Heike Käser

Naturkosmetik selber machen

Leseprobe

Naturkosmetik selber machen

von Heike Käser

Herausgeber: Freya Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort zur 5. Auflage 17

Das Konzept 21

Die Grundpfeiler meines Konzepts 21
Fünf Gründe, Naturkosmetik selbst herzustellen 23
Was ist Naturkosmetik? 24

Grundlagen 33

Der Aufbau der Hallt 33
Die Hautbarriereschicht 37
Der Hydro-Lipid-Film der Haut 38
Die Dermis 40
Wirkstoffaufnahme durch die Haut 40
Penetration fördern 42
Naturkosmetische Konsequenzen 45
Erhalt und Restrukturierung der Barriereschicht 45
Erhalt der Hautfeuchtigkeit 46
Pflanzliche Öle in der Hautpflege 51
Fettsäuren 51
Aufbau von Fettsäuren 51
Gesättigt oder ungesättigt? 52
Delta oder Omega? 54
Cis oder Trans? 55
Schmelzpunkt und Schmelzbereich 56
Schmelzpunkt und Konsistenz 57
Die Triglycerid-Struktur 58
Fettsäuren im Detail 60
Ölsäure 60
Linolsäure 61
Alpha-Linolensäure 62
Gamma-Linolensäure 63
Palmitoleinsäure 64
Laurinsäure 64
Palmitinsäure 65
Stearinsäure 65
Spreitverhalten und Penetrationsvermögen 66
Das naturkosmetische Spreitmodell nach Olionatura® 69
Penetrationsvermögen pflanzlicher Lipide 70

Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Hautgesundheit und oxidativer Stress 72
Folgen oxidativen Stresses für die Haut 73
Faktor 1: Die Öle 74
Faktor 2: Das Wasser 76
Faktor 3: Die Situation eines Produkts auf der Haut 76
Ölmischungen in kommerzieller Kosmetik 76
Ölmischungen: verantwortungsvoll konzipiert 78
Naturkosmetischer Einsatz von Lecithinen 79
Lecithin oder Phosphatidylcholin? 79
Lecithine als Emulgatoren 80
Normales Lecithin und Lysolecithin 81
Lecithine als Wirkstoffträger 82
Gesättigt oder nicht gesättigt? 84
Lecithine in der Haarpflege 85
Naturkosrnetischer Einsatz von Phytosterolen 87
Sterole und ihre Funktion als hauteigene Barriereiipide 87
Sterole und ihre Funktion als hauteigene Emulgatoren 88
Phytosterole in der Haarpflege 89
Phytosterole und Lichtalterung der Haut 90
Phytosterole im kosmetischen Einsatz 90
Kosmetische Esteröle 91
Herstellung 91
Kosmetische Eigenschaften 92
Pflanzenöle versus Esteröle 93
Emulsionen herstellen 95
Emulsionstypen 95
Die Struktur von Emulgatormolekülen 97
Emulgatorfreie Rezepturen: Quasiemulsionen 98
Der HLB-Wert des Emulgators 99
Das erweiterte Prinzip: Flüssig-kristalline Gelphasen 99
Freies und gebundenes Wasser 102
Konsequenzen für die Planung 102
Emulsionen optimieren 103
Wie gelingen stabile O/W-Emulsionen? 103
Wie gelingen stabile W/O-Emulsionen? 109
Emulgatoren dosieren 111
Was macht eine Emulsion pflegend? 116
Was macht eine Emulsion angenehm im Auftrag? 118

Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Naturkosmetik konservieren 121
Die verkannte Gefahr: Verkeimung 122
Symptome eines verkeimten Produkts 124
Konservierungsmittelfreie Kosmetik? 124
Ko-konservierende Substanzen 127
Mythos Grapefruitkernextrakt (GKE) 127
Aspekte zuverlässiger Konservierung 130
Herstellungsbedingungen in der heimischen Rührküche 133
Autoklavieren im Dampfdrucktopf 134
Sicher konservieren: Ein Resümee 134
Wirkprofile verschiedener Konservierungsstoffe 138
PH-Werte kontrollieren 140
PH-neutral oder pH-hautneutral? 140
Basische Hautpflege 141
PH-Wert und Produktstabilität 142
PH-Werte messen 143
PH-Werte einstellen 144

Die Praxis 148
Was braucht meine Haut? 148
Die normale Haut 149
Die trockene Haut 149
Die Mischhaut 152
Die fettende, unreine Haut 152
Die sensible Haut 154
Die reife Haut 156
Babyhaut 157

Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Kosmetische Emulsionen und ihre Zusammensetzung 159
Produkttypen 161
Naturkosmetik-Rezepturen planen 162
Das Emulsions-Kreuz von Olionatura® 163
Zubehör 177
Das Rührgerät 181
Der KAI Blendia 182
Der ESGE Zauberstab 183
Rührkurse 185
O/W-Emulsionen herstellen: Emulgatorgruppe 1 188
O/W-Emulsionen herstellen: Emulgatorgruppe 2 190
W/O-Emulsionen herstellen: Emulgatorgruppe 3 192
O/W-Emulsionen herstellen: Die One-Pot-Methode 194
Die Intervall-Methode 196
Hydrogele und Hydrodispersionsgele herstellen 197
Liposomengele herstellen 200
Lecithin-Emulsionen herstellen 202
Shampoos und Duschgele herstellen 203
Puder herstellen 206
Lippenstifte herstellen 207
Pflanzenextrakte herstellen 209
Grundlagen der Herstellung 210
Eigenschaften naturkosmetisch bevorzugter Auszugsmittel 211
Der Allrounder: 70%iger Alkohol 212
Frischpflanzenauszüge 214
Auszüge aus getrockneten Pflanzen 217
Der Infus (Aufguss) 219
Der Dekokt (Abkochung) 220
Das Mazerat (Kaltauszug) 220
Emulgator-Basen herstellen 221
Emulgatorbasis H 223
Emulgatorbasis S 224
Sucro-Gel 225
Phospholipid-Basis 226
Lysogel 227
Wirkstoffcompounds herstellen 228
Phytosterolbasis 229
Barriereschutzbasis 230
Aloe-Vera-Basis 200:1 231
Erste Hilfe aus der Rührpraxis 233

Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Rezeptbuch 244

Mengenangaben in den Rezepturen 244
Austausch von Ingredienzien 244
PH-Wert-Anpassung 247
Arbeiten mit den Rahmenrezepturen 248
Legende: Im Buch verwendete Piktogramme 249
Das optimale Rezept für Ihre Haut 250

Naturkosmetische Rahmenrezepturen 252

Emulsionen mit Glycerinstearat SE 254
Emulsionen mit Xyliance® 255
Emulsionen mit Montanov™ L oder 202 256
Emulsionen mit Montanov™ 68 257
Emulsionen mit TEGO® Care CG 90 258
Emulsionen mit TEGO® Care PS (Emulsan) 259
Emulsionen mit TEGO® Care PSC-3 260
Emulsionen mit Dermofeel® GSC palm oil free 261
Emulsionen mit Bergamuls® ET-1 262
Emulsionen mit Lamecreme 263
Emulsionen mit Phospholipon® 80 H (i. d. Fettphase) 264
Emulsionen mit Phospholipon® 80 H (i. d. Wasserphase) 265
Emulsionen mit Emulprot® 266
Emulsionen mit Lysogel 267

Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Emulsionen mit Lanolin und Wollwachsalkohol (W/O) 268
Emulsionen mit Lanolin oder Wollwachsalkohol (W/O) 269
Emulsionen mit Olivem® 900 (Sorbitan Olivate) 270
Oleogele 271
Sanfte Gesichts-Waschgele 272
Hydrodispersionsgel (5 % Ölanteil, mit Liposomen) 273
Emulsionen mit Emulgatorbasis H oder S 274
Cremefluid mit Sucro-Gel (30 % Fettphase) 275
Emulsionen mit der Phospholipidbasis 276
Hydrogel (ölfrei) 277
Pigmentbasis 278
Gesichtsreinigungsprodukte 283
Kameliensamen-Reinigungscreme 286
Orangenblüten-Reinigungsmilch 288
Mandel-Reinigungsmilch 290
Melisse-Reinigungsgel 292
Gesichtswasser 295
Aqua Herba »sensitive« 299
Aqua Herba »pure skin« 299
Aqua Herba »hydro care« 299
Gesichtswasser für trockene, sensible Haut 300
Gesichtswasser für fettende, unreine Haut, Mischhaut 300
Gesichtswasser für trockene, reife Haut 301
Blüten-Gesichtswasser mit Aloe Vera, alkoholfrei 301
Gesichtscremes und -fluids 303
Baobab-Gesichtsmilch 304
Ceramide-Protect-Fluid 306
Passionsfrucht-Cremefluid 308
Reichhaltige Lotion 310
Hydro-Balance-Serum 312
Creme »Karite« 314
Argan- Rosen-Augencreme 316
Mandel-Creme 318
Orangenblüten-Schüttellotion 320
Rosen-Hydrogel 322
Gesichtsfluid »Pure Skin« 324

Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Gesichtsöie, Oleogele, Lipidkonzentrate 327
Gesichtsöl »Sensitiv Care« 329
Gesichtsöl »Anti Age« 329
Gesichtsöl »Pure Skin« 329
Gesichtsöl mit Defensil® 330
Pflegelipid-Konzentrat 331
Spezialpflege für das Gesicht 333
Creme-Peeling »Green Mango« 334
Hydro-Peeling »Sweet Verbena« 336
Gel-Maske »Rose-Granatapfel« 338
Herbai Avena Mask 340
Gesichtsdampfbad-Konzentrat »Pure Skin« 341
Pure-Skin-Roll-on 342
Lippenpflege 343
Jojoba Lip Balm 345
Lippenbalsam Rose-Vanille 346
Mandel-Lippenbalsam 347
Ceramide-Lippengel 348
Körperreinigung 351
Klares Duschgel »Basic« 352
Cremiges Duschgel »Basic« 354
Badezusätze 357
Blüten-Badesalz 360
Bademilch-Sticks 362
Badepralinen »Buddhas Scent« 364
Badekugeln 366
Körperpflege 369
Körpermilch »Mango-Babassu« 370
Körperlotion »Vanilla Silk« 372
Aloe-Mandel-Körperbutter 374
Duftende Handcreme 376
Kräuter-Fußbalsam 378
Fußgel »Aloe-Minze« 380
Bodysplash »Fresh Verbena« 382
Aroma-Spray 383
Body Melts »Tropic« 384
Fuß-Badekiesel mit Menthol 386

Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Zahn- und Mundpflege 388
Zahncreme »Minze-Salbei« 390
Zahngel »Ratanhia-Salbei« 392
Herbal-Mundwasser-Konzentrat 394
Desodorants 396
Deo-Roll-on »Blütenmilch« 398
Deo-Roll-on »Lemon&Sage« 400
Sonnenschutzprodukte 403
Sonnenschutz-Lotion (LSF 20) 406
Sonnenschutz-Oleogel (LSF 30) 408
After-Sun-Fluid 410
Pflegeprodukte für das Baby 413
Baby-Windelbalsam, wasserfrei 414
Baby-Windelcreme 416
Haarpflege 419
Haarshampoo »Every Day« 422
Jojoba-Shampoo 424
Aloe-Rosmarin-Shampoo 426
Mimosen-Haarbalsam 428
Jasmin-Haarlotion 430
Duftendes Haaröl 432
Kopfhaut-Tonikum 434
Soft&Shine-Fluid 436
Dekorative Kosmetik 439
Tönungsfluid »Kissed by the Sun« 442
Sanfter Gesichtspuder (vegan) 444
Klärender Gesichtspuder (vegan) 445
Lippenstift »Plum & Berry« 446
Lippenstift »Soft Color« 448
Concealer-Balm (vegan) 450



Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Anhang 454

Tauschtabelle: Roh- und Wirkstoffe 455
Tauschtabelle: Emulgatoren 458
Pflanzenöle: Ölgruppe nach Olionatura® 461
Vorschläge für die Gestaltung der Fettphase 464
Vorschläge für Wirkstoffkombinationen 465
Einsatzkonzentration und Verarbeitung von Rohstoffen 466
Einsatzkonzentration und Verarbeitung von Emulgatoren 471
Kosmetischer Einsatz von äth. Ölen und Hydrolaten 475
Kosmetischer Einsatz von Emulgatoren 477
Kosmetischer Einsatz von Pflanzenextrakten 477
Bezugsquellen 478
Bezugsquellen für spezielle kosmetische Rohstoffe 480
Nützliche Ressourcen im Internet 483

Glossar 484

Quellennachweis 492

Stichwortverzeichnis 501

Die Autorin 511

Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Die Praxis

Nun ist es Zeit: Starten wir in die faszinierende Herstellungspraxis unsere eigenen Naturkosmetik. Im Praxisteil erwarten Sie Informationen, die Sie bei vielen Entscheidungen begleiten werden: Von der Planung des ersten Einkaufszettels über die Auswahl einer geeigneten Rezeptur, der Vorbereitung des Arbeitsplatzes bis hin zu den konkreten Schritten der Herstellung. Rührkurse führen Sie sicher durch alle Phasen der verschiedenen Methoden.

