

Cosima Bellersen Quirini

NATURKOSMETIK

einfach selbst gemacht

Bevor es losgeht

- 8 WISSEN, WAS DRIN IST
- 9 UNSERE HAUT
- 12 HAARE, ZÄHNE UND NÄGEL
- 14 MEINE KOSMETIK-WERKSTATT
- 16 DIE ROHSTOFFE
- 24 TIPPS FÜR DEN EINKAUF

An die Töpfe, fertig los!

- 28 BASISWISSEN
- 32 GESICHTSPFLEGE
- 44 GESICHTSREINIGUNG
- 50 RUND UM DIE AUGEN
- 53 LIPPENPFLEGE
- 56 KÖRPERPFLEGE
- 64 DUSCHEN UND BADEN
- 68 BABY- UND KINDERHAUT
- 70 HAARPFLEGE
- 77 FÜR HÄNDE UND NÄGEL
- 80 FÜR DIE FÜSSE
- 83 ZAHNPFLEGE
- 85 SONNENSCHUTZ
- 87 WUND- UND HEILSALBEN
- 91 MINIKURS SEIFEN

Selbst kreativ werden

- 94 DAS RICHTIGE VERHÄLTNIS
- 96 BASISREZEPTE
- 99 WELCHER STOFF FÜR WELCHEN HAUTTYP?
- 108 DAS GROSSE 1X1 DER ZUTATEN

SERVICE

- 138 FRAGEN UND ANTWORTEN
- 140 QUELLEN UND ADRESSEN
- 142 SCHNELL NACHGESCHLAGEN



Natur für mich

Immer mehr Menschen sind unzufrieden mit all der künstlichen Kosmetik, mit ihren kryptischen und unübersichtlichen Angaben zu zweifelhaften Inhaltsstoffen. Nur wenige von ihnen, vielleicht eine Handvoll Landfrauen jenseits der Sechzig, wissen noch um das Geheimnis einer zarten Haut und gesunder Haare durch selbst gerührte Cremes, Buttern, Gele und Shampoos.

Seit sich aber die Hobbythek mit dem Selbermachen möglichst natürlicher und einfacher Kosmetik intensiv auseinandergesetzt hat und fast alle Zutaten relativ mühelos über Apotheken, Reformhäuser, Drogerien oder das Internet zu beziehen sind, ist es kein Hexenwerk mehr, sich Kosmetik selbst herzustellen. Wem also kostengünstige und gleichzeitig hochwertige Kosmetik am Herzen liegt, hat heute alle Möglichkeiten.

Ich selbst habe die positive Erfahrung natürlicher Kosmetik buchstäblich am eigenen Leib erfahren dürfen: Immer schon litt ich in der kalten



und feuchten Jahreszeit besonders heftig unter meiner empfindlichen Haut. Diese war von Kopf bis Fuß extrem trocken, schuppig, gerötet und manchmal sogar entzündet. Ich begann damit, für mich abgestimmte Kosmetika selbst herzustellen. Seitdem ich nur noch selbst gerührte Produkte nehme, sind die genannten Probleme wie vom Erdboden verschwunden. Meine Haut ist sogar bei tiefsten Minusgraden gut genährt und geschützt.

Doch auch ohne Leidensdruck ist es ein wundervolles Gefühl, sich mit einer frisch gerührten, noch lauwarmen Lotion von Kopf bis Fuß einzucremen und sich mit dem selbst gewählten Duft zu umhüllen. Dabei zu wissen, was auf die Haut kommt, macht die Sache noch entspannter. Und unsere Haut dankt es allemal!

Doch Achtung: Kosmetik selbst herstellen hat einen sehr, sehr hohen Suchtfaktor!

*Viel Spaß beim Rühren und Schütteln
wünscht Cosima Bellersen Quirini*







Bevor es
losgeht

Wissen, was drin ist

Ab jetzt stellen Sie sich die Zutaten Ihrer Kosmetik selbst zusammen: ganz und gar auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt. Wie viel davon aus dem Kühlschrank, der Drogerie und dem Spezialhandel kommt, ist ganz allein Ihre Entscheidung!

