

# Natürlich pflegen & verwöhnen

Naturkosmetik selber herstellen

KAREN GILBERT

Jan Thorbecke Verlag





# Inhalt

- 6 Vorwort
- 8 Einführung

## KAPITEL 1 10 FÜR DEN ANFANG ...

- 12 Die Haut – zum besseren Verständnis
- 14 Schönheit von innen
- 16 Geräte & Zubehör
- 17 Inhaltsstoffe
- 24 Konservierungsmittel & Antioxidantien
- 26 Lagerung & Haltbarkeit von Produkten aus eigener Herstellung

## KAPITEL 2 28 GESICHTSPFLEGE

- 30 Rosen- & Rote-Tonerde-Reinigungscreme
- 32 Kokosnuss- & Hafer-Reinigungslotion
- 36 Macadamia- & Jojoba-Reinigungsöl
- 38 Lavendel- & Hamamelis-Gesichtswasser
- 41 Neroli-Gesichtsfluid

- 42 Malven-Pflegecreme
- 46 Jojoba- & Aloe-Vera-Feuchtigkeitslotion
- 50 Hagebutten-Spezialbalsam
- 52 Regenerierendes Hautserum
- 54 Grüne-Tonerde-Gesichtsmaske
- 57 Teebaumöl-Pickelgel
- 58 Hydro-Vitamin-Maske
- 61 Aprikosen-Gesichtspeeling
- 62 Argan-Augenserum
- 64 Lippenpflegeprodukte

## KAPITEL 3 72 KÖRPERPFLEGE

- 74 Weihrauch- & Orange-Körperlotion
- 78 Mango- & Zitronen-Körperbutter
- 80 Vetivergras- & Vanille-Körpercreme
- 84 „Auf nach Barbados“-Körperpeeling
- 86 Beinwell- & Arnika-Massageöl
- 88 Lavendel- & Aloe-Vera-Körpergel
- 92 Sheabutter- & Zitronengras-Handcreme

- 96 Rosmarin- & Zitronen-Handwaschmittel
- 100 Bimsstein- & Pfefferminze-Fußpeeling
- 104 Zitronen- & Teebaum-Fußbalsam
- 106 Kokumbutter-Fußcreme
- 110 Storchschnabel- & Orange-Massagebals

## KAPITEL 4 112 FÜR BAD & DUSCHE

- 114 Minze-Schoko-Badepralinés
- 116 Lavendel- & Muskateller-Salbei-Brausetabletten
- 120 Totes-Meer-Detox-Badesalz
- 122 Zedernholz- & Ylang-Ylang-Badeöl
- 128 Milchbad für samtige Haut
- 130 Kräutersäckchen für das Bad
- 132 Bergamotte- & Grapefruit-Duschgel
- 136 Handgefertigte Seife
- 138 Oliven-, Kokosnuss- & Sonnenblumenseife

- 142 Glossar der Hilfs- und Zusatzstoffe
- 143 Nützliche Adressen
- 144 Index



# Vorwort von Romy Fraser, Gründerin der Firma Neal's Yard Remedies

Die Gründung der Naturkosmetikfirma „Neal's Yard Remedies“ im Jahr 1981 war mit meinem Wunsch verbunden, die Verwendung natürlicher Hautpflegemittel zu fördern und damit all jene zu unterstützen, die sich für ein gesünderes und unabhängigeres Leben entschieden haben.

Die Firma entwickelte eine Körperpflegemittelsreihe, die sich, auf permanenter Suche nach Alternativen zu chemisch-synthetischen Inhaltsstoffen vom Massenmarkt, die große Zahl traditioneller Heilkräuter und Öle zunutze machte. Mein Ziel war es, mithilfe von natürlichen, biologischen Inhaltsstoffen Produkte zu entwickeln, die mit Vergnügen und unbedenklich benutzt werden konnten und können, während sie gleichzeitig dem Konzept der Nachhaltigkeit dienten. Dreißig Jahre später scheinen immer mehr Menschen meine Begeisterung für natürliche Schönheitspflegeprodukte aus eigener Herstellung zu teilen.

Die in vorliegendem Buch aufgeführten Rezepturen sind die besten Beispiele dafür, wie man Produkte selbst herstellen kann, ohne auf Luxus verzichten zu müssen. Nach jahrelanger Zusammenarbeit mit Karen Gilbert erfüllt es mich mit großer Freude, dass sie ihre hervorragenden Rezepte in diesem Buch zusammengefasst hat, um sie einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Die Zubereitung ist ein Vergnügen – sowohl für Einsteiger als auch für Erfahrenere, die nach neuen Ideen und Anregungen suchen.

