

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?** 13

**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-oderW/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

**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. . . . .	56
So erhalten Sie die fertige Creme. . . . .	57
Einstellen des pH-Wertes. . . . .	59
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 - eine milde Waschsubstanz</b> . . . . .	84
<b>Lamepon - ein ungewöhnlich hautverträgliches Waschmittel aus Kollagen</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 äla Hobbythek. . . . .	87
--------------------------------	----

## Rezepte, Rezepte. . . . . **89**

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

## Emulgatoren in der Küche **92**

Biskuitboden mit Emulgator ohne Backpulver . . . . .	93
Biskuitboden mit Emulgator und Backpulver . . . . .	93
Eierlikör. . . . .	94
Nougatlikör. . . . .	94
Speiseeis mit Emulgator. . . . .	94
Brokkoli-Schinken-Souffle mit Emulgator . . . . .	95

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

97

## **Wasser ist zum Waschen da... 98**

### **Warum und wie „wäscht“ Seife? 99**

Die Seife unserer Urahnen. . . . .100

Was ist Seife. . . . .102

Seife als Tensid. . . . .106

Soll man sich eine klassische Seife selbst  
herstellen? . . . . .107

## **Die Hobbythek hat andere Wasch- substanzen gefunden 109**

### **Neue Hautwaschmittel 110**

Laurylsulfat-beliebt, aber alles andere als mild . . . .112

Äthersulfate und der Trick mit dem Salz. . . . .113

Hier geht es ganz mild zu: Seifensubstanz  
aus Kollagen. . . . .114

Eine andere sanfte Waschsubstanz:

Seife aus Glycinderivat. . . . .118

Betain: der Stoff, der aus der Rübe kommt . . . .119

## **Unsere Seifen sind flüssig 121**

### **Zusatzstoffe für Waschemulsionen 121**

Verdickungsmittel. . . . .121

Eiweißhydrolysate für Haut und Haar. . . . .122

Quats für die Haare. . . . .122

Rückfettung für Haut und Haare. . . . .123

## **Wir fassen noch einmal zusammen 123**

## **Parfüms und Kräuter für die Seifen 125**

## **Wasser zum Verdünnen der Konzentrate 125**

## **Das Anrühren der Waschemulsionen 126**

## **Rezepte, Rezepte... 128**

Wasch-und Duschemulsionen. . . . .128

## **Die Haare- Ihr schönster Schmuck 135**

### **Was Sie über Ihr Haar wissen sollten 1 -**

Aufbau der Haarwurzel. . . . .136

Die Struktur des Haarschaftes. . . . .138

Die Haarform. . . . .139

Die Haarfarbe. . . . .140

Das Haarwachstum. . . . .141

## **Die wunderbaren Eigenschaften unserer Haare 141**

## **Die alltäglichen Strapazen für die Haare 142**

### **Die Chemie macht's möglich: Wellen, Färben, Blondieren 143**

Das Blondieren. . . . .143

Das Haarfärben. . . . .143

Die Haartönung. . . . .144

Die Dauerwelle. . . . .144

## **Haar-und Kopfhautprobleme 146**

### **Die Haarpflege beginnt bei der Haarwäsche 147**

Spezielle Wirkstoffe. . . . .148

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

Haarwaschmittel und Shampoos. . . . .148

Rezepte für Cremeweichspülungen und Haarkuren . . .150

## **Bezugsquellen 153**

## **Register 156**