Wichtige Hinweise

Die im Buch verwendeten Stoffe können teilweise Allergien auslösen. Allergiker sollten daher immer vorsichtig mit ihnen umgehen und an einer kleinen Stelle am Unterarm zunächst die Hautverträglichkeit mindestens 3 Tage lang prüfen.

Bestimmte ätherische Öle und Essenzen sollten Schwangere meiden (ab Seite 121).

Pflege für Babys und Kleinkinder kommt am besten ohne ätherische Öle aus – bis auf wenige Ausnahmen wie Kamillenöl. Grundsätzlich darf Selbstgerührtes ohne Genehmigung nicht verkauft werden. In den meisten Orten ist dafür das Veterinäramt zuständig. Informieren Sie sich dort gegebenenfalls über die Vorschriften.

ABKÜRZUNGEN

g	Gramm
Tr.	Tropfen
TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
ML	Messlöffel (mit 2,5 ml)
Msp.	Messerspitze

SCHNELLE KÜCHENKOSMETIK Etwas Quark mit je einem Löffelchen Olivenöl, Zitronensaft oder Honig und einer zerdrückten Avocado oder Banane vermischt – schon haben Sie eine vitamin- und nährstoffreiche Haut- und Haarmaske. Es geht also ganz natürlich und ganz einfach, der Haut oder den Haaren einen angenehmen Kick zu schenken. Diese sogenannten „Küchenkosmetika“ sind schnelle und hochwirksame Helfer für zwischendurch (vordere Umschlaginnenseite). „Küchenkosmetika“ werden für den sofortigen Einsatz gemacht und sind nicht haltbar. Außerdem ersetzen sie nicht die komplexere und speziell für den Hauttyp abgestimmte Pflege für jeden Tag.

HOCHWERTIGE NATURKOSMETIK Die Rezepturen sind denkbar einfach, verzichten sämtlich auf Paraffine und kommen ohne belastende Zusätze aus – das Ergebnis sind sehr hochwertige kosmetische Produkte, die inhaltlich in der Regel viel mehr hergeben als jegliche industriell gefertigten Kosmetika. Die ausgewogene Zusammensetzung von intensiv pflegenden Basisölen und Fetten, hautfreundlichen Emulgatoren, feinen Essenzen, natürlichen Konservierungsstoffen, kraftvollen Wirkstoffen und wohl duftenden ätherischen Ölen garantiert eine Rundum-Wohlfühlkosmetik, deren Inhalte Ihnen ganz genau bekannt sind. Sie selbst bestimmen schließlich jede einzelne Zutat und können so ganz individuell auf Ihren persönlichen Hauttyp eingehen.

WIE VIEL SYNTHETIK DARF'S SEIN? Man kann darüber streiten, ob synthetische Stoffe überhaupt in Naturkosmetik gehören und letztendlich muss jeder für sich entscheiden. Nur so viel: Nicht alles, was direkt aus der Natur kommt, ist für unseren Körper unschädlich (man denke nur an die vielen Giftstoffe oder Allergene), und nicht alles Synthetische ist schädlich. Hier im Buch werden alle Stoffe, synthetisch hin oder her, angegeben und verwendet, die nach den Richtlinien für natürliche Kosmetik zugelassen sind.

Unsere Haut

Die Haut ist das größte, schwerste und funktionell vielseitigste Organ des Menschen. Umso wichtiger ist es, sich der Hautpflege zu widmen und dafür zu sorgen, dass die Bedürfnisse unserer Haut gestillt werden.



SCHLAGWORT

SÄURESCHUTZMANTEL

Die Oberfläche unserer Haut ist von Natur aus leicht sauer (etwa pH 5). Dieser Säureschutzmantel hat die Aufgabe, schädigende Mikroorganismen und negative Umwelteinflüsse abzuwehren und dadurch die Haut vor Austrocknung, Reizungen sowie Infektionen zu bewahren. Zudem hemmt er die bakterielle Zersetzung von Schweißbestandteilen, durch die der Körpergeruch entsteht.