Ich empfehle Karens Buch daher sehr gern und freue mich schon darauf, ihre Rezepturen bei unseren Workshops auszuprobieren.





# Einführung

Nach jahrelanger Tätigkeit in der Kosmetikindustrie vergesse ich gelegentlich, dass vielen gar nicht bewusst ist, wie einfach und unkompliziert Schönheitspflegemittel auch zu Hause selbst hergestellt werden können. Ein Pflegeprodukt von Anfang bis Ende selbst anzurühren, hat geradezu etwas Therapeutisches. So wie bei der Zubereitung einer Mahlzeit aus frischen Zutaten benötigt man etwas mehr Zeit und Kenntnisse, doch das Ergebnis ist aller Mühe wert. Einfacher und schneller ist es natürlich, sich ein Produkt aus dem Regal zu greifen. Mein Anliegen im vorliegenden Buch ist, sowohl Einsteiger als auch Erfahrenere anzuleiten, Schönheitspflegeprodukte mit Vergnügen und Experimentierfreude selbst herzustellen.

Meine Workshops werden im Allgemeinen von Frauen belegt (und gelegentlich auch von dem sogenannten „Quotenmann“). Sie alle sind neugierig auf etwas Neues, das sie in Gesellschaft anderer erlernen und ausprobieren können. Die meisten Rezepte in diesem Buch füllen ein Fläschchen oder einen Glastiegel pro Produkt. Allerdings gibt es keinen Grund, weshalb Sie sich nicht im Freundeskreis zusammenfinden und eine ganze Serie von Produkten herstellen sollten. Machen Sie daraus ein „Event“. Werden Sie aktiv und kreativ!

## Was bedeutet „natürlich“ und ist „natürlich“ immer das Beste?

Meine Antwort auf diese Frage lautet stets: Nur weil etwas Natur ist, ist es nicht unbedingt unbedenklich. Und nur weil es Chemie ist, ist etwas nicht zwangsläufig schädlich. Die meisten in der Kosmetik benutzten Inhaltsstoffe sind auf die ein oder andere Weise „aufbereitet“ worden, um sie sinnvoll nutzbar zu machen. Wählen Sie pflanzliche Bestandteile für Ihre Produkte, die weitgehend naturbelassen sind. Und scheuen Sie sich nicht, kleinere Mengen unbedenklicher, synthetischer Inhaltsstoffe zu verwenden, um bestimmte Produkte zweckgerechter zu machen.

Der Begriff „grün“ und „ökologisch“ bedeutet, unserem Lebensstil entsprechend, für jeden von uns etwas anderes. Einige verstehen darunter das Recycling und die Wiederverwendung von Plastiküten, andere wiederum das Kompostieren von Küchenabfällen, den biologischen Anbau von Gemüse und Fahrrad fahren. Bei der Herstellung von Hautpflegeprodukten entscheiden Sie allein über die Erwartungen an ihre Wirksamkeit und welche Kompromisse Sie einzugehen bereit sind. Für einige sind Emulgatoren und Konservierungsmittel absolut verpönt, was die Zahl und den Charakter der Produkte, die sie herstellen können, einschränkt. Andere wiederum sind bereit 5–6% an „Ökologie“ zu opfern, um ein besseres Produkt zu erhalten. Jede Entscheidung hat ihre guten Gründe und ist sinnvoll.

Ökologische Zertifizierungen sind in letzter Zeit immer stärker in den Fokus der Hersteller von Naturkosmetik gerückt. Ich frage mich allerdings, ob dadurch nicht einige der wesentlichen Probleme außer Acht gelassen werden. Sollen wir Inhaltsstoffe durch die halbe Welt transportieren, nur weil sie „öko“ sind und gute örtliche Produzenten boykottieren, weil sie kein entsprechendes Gütesiegel besitzen? Sollen wir ökologische Ware über den nicht zertifizierten sogenannten „Fairen Handel“ beziehen oder Fair-Trade-Kooperativen ungeachtet ihres fehlenden Öko-Zertifikats unterstützen? Die Entscheidung liegt bei Ihnen. Entscheiden Sie, was Ihnen wichtig ist. Das Ergebnis wird sicher sehr unterschiedlich ausfallen.

Ich hoffe, die Rezepturen erzeugen Freude bei der Zubereitung und Begeisterung bei der Anwendung. Nehmen Sie sich die Freiheit zu experimentieren. Und sollten Sie dabei eine großartige Variante einer Rezeptur entdecken, lassen Sie es mich wissen!



