

Heike Käser

Naturkosmetik selber machen

Das Handbuch

freya

Inhalt

Vorwort	17
Das Konzept	21
Die Grundpfeiler meines Konzepts	21
Fünf Gründe, Naturkosmetik selbst herzustellen	23
Was ist Naturkosmetik?	24
Grundlagen	33
Der Aufbau der Haut	33
Die Hautbarriereschicht	37
Der Hydro-Lipid-Film der Haut	39
Die Dermis	40
Wirkstoffaufnahme durch die Haut	41
Penetration fördern	43
Naturkosmetische Konsequenzen	45
Erhalt und Restrukturierung der Barriereschicht	45
Erhalt der Hautfeuchtigkeit	46
Pflanzliche Öle in der Hautpflege	49
Fettsäuren	49
Aufbau von Fettsäuren	49
Gesättigt oder ungesättigt?	50
Delta oder Omega?	52
Cis oder Trans?	53
Schmelzpunkt und Schmelzbereich	54
Schmelzpunkt und Konsistenz	55
Die Triglycerid-Struktur	56
Fettsäuren im Detail	58
Ölsäure	58
Linolsäure	59
Alpha-Linolensäure	60
Gamma-Linolensäure	61
Palmitoleinsäure	62
Laurinsäure	62
Palmitinsäure	63
Stearinsäure	63

Spreitverhalten und Penetrationsvermögen	64
Das naturkosmetische Spreitmodell nach Olionatura®	67
Penetrationsvermögen pflanzlicher Lipide	68
Hautgesundheit und oxidativer Stress	70
Folgen oxidativen Stresses für die Haut	71
Faktor I: Die Öle	72
Faktor II: Das Wasser	74
Faktor III: Die Situation eines Produkts auf der Haut	74
Ölmischungen in kommerzieller Kosmetik	74
Ölmischungen: verantwortungsvoll konzipiert	76
Naturkosmetischer Einsatz von Lecithinen	77
Lecithin oder Phosphatidylcholin?	77
Lecithine als Emulgatoren	78
Lecithine als Wirkstoffträger	80
Gesättigt oder nicht gesättigt?	82
Lecithine in der Haarpflege	83
Naturkosmetischer Einsatz von Phytosterolen	85
Sterole und ihre Funktion als hauteigene Barriere lipide	85
Sterole und ihre Funktion als hauteigene Emulgatoren	86
Phytosterole in der Haarpflege	87
Phytosterole und Lichtalterung der Haut	88
Phytosterole im kosmetischen Einsatz	88
Kosmetische Esteröle	89
Herstellung	89
Kosmetische Eigenschaften	90
Pflanzenöle versus Esteröle	90
Emulsionen herstellen	93
Emulsionstypen	93
Die Struktur von Emulgatormolekülen	95
Emulgatorfreie Rezepturen: Quasiemulsionen	96
Der HLB-Wert des Emulgators	97
Das erweiterte Prinzip: Flüssig-kristalline Gelphasen	97
Freies und gebundenes Wasser	100
Konsequenzen für die Planung	100



Emulsionen optimieren	101
Wie gelingen stabile O/W-Emulsionen?	101
Wie gelingen stabile W/O-Emulsionen?	107
Emulgatoren dosieren	109
Was macht eine Emulsion pflegend?	114
Was macht eine Emulsion angenehm im Auftrag?	116
Naturkosmetik konservieren	119
Die verkannte Gefahr: Verkeimung	120
Symptome eines verkeimten Produkts	122
Konservierungsmittelfreie Kosmetik?	122
Ko-konservierende Substanzen	125
Mythos Grapefruitkernextrakt (GKE)	125
Aspekte zuverlässiger Konservierung	128
Herstellungsbedingungen in der heimischen Rührküche	131
Autoklavieren im Dampfdrucktopf	132
Sicher konservieren: ein Resümee	132
Wirkprofile verschiedener Konservierungsstoffe	136
PH-Werte kontrollieren	138
PH-neutral oder ph-hautneutral?	138
Basische Hautpflege	139
PH-Wert und Produktstabilität	140
PH-Werte messen	141
PH-Werte einstellen	142