In der Naturkosmetik verwendet man daher Stoffe, mit denen der pH-Wert optimal reguliert werden kann, zum Beispiel durch Zitronen- oder Milchsäure. Meist genügen 1–2 g, dann ist der pH-Wert gut eingestellt.

WAS SAGT DER PH-WERT?

Der pH-Wert gibt den Säuregrad an. Konzentrierte Salzsäure etwa hat einen pH-Wert von 0, Wasser liegt bei pH 7 (neutral), Seife im basischen Bereich um pH 10 und Rohrreiniger bei pH 14. Kommt die Haut mit sehr Saurem oder Basischem in Berührung, wird sie davon angegriffen oder sogar verätzt.

HAUTPFLEGE FÜR JEDEN TYP Mit der richtigen Pflege beugen Sie Hautproblemen vor oder lindern sie.

Belastungen ausgleichen Umwelteinflüsse, Schadstoffe, Allergien, Krankheiten, psychische Belastungen, hormonelle Schwankungen oder Ernährungs- und Lebensgewohnheiten haben einen großen Einfluss darauf, wie sich unsere Haut fühlt – und wir uns in ihr! Das ist nicht immer einfach. Kosmetik, und ganz besonders natürliche Kosmetik, hilft uns dabei, der Haut zu geben, was sie gerade benötigt. Sie übernimmt die Aufgabe, die Hautfunktionen zu unterstützen und auf das Wohlbefinden der Haut positiv einzuwirken. Ein gutes, auf den Hauttyp abgestimmtes Produkt schenkt der Haut die richtige Reinigung, gibt ihr ausreichend Pflege wie Fett und Feuchtigkeit und schleust unterstützende Wirkstoffe und Nährstoffe ein.

Individuelle Pflege Im Allgemeinen hat jede Haut andere Ansprüche. Daher ist es umso besser, wenn Sie Ihre eigenen Pflegeprodukte direkt auf Ihre Bedürfnisse zusammenstellen können.



Jede Haut ist anders. Geben Sie ihr, was sie braucht.

HAUTTYPEN

Junge Haut Bei Baby- und Kinderhaut spricht man von junger Haut. Erst mit Beginn der Pubertät wird sie fester und widerstandsfähiger. Junge Haut ist noch sehr dünn und damit viel empfindlicher als Erwachsenenhaut. *Sie benötigt eine besonders sanfte und milde Pflege sowie Schutz, ähnlich wie die trockene Haut.*

Normale Haut Ein Traum: Normale Haut sieht jung und frisch aus, sie ist weich und glatt, sowohl gesund als auch widerstandsfähig, kleinporig und straff, nicht zu fett und nicht zu trocken. Kurzum, das Idealbild – und in der Realität leider kaum zu finden. Allerdings benötigt sie ebenso Pflege wie alle anderen Hauttypen, sonst wird sie rasch zum Problemfall und hin ist der Traum. *Es genügt jedoch eine unkomplizierte Pflege für Reinigung und den Erhalt der Feuchtigkeit.*

Trockene Haut Der trockene Hauttyp balanciert oft auf der Grenze zur Problemhaut und weist bei manchen bereits auf ein krankhaftes Hautbild hin. Trockene Haut ist oft sehr dünn und zart. Sie neigt zu Schuppenbildung, ist meist rau und rissig, manchmal brennt und juckt sie sogar. Da die Haut mit dem Alter immer dünner wird, entwickelt trockene Haut früher als andere Typen Fältchen und Falten. *Dieser Hauttyp benötigt daher eine besonders intensive und vor allem auch konsequente Pflege.*

Empfindliche Haut Sie ist die Mimose unter den Hauttypen: Empfindliche oder sensible Haut neigt zu Unverträglichkeiten und Allergien. Häufig findet sie sich bei Menschen mit Sommersprossen und besonders bei Hell- oder Rothaarigen. *Die empfindliche Haut benötigt ganz besonders konsequente und intensiv vorbeugende Pflege.*

Fettige Haut Bei fettiger Haut ist die Talgproduktion erhöht, sie erscheint oft großporig und glänzend. *Solange sie nicht zu Entzündungen neigt, genügt der fettigen Haut eine milde Reinigung, welche die Talgproduktion nicht noch zusätzlich ankurbelt, und eine leichte mattierende Pflege.*

Die *fett-feuchte Haut* tritt vor allem bei Jugendlichen auf. Insbesondere Stirn, die Nase und das Kinn (sogenannte T-Zone) sowie Brust und Rücken neigen zu Unreinheiten und fettigem Glanz. Diese Haut benötigt eine sanfte Pflege, welche die Haut weder beschwert noch reizt. Die Pflege sollte zudem entzündungshemmend und heilend einwirken.

