsmilch für normale Haut	65
<b>Rezepte für trockene Haut.</b>	66
Tagescreme für trockene Haut	66
Tagescreme für besonders trockene Haut- auch als Nachtcreme geeignet	69
Nachtcreme für trockene Haut	69
Antifaltencreme.	70
Pflegemilch für trockene Haut	70
Reinigungsmilch für trockene Haut	71
<b>Rezepte für fette, unreine Haut</b>	72
Tagescreme für fette Haut	72
Pflegemilch für fette und unreine Haut	72
Reinigungsmilch für fette, unreine Haut	72
Peelingcreme für fette und unreine Haut	73
<b>Spezielle Rezepte für besondere Fälle.</b>	74
Wind- und Wetterschutzcreme für normale und trockene Haut	74
Handcreme.	75
Lippenpflegecreme.	75

## **Was Sie zum Thema Sonne und Haut wissen sollten** **76**

Zunächst zum Nutzen: die Sonne kann heilen	76
Vorsicht bei zuviel Sonne.	76
Was passiert eigentlich beim Sonnenbaden?	77
Bräunungszeiten richtig dosiert	77
Sonnenschein ist nicht gleich Sonnenschein	78
Sonnenschutzmilch.	79
Sonnenschutzcreme.	80
Insektenabwehrende Mittel.	81
After-Sun-Milch.	81
After-Sun-Creme.	81
Babycreme.	81

## **Cremes zum Waschen** **83**

Luxus-Waschcreme der Hobbythek	83
<b>Betain HT - eine milde Waschsubstanz</b>	84
<b>Kollagentensid - ein ungewöhnlich haut- verträgliches Waschmittel</b>	84
<b>Weitere Pflegemittel für Waschcreme und Reinigungsmilch</b>	85

## **Rezepte, Rezepte** **85**

Rezepte auf der Basis von Lamecreme	85
Rezepte auf der Basis von Tegomuls	86

## **Badespaß mit ätherischen Ölen** **87**

Badeöle à la Hobbythek	87
------------------------	----

## **Rezepte, Rezepte...** **SS**

Parfüm- und Duftbäder.	89
Saunaaufgüsse.	90
Balsame und Kräutercremes.	91

## **Das Proteinbad** **93**

Milchbad Kleopatra.	93
---------------------	----

## **Odex** **93**

# **Sanfte Seifen und Shampoos und was Haut und Haaren sonst noch gut tut**

<b>Wasser ist zum Waschen da...</b>	<b>96</b>
<b>Warum und wie „wäscht“ Seife? . . .</b>	<b>97</b>
Die Seife unserer Urahren. . . . .	.98
Was ist Seife. . . . .	.100
Seife als Tensid. . . . .	.104
Soll man sich eine klassische Seife selbst herstellen? . . . . .	.105

## **Die Hobbythek hat andere Wasch- substanzen gefunden**

<b>Neue Hautwaschmittel</b>	<b>104</b>
Laurylsulfat-beliebt, aber alles andere als mild . . .	.110
Ethersulfate und der Trick mit dem Salz. . . . .	.111
Hier gehtes ganz mild zu: Seifensubstanz aus Kollagen. . . . .	.113
Eine andere sanfte Waschsubstanz:	
Seife aus Glycintensid. . . . .	.116
Betain: Der Stoff, der aus der Rübe kommt . . . . .	.117
Sanfteen. . . . .	.118

## **Unsere Waschsubstanzen sind flüssig**

<b>Zusatzstoffe für Waschemulsionen</b>	<b>119</b>
Verdickungsmittel. . . . .	.119
Eiweißhydrolysate für Haut und Haar. . . . .	.120
Keratin HT. . . . .	.120
Quats für die Haare. . . . .	.120
Rückfettung für Haut und Haare. . . . .	.121

## **Wir fassen noch einmal zusammen**

## **Parfüms und Kräuter für die Seifen**

## **Wasser zum Verdünnen der Konzentrate**

<b>Das Anrühren der Waschemulsionen</b>	<b>124</b>
<b>Rezepte, Rezepte...</b>	<b>126</b>
Wasch- und Duschemulsionen. . . . .	.126

# **Die Haare- Ihr schönster Schmuck**

<b>Was Sie über Ihr Haar wissen sollten</b>	<b>134</b>
Aufbau der Haarwurzel. . . . .	.134
Die Struktur des Haarschaftes. . . . .	.136
Die Haarform. . . . .	.137
Die Haarfarbe. . . . .	.138
Das Haarwachstum. . . . .	.139

## **Die wunderbaren Eigenschaften**

## **unserer Haare**

## **Die alltäglichen Strapazen für die Haare**

<b>Die Chemie macht's möglich: Wellen, Färben, Blondieren</b>	<b>141</b>
Das Blondieren. . . . .	.141
Das Haarfärben. . . . .	.141
Die Haartönung. . . . .	.142
Die Dauerwelle. . . . .	.142

## **Haar- und Kopfhautprobleme**

<b>Die Haarpflege beginnt bei der Haarwäsche</b>	<b>145</b>
Spezielle Wirkstoffe. . . . .	.146

## **Rezepte, Rezepte...**

<b>Haarwaschmittel und Shampoos.</b>	<b>146</b>
Zusätzliche Haarpflege. . . . .	.148

## **Bezugsquellen**

## **Register**