Die Praxis	146
Was braucht meine Haut?	146
Die normale Haut	147
Die trockene Haut	147
Die Mischhaut	150
Die fettende, unreine Haut	151
Die sensible Haut	153
Die reife Haut	154
Babyhaut	155
Kosmetische Emulsionen und ihre Zusammensetzung	157
Produkttypen	159
Naturkosmetik-Rezepturen planen	160
Zubehör	166
Rührgeräte für Fortgeschrittene	171
Rührkurse	173
O/W-Emulsionen herstellen (Emulgatorgruppe I)	175
O/W-Emulsionen herstellen (Emulgatorgruppe II)	176
O/W-Emulsionen herstellen (One-Pot-Methode)	177
W/O-Emulsionen herstellen (Emulgatorgruppe III)	178
Hydrogele und Hydrodispersionsgele herstellen	179
Liposomengele herstellen	182
Lecithin-Emulsionen herstellen	184
Shampoos und Duschgele herstellen	185
Puder herstellen	188
Lippenstifte herstellen	189



Pflanzenextrakte herstellen	191
Grundlagen der Herstellung	192
Eigenschaften naturkosmetisch bevorzugter Auszugsmittel	193
Der Allrounder: 70%iger Alkohol	194
Frischpflanzenauszüge	196
Auszüge aus getrockneten Pflanzen	199
Der Infus (Aufguss)	201
Der Dekokt (Abkochung)	202
Das Mazerat (Kaltauszug)	202
Emulgator-Basen herstellen	203
Emulgatorbasis H	205
Emulgatorbasis S	206
Sucro-Gel	207
Cremebasis Soft	208
Phospholipid-Basis	209
Wirkstoffcompounds herstellen	210
Phytosterolbasis	211
Barriereschutzbasis	212
Herbal-Gel	213
Erste Hilfe aus der Rührpraxis	215

Rezeptbuch	226
Mengenangaben in den Rezepturen	226
Austausch von Ingredienzien	226
PH-Wert-Anpassung	229
Arbeiten mit den Rahmenrezepturen	230
Legende: Im Buch verwendete Ikon	231
Das optimale Rezept für Ihre Haut	232
Naturkosmetische Rahmenrezepturen	234
Emulsionen mit Glycerinstearat SE	236
Emulsionen mit Xyliance®	237
Emulsionen mit Montanov™ L	238
Emulsionen mit Montanov™ 68	239
Emulsionen mit TEGO® Care CG 90	240
Emulsionen mit TEGO® Care PS (Emulsan)	241
Emulsionen mit TEGO® Care PSC-3	242
Emulsionen mit Lamecreme	243
Emulsionen mit hydriertem Lecithin (in der Fettphase)	244
Emulsionen mit hydriertem Lecithin (in der Wasserphase)	245
Emulsionen mit Reinlecithin	246
Emulsionen mit Emulprot®	247
Emulsionen mit Lanolin und Wollwachsalkohol (W/O)	248
Emulsionen mit Lanolin oder Wollwachsalkohol (W/O)	249
Emulsionen mit Olivem® 900 (Sorbitan Olivat)	250
Oleogele	251
Sanfte Gesichts-Waschgele	252
Emulsionen mit Cremebasis Soft	253
Emulsionen mit Emulgatorbasis H oder S	254
Cremefluid mit Sucro-Gel (30 % Fettphase)	255
Emulsionen mit der Phospholipidbasis	256
Hydrogel (ölfrei)	257
Hydrodispersionsgel (5 % Ölanteil, mit Liposomen)	258
Pigmentbasis	259
Pudergrundlage (Gesicht)	260
Pudergrundlage (Körper)	261
Gesichtsreinigungspräparate	263
Kameliensamen-Reinigungscreme	266
Orangenblüten-Reinigungsmilch	268
Mandel-Reinigungsmilch	270
Melisse-Reinigungsgel	272