Die *fett-trockene Haut* entwickelt sich in der Regel aus einer ursprünglich fett-feuchten Haut. Sie ist gekennzeichnet durch trockene, sich leicht lösende Fettschuppen. Die Haut ist etwas



Leinöl hilft fettiger Haut.

empfindlicher, die Aktivität ihrer Schweißdrüsen vermindert. Und obwohl sie fettig glänzt, spannt sie aufgrund des Feuchtigkeitsmangels wie trockene Haut (besonders nach dem Waschen). Wichtig ist die konsequente Pflege – auch mit Fett, aber dem richtigen: Es gibt Öle, welche die Verbesserung des Hautbildes unterstützen wie zum Beispiel Distel-, Lein- oder Walnussöl.

Mischhaut Die Mischhaut unterteilt sich in einen eher fettigen Teil, der oft als T-Zone betitelt wird, und Stirn, Nase und Kinn umfasst sowie den normalen oder manchmal auch trockenen Teil, zu dem vor allem die Wangen zählen. Das passt eigentlich nicht zusammen. *Da hilft nur neutrale Pflege oder, noch besser, den Bedürfnissen der jeweiligen Gesichtspartien aufgeteilte Pflege.*

Unreine Haut Sie ist die Plage der Jugend, oft durch hormonelle Prozesse hervorgerufen. Unreine Haut kann auch bei Erwachsenen auftreten, doch als Trost sei hier gesagt: Ab einem Lebensalter von etwa fünfzig Jahren gibt es diesen Hauttyp kaum noch, zudem ist er robust und zeigt eine geringere Tendenz zur Faltenbildung. Meist sind die Talgdrüsen für die Unreinheiten verantwortlich, sie arbeiten überaktiv. Die Haut ist dadurch sehr fettig und großporig, neigt zu Entzündungen, Pickeln und Mitessern. *Dieser Hauttyp benötigt eine sanfte, doch wirksame Pflege und vor allem Kosmetika, die einen Rebound-Effekt verhindern, das heißt, keine verstärkte Talgproduktion durch Austrocknung hervorrufen.*

Reife Haut Der reife Hauttyp erscheint in ähnlichem Gewande wie der trockene, ist aber altersbedingt weniger straff und damit faltiger. *Er benötigt, um den Verlust an Feuchtigkeit und Elastizität auszugleichen, eine gleichmäßige, reichhaltige und intensive Pflege.*

FINDEN SIE IHREN HAUTTYP

Legen Sie sich morgens nach der Reinigung ein sehr dünnes Papier (zum Beispiel Seiden- oder Pergamentpapier) auf das Gesicht, drücken es kurz an und nehmen es vorsichtig wieder ab. Schon haben Sie das Ergebnis auf dem Papier:

Fettige Flecken überall: fettige Haut

T-förmiges Fleckenmuster: Mischhaut

Kaum Flecken: normale Haut

Keine Flecken: zu Trockenheit neigende, sensible Haut

Haare, Zähne und Nagel

Auch sie wollen gepflegt werden, denn gesunde Haare, Zähne und Nägel gehören einfach zu unserem Wohlbefinden dazu. Außerdem spielen sie in Sachen Ästhetik eine große Rolle.

BLICKPUNKT KOPFHAAR

Der Mensch trägt, je nach Farbe, etwa 90 000–150 000 Haare auf seinem Kopf.

Sie wachsen ungefähr einen Zentimeter im Monat.

Jeden Tag verlieren wir 60–100 Haare.

Eine Haarwurzel lebt 6–8 Jahre.