# Kapitel I

## Für den Anfang ...

Ich weiß, wie groß die Versuchung sein muss, dieses Kapitel einfach zu überspringen und unmittelbar zur Zubereitung der nachfolgenden Rezepturen überzugehen. Dennoch bitte ich Sie sehr, sich etwas Zeit für die folgenden Seiten zu nehmen. Sie finden dort wichtige Hinweise in Bezug auf die zu verwendenden Hilfsmittel und unterschiedlichen Inhaltsstoffe sowie grundlegende Informationen über Konservierungsstoffe und die Haltbarkeit Ihrer Produkte. Ein Leitfaden für die Hautpflege und die Schönheit von innen schließt sich an. Und wenn Sie diese Grundkenntnisse beherrschen, sind Sie in der Lage, Ihre eigenen Variationen meiner Rezepturen zu kreieren.

# Die Haut – zum besseren Verständnis

## Die Dermis (Lederhaut)

Diese Hautschicht ist verhältnismäßig dick, fest und elastisch, ein Bindegewebe aus den Fasern Kollagen und Elastin. Das Kollagen funktioniert sozusagen als das „Stützkorsett“ der Haut. Während des Alterungsprozesses zerfallen die Kollagenfasern und lösen damit die Faltenbildung aus, da sie dann nicht mehr in der Lage sind, ausreichend Feuchtigkeit in der Haut zu halten und ihr Spannkraft zu verleihen. Wird die Haut allerdings überdehnt, wie bei Fettleibigkeit oder Schwangerschaft, können die Elastinfasern schon in jungen Jahren reißen und sogenannte Dehnungsstreifen verursachen. Die Dermis enthält zusätzlich Haarfollikel, Schweißdrüsen, Talgdrüsen, Blut- und Lymphgefäße sowie die für die Weiterleitung von Empfindungen verantwortlichen Nervenendigungen. Die Talgdrüsen befinden sich neben den Haarfollikeln und sind überall im Körper vorhanden – mit Ausnahme von Handinnenflächen und Fußsohlen. Sie scheiden Talg – eine Mischung aus Ölen und Fetten – aus, um die Haut geschmeidig zu halten und einen Schutzfilm, den sogenannten Hydrolipidfilm, zu bilden. Die Talgproduktion wird durch das männliche Sexualhormon Androgen gesteuert, das sowohl Männer als auch Frauen besitzen. In der Pubertät erhöht sich die Talgproduktion, was besonders bei männlichen Teenagern in diesem Altersabschnitt vermehrt zu fettiger Haut und Aknebildung führt.

## Die Epidermis (Oberhaut)

Die oberste Hautschicht selbst besteht aus mehreren Schichten. In der untersten Schicht der Epidermis, der Basalzellschicht, auch Stratum germinativum genannt, wächst die neue Zellgeneration heran. Während des Zyklus' der Hauterneuerung steigen die Zellen vom Stratum germinativum zum Stratum corneum, der Oberflächenschicht, wo sie während des Prozesses der „Häutung“ absterben und abgestoßen werden. Neue Zellen nehmen dann ihren Platz ein und der dreißigtägige Zyklus (Transitzeit) beginnt von vorn. In der untersten Hautschicht befinden sich auch die Melanozyten, die Pigmentzellen der Haut. Sie produzieren bei Sonneneinwirkung Melanin und verteilen es durch mehrere Zellfortsätze an die benachbarten Keratinozyten. Die Melaninproduktion ist ein Schutzmechanismus des Körpers gegen die schädlichen ultravioletten Strahlen der Sonne.

### HAUTTYPEN

#### NORMAL

*Haben Sie das Glück, weder besonders trockene noch ölige Haut zu besitzen, dann gehören Sie zu dem Hauttyp „normal“. Diese Haut bedarf lediglich einer einfachen Reinigung und Zuführung von Feuchtigkeit durch leichte Lotionen. Viele Hauttypen allerdings fallen in die Kategorie „Mischhaut“. Die Mischhaut zeichnet eine leicht öligere sogenannte T-Zone mit Stirn, Nase und Kinn gegenüber der Wangenpartie aus. Die Wangenpartie muss dabei nicht zwingend trocken sein. Nur produziert die Haut bei den meisten von uns in der mittleren Zone mehr Talg. Scheuen Sie sich nicht, wenn nötig, jede Partie mit unterschiedlichen Produkten zu behandeln. Kommt es Ihnen so vor, als hätten Sie stets eine glänzende Nase, verwenden Sie dort keine Feuchtigkeitspräparate, denn die Haut produziert dort ganz offenbar von selbst genügend Öl.*