Gesichtswasser	275
Aqua Herba »sensitive«	279
Aqua Herba »pure skin«	279
Aqua Herba »hydro care«	279
Gesichtswasser für trockene, sensible Haut	280
Gesichtswasser für fettende, unreine Haut und Mischhaut	280
Gesichtswasser für trockene, reife Haut	281
Blüten-Gesichtswasser mit Aloe Vera, alkoholfrei	281
Gesichtscremes und -fluids	283
Baobab-Gesichtsmilch	284
Ceramide-Protect-Fluid	286
Passionsfrucht-Cremefluid	288
Hydro-Balance-Serum	290
Crème »Karité«	292
Argan-Rosen-Augencreme	294
Mandel-Creme	296
Orangenblüten-Schüttellotion	298
Rosen-Hydrogel	300
Gesichtsfluid »Pure Skin«	302
Gesichtsöle, Oleogele, Lipidkonzentrate	305
Gesichtsöl »Sensitiv Care«	307
Gesichtsöl »Anti Age«	307
Gesichtsöl »Pure Skin«	307
Gesichtsöl mit Defensil®	308
Pflegelipid-Konzentrat	309
Spezialpflege für das Gesicht	311
Crème-Peeling »Green Mango«	312
Hydro-Peeling »Sweet Verben«	314
Herbal Avena Mask	316
Gesichtsdampfbad-Konzentrat »Pure Skin«	317
Pure Skin Roll-on	318
Lippenpflege	319
Jojoba Lip Balm	321
Rose Lip Balm	322
Coffee Lip Balm	323
Ceramide-Lippengel	324
Körperreinigung	327
Klares Dusch- und Haarwaschgel »Basic«	328
Cremiges Dusch- und Haarwaschgel »Basic«	330
Duschmilch »Passionsfrucht-Aloe«	332

Badezusätze	335
Blüten-Badesalz	338
Bademilch-Sticks	340
Badepralinen »Buddhas Scent«	342
Badekugeln	344
Körperpflege	347
Körpermilch »Mango-Babassu«	348
Körperlotion »Vanilla Silk«	350
Aloe-Sanddorn-Körperbutter	352
Duftende Handcreme	354
Kräuter-Fußbalsam	356
Fußgel »Aloe-Minze«	358
Bodysplash »Fresh Verbenä«	360
Aroma-Körperspray	361
Body Melts »Tropic«	362
Fuß-Badekiesel mit Menthol	364
Zahn- und Mundpflege	366
Zahncreme »Minze-Salbei«	368
Zahngel »Ratanhia-Salbei«	370
Herbal-Mundwasser-Konzentrat	372
Desodorants	374
Deo-Roll-on »Blütenmilch«	376
Milde Deocreme	378
Sonnenschutzprodukte	381
Sonnenschutz-Lotion (LSF 20)	384
Sonnenschutz-Oleogel (LSF 15)	386
After-Sun-Fluid	388
Pflegeprodukte für das Baby	391
Baby-Windelbalsam, wasserfrei	392
Baby-Windelcreme	394
Haarpflege	397
Haarshampoo »Every Day«	400
Jojoba-Shampoo	402
Rosmarin-Shampoo	404
Mimosen-Haarbalsam	406
Jasmin-Haarmilch	408
Duftendes Haaröl	410
Kopfhaut-Tonikum	412
Soft & Shine-Fluid	414



Dekorative Kosmetik	417
Tönungsfluid »Kissed by the Sun«	420
Sanfter Gesichtspuder	422
Klärender Gesichtspuder	424
Lippenstift »Soft Plum«	426
Lippenstift »Soft Color«	428
Creme-Concealer	430
Anhang	434
Tauschtable: Roh- und Wirkstoffe	435
Vorschläge für Wirkstoffkombinationen	439
Pflanzenöle: Ölgruppe, Typ und Spreitverhalten	440
Einsatzkonzentration und Verarbeitung von Rohstoffen	443
Einsatzkonzentration und Verarbeitung von Emulgatoren	447
Kosmetischer Einsatz von ätherischen Ölen und Hydrolaten	450
Kosmetischer Einsatz von Emulgatoren	451
Kosmetischer Einsatz von Pflanzen	451
Bezugsquellen	452
Bezugsquellen für spezielle kosmetische Rohstoffe	454
Nützliche Ressourcen im Internet	457
Glossar	459
Quellennachweis	467
Stichwortverzeichnis	477
Die Autorin	487