Die Haardicke variiert zwischen 0,04 und 0,12 Millimetern.

TYPISCH HAAR Haare sind im Grunde nichts anderes als Hautanhangsgebilde aus Horn, genauer gesagt Keratin. Hauptsächlich sollen sie bei Kälte für ausreichende Wärmedämmung sorgen sowie bei Wärme die Haut vor allzu starken Sonnenstrahlen schützen. Doch vor allem für unser Aussehen und damit für unsere inneren Zufriedenheit sind gesunde Haare heutzutage von ziemlich großer Bedeutung.

HAARPFLEGE FÜR JEDEN TYP Puristen begnügen sich mit Wasser, Seife und etwas Fett für ausreichend Geschmeidigkeit – der Rest ist für Genießer: Duft, Vitamine, Fruchtzusätze, Proteine, wertvolle Öle, Feuchtigkeitsspender und dergleichen mehr. Doch letztlich ist für eine gute Haarpflege vor allem wichtig, dass sie auf den einzelnen Haartyp und die Bedürfnisse der Kopfhaut abgestimmt ist.

Normales Haar ist gesund und elastisch, fettet nicht besonders, die Haarschuppenschicht ist glatt und reflektiert das Licht. Fazit: Es glänzt und benötigt *keine besonders intensive Pflege*.

Strapaziertes Haar entsteht durch schädigende Einflüsse wie Farbe, Dauerwellen, Hitze, Salz oder Sonneneinwirkung. Die Haare wirken stumpf, strohig, spröde und glanzlos. Hier sind *intensive Pflegeprodukte* gefragt, die regenerierend, reparierend und schützend wirken.

Trockenem Haar fehlt der schützende Fettfilm, der die Haare umgibt, die Schuppenschicht ist oft angegriffen, die Haare wirken glanzlos und spröde. Sie benötigen *Fett und viel Feuchtigkeit*.

Feines oder dünnes Haar hat wenig Volumen und fällt rasch wieder zusammen. Betroffen sind von diesen Haartypen besonders Hellblonde. Hier sind *leichte Rezepturen* gefragt, die die Haare nicht zusätzlich belasten.

Fettendes Haar entsteht durch eine Überproduktion an Fett aus den Talgdrüsen der Haarwurzeln. Doch auch Einflüsse wie



Gepflegtes Haar macht schön und glücklich.

Hormonschwankungen, Stress oder falsche Ernährung können die Fettproduktion ankurbeln. Fettige Haare brauchen eine *sanfte Pflege*, welche die Talgbildung nicht noch mehr anregt.

Schuppen entstehen durch eine übermäßige Vermehrung der Kopfhautzellen, oft bedingt durch einen Pilz, der sich vom Kopfhautfett ernährt. Auch allzu trockene Heizungsluft, nicht gründlich ausgespülte und falsche Haarpflegemittel oder Stress können zur Schuppenbildung beitragen. Je nach Ursache hilft bei Schuppen eine Pflege, die den *Pilz bekämpft* und/oder *feuchtigkeitsbindend* wirkt.

QUALITÄT FÜR GESUNDE ZÄHNE Ob es die ersten Zähnen, das Milch- und Erwachsenengebiss oder die „Dritten“ sind, sie benötigen eine solide tägliche Pflege und regelmäßige Überwachung durch den Zahnarzt. Damit Ihnen das Bohren bei ihm möglichst oft erspart bleibt, bietet der Markt viele Zahnpflegeprodukte an. Auch hier kann die Naturkosmetik mühelos mithalten und kennt gute natürliche Wirkstoffe.

SCHÖNE NÄGEL MIT NATURKOSMETIK Streng genommen sind Nägel ganze Nagelplatten, dienen vor allem als Schutz der Fingerkuppen und nur sekundär dem kunterbunten Darstellungskult der Kosmetikmode. Regelmäßiges Säubern, Schneiden und Feilen derselben beugt unangenehmen Entzündungen oder ernsteren Erkrankungen vor. Ebenso wichtig ist die Pflege des Nagelbettes und der Nagelhaut. Meist reicht dafür bereits ein gutes Öl oder ein leichtes Fluid aus.