Was braucht meine Haut?

Vor der Entscheidung, welche Rezepturen Sie konzipieren oder umsetzen möchten, steht die Einschätzung des eigenen Hautzustands. Eine kritische und aufmerksame Hautanalyse ist die Basis für alle weiteren Schritte. In der Praxis zeigt sich, dass viele Menschen eine völlig falsche Vorstellung davon haben, was ihre Haut braucht. Ich möchte Ihnen daher Hilfen an die Hand geben, mit denen Sie den Zustand und Typ Ihrer Haut und ihre Pflegebedürfnisse besser einschätzen lernen. Neben äußeren Faktoren wie Jahreszeit, Umweltbedingungen und Klima prägen Ernährungsgewohnheiten, hormoneller Status, unser Alter und unsere psychisch-emotionale Situation[1] das Erscheinungsbild unserer Haut. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, den aktuellen *Hautzustand* in den Blick zu nehmen: Dieser Zustand ist nicht statisch, er kann sich im Laufe der Zeit ändern.

Der Begriff *»Hauttyp«* beschreibt hingegen unsere genetische Veranlagung[2], die sich u.a. in der Haut- und Haarfarbe (der individuellen Pigmentierung) zeigt, aber auch individuelle Merkmale umfasst: Manche Menschen entwickeln in ihrer Jugend eine ausgeprägte Akne, andere bleiben von diesem Phänomen weitgehend unbelastet; die meisten älteren Menschen haben eine tendenziell trockene Haut, andere wiederum beklagen auch jenseits der 50 wiederholt in Erscheinung tretende Unreinheiten. Innerhalb dieses Spannungsfeldes zwischen genetisch bedingtem *Hauttyp* und aktuellem *Hautzustand* treffen wir

---

1 Klaus Damer: Epidermale Permeabilitätsbarriere.
Irritabilität und Regeneration in Abhängigkeit von psychischen Faktoren. Dissertation.
Osnabrück, 2005

2 Hermann Trinkkeller: Dermatologische und medizinische Kosmetik.
Leitfaden für die kosmetische Praxis. Heidelberg: Springer, 2007, S. 18

Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Entscheidungen, welche Produkte und Rohstoffe für uns optimal sind. Die im Folgenden skizzierten Hautbilder zeigen Tendenzen auf, deren Beschreibungen Ihnen helfen werden, geeignete Pflegeprodukte für Ihre individuelle Hautsituation zu entwickeln. Im Wesentlichen können wir den Zustand unserer Haut im Hinblick auf zwei Faktoren beschreiben:

- im Hinblick auf ihre Eigenproduktion an hauteigenen Fetten und Feuchtigkeitsfaktoren
- im Hinblick auf ihre individuelle Reaktivität auf Umwelteinflüsse (d.h. wie sensibel sie auf diese reagiert)

Die normale Haut

Gesunde, normale Haut wirkt feinporig, ist gut durchblutet, weist einen matten, samtigen Schimmer und (im Jugend- und frühen Erwachsenenalter) einen ausgeprägten Zellturgor auf (das ist der Druck zelleigenen Wassers von innen nach außen). Sie fühlt sich weich und glatt an. Hauteigene Prozesse laufen weitgehend ungestört ab. Eine sinnvolle Pflege zielt dahin, diese so wenig wie möglich zu stören und geringe Defizite auszugleichen.

Normaler Haut reicht eine milde Pflege ohne spezifische Wirkstoffe. Eine leichte Emulsion mit geringem Zusatz (3-5%) an feuchtigkeitsbindenden Substanzen, alternativ eine stabile Ölmischung über einem Hydrolat aufgetragen, reichen in der Regel aus, um den Hautzustand zu erhalten. Wichtig ist eine regelmäßige, sanfte Reinigung.

Die trockene Haut

Das Erscheinungsbild der trockenen Haut ist tendenziell glanzlos, gerötet bis fleckig; sie kann feine bis ausgeprägte Risse und Schüppchen zeigen. Beim Darüberstreichen fühlt sie sich rau an; viele Betroffene beschreiben ein unangenehmes, spannendes Hautgefühl mit Neigung zu Juckreiz und Kribbeln sowie ein pergamentartiges Hautbild. Einen als trocken empfundenen Hautzustand in seinen Ursachen richtig einzuschätzen ist nicht immer leicht. Den Begriff »trocken« assoziieren viele Menschen als gegensätzlichen Zustand zu »fett«. Daraus resultieren u.U. Pflegestrategien mit fettbasierten, reichhaltigen Pflegeprodukten, die nicht immer die gewünschte Wirkung zeigen. Wir müssen daher den Zustand und die Ursachen einer als »trocken« empfundenen Haut weiter differenzieren.

Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Pflanzenextrakte herstellen

Die kosmetische Industrie und der Handel bieten eine breite Palette an pflanzlichen Extrakten und Wirkstoffen an, die Sie bequem für Ihre Naturkosmetik nutzen können. Für mich persönlich ist die *eigene* Herstellung pflanzlicher Ingredienzien jedoch ein Aspekt dieses Hobbys, der mir eine große innere Zufriedenheit schenkt und mich alle Jahreszeiten sehr intensiv erleben lässt: Jede schenkt den Kontakt mit anderen Pflanzen, die in ihr reifen. In den letzten Jahren habe ich mich immer wieder einzelnen Pflanzen sehr bewusst zugewendet, sie gesammelt, fotografisch dokumentiert, über sie gelesen und ihre Inhaltsstoffe mit wässrig-alkoholischen Auszugsmitteln oder pflanzlichen Ölen gewonnen. Die kosmetischen Produkte, die ich mit ihnen herstelle, haben einen ganz besonderen Wert, der nicht nur emotional begründet ist: In ihnen wirken Frischpflanzenextrakte in einer Intensität, die in konventionell hergestellten Produkten nicht realisiert werden *kann,* weil der Verbraucher weiße Emulsionen wünscht, die mit wirkstoffreichen, nativen, intensiv farbigen, oft bräunlichen Pflanzenextrakten nicht zu realisieren sind. Generell gelten Pflanzenextrakte kosmetischer Qualität im Vergleich zu pharmazeutischen Produkten als weniger wirksam, auch wenn sie ästhetisch akzeptable Emulsionen ermöglichen; es können wünschenswerte chemische Inhaltsstoffe fehlen. Pharmazeutische Extrakte sind harzig, dunkler in der Farbe und in vielen kosmetischen Formulierungen unlöslich[1]:

1 Frank S. D'Amelio: Botanicals. A Phytocosmetic Desk Reference. New York: CRC Press, 1999. In: Andre O. Barel, Marc Paye, Howard I. Maibach: Handbook of Cosmetic Science and Technology, Informa Healthcare, 2009, S. 133

Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



»Pharmaceutical grade extracts are typically 5 *to 10 times stronger than cosmetic grade extracts. Cosmetic extracts may be aesthetically acceptable in emutsions. They may lack key desirable chemical constituents. Alternatively pharmaceutical grade extracts are very resinous, dark in color, and not soluble in many cosmetic formulations.«*

Sehr viel gelernt habe ich durch das Studium pharmazeutischer Grundlagenliteratur. Viele Herstellungsmethoden, die in populärwissenschaftlichen Heilpflanzenbüchern seit Jahrzehnten vermittelt werden, sind nach heutigen Erkenntnissen tatsächlich nicht optimal. Ich möchte Ihnen im Folgenden zeigen, wie wir modernes Wissen nutzen können, um Pflanzenextrakte mit herausragender Qualität selbst herzustellen.

Grundlagen der Herstellung

Pflanzeninhaltsstoffe weisen aufgrund ihrer molekularen Struktur unterschiedliche Löslichkeiten auf. Daraus ergeben sich jeweils optimale Methoden, sie zu gewinnen. Um Wirkstoffe aus Pflanzen nutzen zu können, extrahieren wir sie mit Hilfe von Lösungsmitteln: Das sind im Wesentlichen Wasser, reiner (unvergällter) Alkohol, Glycerin, Mischungen aus ihnen sowie Pflanzenöl. Die Eigenschaften bewährter naturkosmetischer Lösungsmittel habe ich für Sie in der Tabelle auf der nächsten Seite zusammengefasst.

Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Eigenschaften naturkosmetisch bevorzugter Auszugsmittel

Auszugsmittel		**Eigenschaften**
Wasser	+	löst hydrophile Inhaltsstoffe
	++	ist preiswert und leicht verfügbar
		wirkt quellend auf Zellwände (zu viel Wasser verhindert die Extraktion, weil die Zellwände zu stark quellen und keine Inhaltsstoffe mehr nach außen diffundierend
		löst unerwünschte Ballaststoffe
		ist mikrobiell instabil
		beschleunigt enzymatische Abbauprozesse
Alkohol	++	löst lipophile *und* viele hydrophile Inhaltsstoffe
	++	gilt als stärkstes Auszugsmittel
	+	weist kein Quellungsvermögen auf
	++	wirkt bakteriostatisch ab 10 V0l.-/6 Einsatzkonzentration
	++	bakteriozid ab 30 Vol.-% Einsatzkonzentration
	++	Auszüge weisen eine sehr gute Haltbarkeit auf
	++	stabilisiert Inhaltsstoffe durch Inaktivierung von Enzymen
	++	mindert Abbauprozesse
	+	wirkt penetrationsfördernd
	+	erhöht die Resorption von Inhaltsstoffen
Glycerin	+	steht in seinen Lösungsmitteleigenschaften zwischen Wasser und Alkohol
	+	wirkt bakteriostatisch ab 20 Vol.-% Einsatzkonzentration
	++	weist hydratisierende Wirkungen auf
	+	Auszüge weisen eine mittlere Haltbarkeit auf (ca. 6 Monate)
Pflanzenöl	+	löst lipophile Inhaltsstoffe
	+	weist kein Quellungsvermögen auf
	+	stabilisiert Inhaltsstoffe
	+	weist mittlere Haltbarkeit auf (begrenzt durch Autooxidation)
	+	bietet Mikroorgansismen keinen Nährboden (Pilzen und Hefen dann, wenn Feuchtigkeit eingebracht wird)
	++	weist selbst kosmetisch wirksame Inhaltsstoffe auf

■ sehr positive Eigenschaft + positive Eigenschaft nachteilige Eigenschaft

Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Aloe-Rosmarin-Shampoo

Menge: 100 g

Anteil an waschaktiven Substanzen: ca. 13,5 %

INCI:

Aqua, Aloe Vera Gel, Rosmarinus offiänalis Water, Cocos Glucoside, Disodium/ Sodium Cocoyl Glutamate, Sodium PCA, Betaine, Glycerin, Panthenol, Sodium Chloride, PCA Glyceryl Oleate, Xanthan, Sodium Levulinate, Sodium Anisate, Lactic acid

Dieses Shampoo ist auf Basis hochwertiger und moderner pflanzlicher Tenside komponiert. Wirkstoffe wie Aloe Vera sowie haarschützendes Panthenol und Glycinbetain aus der Zuckerrübe halten die Feuchtigkeit im Haar. Das Rosmarinhydrolat gibt dem Shampoo einen mild aromatischen Geruch - Sie können seinen Anteil auf Wunsch erhöhen und den des Wassers verringern. Das Shampoo hat einen WAS-Anteil von 13,5 %, der Tensidanteil setzt sich aus 52 % anionischen und 48 % nichtionischen Tensiden zusammen.

Anwendung

Eine kleine Menge Shampoo auf Wunsch verdünnen und auf Haar und Kopfhaut auftragen. Sanft einmassieren, kurz einwirken lassen und gut auspülen.

Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Herstellung

1 Phase A: Die Komponenten im Wasser verrühren, bis alles vollständig gelöst ist.
2 Phase B: Xanthan unter kräftigem Rühren zu Phase A geben und zu einem homogenen Gel verarbeiten.
3 Phase C: Alle Komponenten kalt verrühren. Phase C zu Phase A/B geben, sanft zu einem homogenen Shampoo rühren.
4 Phase C1: Den pH-Wert auf pH 5 korrigieren. Nach und nach Salz
hinzufügen (optimal in 0,5-g-Schritten), bis die Konsistenz deutlich angezogen ist.

Ingredienzien für 100 g

Phase	Ingredienz	Menge in g	%
A	Wasser	36,5	36,5
	Rosmarinhydrolat	10,0	10,0
	Dermosoft® 1388 eco	3,5	3,5
	Sodium PCA	2,0	2,0
	Tego® Natural Betaine (Glycinbetain)	2,0	2,0
	Panthenol	1,7	1,7
	Aloe-Vera-Basis 200:1	0,5	0,5
B	Xanthan transparent	0,8	0,8
C	Perlastan® SC	28,0	28,0
	Kokosglucosid	12,5	12,5
	Dermofeel® P-30	1,0	1,0
C1	Milchsäure	q.s.	q.s.
	Steinsalz	1,5	1,5

1,5

Leseprobe von H. Käser, „Naturkosmetik selber machen“
Herausgeber: Freya Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Heike Käser

Naturkosmetik selber machen

Das Handbuch

512 Seiten, geb.
erscheint 1990

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de