

# Heike Käser

## Naturkosmetik selber machen

Leseprobe

[Naturkosmetik selber machen](#)

von [Heike Käser](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17555>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# 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 Haut	33
Die Hautbarrierschicht	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 Barrierschicht	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

<u>Hautgesundheit und oxidativer Stress</u>	<u>72</u>
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
<u>Naturkosmetischer Einsatz von Lecithinen</u>	<u>79</u>
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
<u>Naturkosmetischer Einsatz von Phytosterolen</u>	<u>87</u>
Sterole und ihre Funktion als hauteigene Barriereipide	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
<u>Kosmetische Esteröle</u>	<u>91</u>
Herstellung	91
Kosmetische Eigenschaften	92
Pflanzenöle versus Esteröle	93
<u>Emulsionen herstellen</u>	<u>95</u>
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
<u>Emulsionen optimieren</u>	<u>103</u>
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



<b>Naturkosmetik konservieren</b>	<b>121</b>
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
<b>PH-Werte kontrollieren</b>	<b>140</b>
PH-neutral oder pH-hautneutral?	140
Basische Hautpflege	141
PH-Wert und Produktstabilität	142
PH-Werte messen	143
PH-Werte einstellen	144
<b>Die Praxis</b>	<b>148</b>
<b>Was braucht meine Haut?</b>	<b>148</b>
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

<a href="#">Kosmetische Emulsionen und ihre Zusammensetzung</a>	159
<a href="#">Produkttypen</a>	161
<a href="#">Naturkosmetik-Rezepturen planen</a>	162
Das Emulsions-Kreuz von Olionatura®	163
<a href="#">Zubehör</a>	177
<a href="#">Das Rührgerät</a>	181
Der KAI Blendia	182
Der ESGE Zauberstab	183
<a href="#">Rührkurse</a>	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
<a href="#">Pflanzenextrakte herstellen</a>	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
<a href="#">Emulgator-Basen herstellen</a>	221
Emulgatorbasis H	223
Emulgatorbasis S	224
Sucro-Gel	225
Phospholipid-Basis	226
Lysogel	227
<a href="#">Wirkstoffcompounds herstellen</a>	228
Phytosterolbasis	229
Barrierschutzbasis	230
Aloe-Vera-Basis 200:1	231
<a href="#">Erste Hilfe aus der Rührpraxis</a>	233



<b>Rezeptbuch</b>	<b>244</b>
Mengenangaben in den Rezepturen	244
Austausch von Ingrediencien	244
PH-Wert-Anpassung	247
Arbeiten mit den Rahmenrezepturen	248
Legende: Im Buch verwendete Piktogramme	249
Das optimale Rezept für Ihre Haut	250
<b>Naturkosmetische Rahmenrezepturen</b>	<b>252</b>
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

Emulsionen mit Lanolin und Wollwachsalkohol (W/O)	268
Emulsionen mit Lanolin oder Wollwachsalkohol (W/O)	269
Emulsionen mit Olivem® 900 (Sorbitan Olivat)	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
<b>Gesichtsreinigungsprodukte</b>	<b>283</b>
Kameliensamen-Reinigungscreme	286
Orangenblüten-Reinigungsmilch	288
Mandel-Reinigungsmilch	290
Melisse-Reinigungsgel	292
<b>Gesichtswasser</b>	<b>295</b>
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
<b>Gesichtscremes und -fluids</b>	<b>303</b>
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

<a href="#">Gesichtsöle, Oleogele, Lipidkonzentrate</a>	<a href="#">327</a>
Gesichtsöl »Sensitiv Care«	329
Gesichtsöl »Anti Age«	329
Gesichtsöl »Pure Skin«	329
Gesichtsöl mit Defensil®	330
Pfle gelipid-Konzentrat	331
<a href="#">Spezialpflege für das Gesicht</a>	<a href="#">333</a>
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
<a href="#">Lippenpflege</a>	<a href="#">343</a>
Jojoba Lip Balm	345
Lippenbalsam Rose-Vanille	346
Mandel-Lippenbalsam	347
Ceramide-Lippengel	348
<a href="#">Körperreinigung</a>	<a href="#">351</a>
Klares Duschgel »Basic«	352
Cremiges Duschgel »Basic«	354
<a href="#">Badezusätze</a>	<a href="#">357</a>
Blüten-Badesalz	360
Bademilch-Sticks	362
Badepralinen »Buddhas Scent«	364
Badekugeln	366
<a href="#">Körperpflege</a>	<a href="#">369</a>
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



<b>Zahn- und Mundpflege</b>	<b>388</b>
Zahncreme »Minze-Salbei«	390
Zahngel »Ratanhia-Salbei«	392
Herbal-Mundwasser-Konzentrat	394
<b>Desodorants</b>	<b>396</b>
Deo-Roll-on »Blütenmilch«	398
Deo-Roll-on »Lemon&Sage«	400
<b>Sonnenschutzprodukte</b>	<b>403</b>
Sonnenschutz-Lotion (LSF 20)	406
Sonnenschutz-Oleogel (LSF 30)	408
After-Sun-Fluid	410
<b>Pflegeprodukte für das Baby</b>	<b>413</b>
Baby-Windelbalsam, wasserfrei	414
Baby-Windelcreme	416
<b>Haarpflege</b>	<b>419</b>
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
<b>Dekorative Kosmetik</b>	<b>439</b>
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





<b>Anhang</b>	<b>454</b>
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
<b>Glossar</b>	<b>484</b>
<b>Quellennachweis</b>	<b>492</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>501</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>511</b>



Heike Käser

[Naturkosmetik selber machen](#)

Das Handbuch

512 Seiten, geb.  
erschienen 2016



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)