Meine Kosmetikwerkstatt

Dank Apotheken und Internet ist es für jeden problemlos möglich, sich die Grundausrüstung für eine kostengünstige und gleichzeitig hochwertige Kosmetik bereitzustellen. Was „must have“ und was „nice to have“ ist, finden Sie hier.

GRUNDAUSSTATTUNG *Als allererstes brauchen Sie saubere Hände, eine saubere Umgebung und saubere Gerätschaften.*

FÜR IHRE ERSTE CREME

Bei einigen Anbietern können Sie *Startersets* erwerben. Diese beinhalten die wichtigsten Geräte, aber auch Grundstoffe wie Öle, Wachse und mehr. Für erste eigene Produkte reichen diese völlig aus.

In Ihrer Kosmetikküche sollten Sie außerdem haben

- eine Herdplatte oder Mikrowelle
- eine exakte Waage, ideal ist eine digitale Feinwaage in möglichst Zehntelgramm-Schritten (gibt's manchmal günstig beim Discounter, alternativ: Briefwaage)
- hitzebeständige Schraubdeckelgläser (noch besser sind Laborbechergläser in verschiedenen Größen) von etwa 100–600 ml
- einige Spatel und Schaber aus Plastik
- einige Rührstäbe aus Glas (alternativ: chinesische Essstäbchen)
- einige kleine Messlöffelchen (für den Anfang nützt am meisten einer mit einem Volumen von 2,5 g)
- einen Handmixer, der möglichst nur fürs Kosmetikrühren eingesetzt wird (alternativ: kleinen Schneebesen oder Milchschaumer)
- ein Lebensmittelthermometer für den Anfang
- Tiegel, Döschen, Töpfchen, Tuben, Fläschchen, Spender, Gläser und ähnliche Behälter jeweils mit Deckel zum Aufbewahren Ihrer Mixtur
- Etiketten zur Beschriftung
- Alkohol zur Desinfektion

MESSEN, WIEGEN UND DOSIEREN Flüssigkeiten werden normalerweise in Milliliter abgemessen, festes in Gramm. Beim Kosmetikrühren ist es jedoch ungünstig, wenn man zwischen verschiedenen Maßeinheiten hin und her wechseln muss. Zu schnell passieren dabei Wiegefehler. Leider entspricht 1 ml nicht automatisch auch 1 g, es sei denn, es handelt sich um Wasser oder Stoffe, welche die gleiche Dichte wie Wasser vorweisen.

In diesem Band sind der Einfachheit halber möglichst viele Zutaten in Gramm angegeben. Damit Sie sich beim Abmessen möglichst leicht tun, hier noch einige weitere Maße:



Das brauchen Sie für Ihre Kosmetikwerkstatt.

Bei pulverförmigen Stoffen:

- 1 Prise \approx 1 g
- 1 Messer- oder Spatelspitze \approx 1–2 g
- 1 TL gestrichen \approx 3–7 g
- 1 TL gehäuft 5–11 g
- 1 EL gestrichen \approx 10–15 g
- 1 EL gehäuft \approx 20–30 g

Bei Buttern:

- 1 TL \approx 4–6 g
- 1 EL \approx 12–14 g
- 1 EL gehäuft \approx 20–25 g
- Größe einer Walnuss \approx 8 g

Bei Stoffen in Plättchenform:

- 1 großes Kakaobutterplättchen \approx 1,5 g
- 1 kleines Kakaoplättchen \approx 0,5 g
- 1 TL Bienenwachsplättchen \approx 2 g

Bei Breiigem und Cremigem (zum Beispiel Cremaba-Basiscreme):

- 1 EL \approx 25–30 g

Bei Ölen:

- 1 TL \approx 4 g
- 1 EL \approx 10–12 g

Bei Wässrigem:

- 1 Schnapsglas klein \approx 20 g
- 1 Schnapsglas groß \approx 40 g
- 1 Kaffeetasse \approx 125 g
- 1 Weinglas \approx 200 g
- 20 Tropfen \approx 1–2 g
- 1 EL \approx 15 g