#### ÖLIG

*Auch wenn dieser Hauttyp eher zu Hautunreinheiten neigt als trockene Haut, hat ölige Haut den Vorzug, länger jung auszusehen. Allerdings trocknet sie schneller aus und ist reizbarer. Das sollte bei der Auswahl der Pflegeprodukte bedacht werden. Vermeiden sie alle Inhaltsstoffe, die die Poren verschließen, da sie zu Pickeln führen können, und verwenden Sie stattdessen viel Feuchthaltemittel auf Wasserbasis. Greifen Sie zu leichteren Ölen wie Distel-, Reiskleie- und Jojobaöl und meiden sie Kokosöl und Shea- oder Kakaobutter, denn beide können die Poren verschließen.*

#### TROCKEN

*Hauttypen, die zu wenig Talg produzieren, benötigen für ein glattes, strahlendes Aussehen eine besondere Pflege. Zutaten wie reichhaltigere Öle und Butter helfen nicht nur, die Feuchtigkeit in der Haut zu halten, sondern auch die schuppigen Ränder der Hautzellen in der Epidermis zu glätten, um insgesamt ein gleichmäßigeres Hautbild zu erzeugen. Menschen mit trockener Haut sollten diese sanft reinigen und schützende Feuchtigkeitsspender im Winter sowie in klimatisierten Räumen benutzen, da dieser Hauttyp unter den Bedingungen noch stärker austrocknet.*

## Kapitel 2

# Gesichtspflege

Gesichtspflegeprodukte sind einfach herzustellen, verwendet man natürliche, qualitativ hochwertige Bestandteile. Als solche können sie ebenso wirksam sein wie im Handel erworbene Pflegeprodukte. Im Vergleich mit den Pflegemitteln, die wir unserem Körper zumuten, sind wir meistens sehr speziell mit den Produkten, die wir für unser Gesicht verwenden. Das ist richtig und verständlich, denn die Gesichtshaut ist dünner, empfindlicher und anfälliger für Irritationen. Aus diesem Grund neige ich dazu, die Verwendung von unterschiedlichen ätherischen Ölen in meinen Gesichtspflegeprodukten zu vermeiden, lasse sie gelegentlich auch unparfümiert oder füge lediglich einige wenige Tropfen ätherischer Öle hinzu, um etwaige strenge Gerüche des Basisöls zu maskieren. Das folgende Kapitel schließt auch Rezepturen für die tägliche Reinigung, Gesichtswässer und Feuchtigkeitsspender sowie zusätzliche, besonders verwöhnende Pflegemaßnahmen außer der Reihe mit ein wie Gesichtsmasken, Augenserren und Lippenbalsame.



## Kapitel 3

# Körperpflege

Körperpflegeprodukte herzustellen bereitet mir großen Spaß, denn dabei geht es richtig zur Sache. Jeder kann seine beliebtesten Duftnoten mischen und sie an die Produkte für das Bad anpassen, um eine eigene Serie zu kreieren. Wir können problemlos einfache Balsame und Salben aus biologischen oder natürlichen Rohstoffen herstellen sowie unter Zusatz eines Emulgators oder Konservierungsmittels wunderbare, geschmeidige Cremes und leichte Lotionen für jeden Hauttyp zusammenstellen. Selbst gerührte Produkte für die Körperpflege sind außerdem beliebte Geschenke. Mit geschmackvollen Etiketten und Bändchen dekoriert, gewinnen diese Produkte einen sehr persönlichen Anstrich.



## Kapitel 4

# Bad und Dusche

Für ein langes, herrlich entspannendes, heißes Vollbad nehmen wir uns viel zu selten Zeit. Ich rate daher, die Anregungen dieses Kapitels zum Anlass zu nehmen, mehr für sich zu tun und sich ein wenig zu verwöhnen.

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und kreieren Sie Ihre eigenen, köstlich duftenden Badeprodukte – sie sind einfach herzustellen und enthalten sogar für all diejenigen, die keine Zeit für ein Entspannungs-Bad haben, die Rezeptur für ein Duschgel. Bevorzugen Sie ein eher klassisches Badevergnügen, sollten Sie Ihre eigene Seife herstellen, vorausgesetzt, Sie beachten die Sicherheitsregeln und haben nichts dagegen, mehrere Wochen zu warten, bis die Produkte ausgehärtet sind.

Das Resultat allerdings ist die Wartezeit wert!

