

Brigitte Bräutigam
Moderne Kräuterkosmetik selbst gemacht



Brigitte Bräutigam

Moderne
Kräuterkosmetik
selbst gemacht

ANACONDA

Bildnachweis

© Karl Pfeifer, Werbeagentur Focus GmbH, Nürnberg

S. 17, 21, 22, 26, 27, 116, 118

shutterstock.com

S. 9 (279photo Studio), 35 (etonastenka), 39 (New Africa), 41 (lightrain), 43 (Jag_cz), 51 (pilaloha),
53 (absnapss), 59 (mages72), 61 (Lynn Yeh), 63 (Kaiskyne Studio), 69 (sabbracadabra), 77 (Malvan_Iuliia),
79 (Veera), 85 (Africa Studio), 87 (vaivirga), 95 (New Africa), 97 (Serhii Brovko), 100 (Chamille White),
105 (Olga Miltsova), 107 (Maren Winter), 113 (bonchan), 115 (Kati Finell), 119 (Yulia Grigoryeva)

Umschlag vorn: (unten rechts: catalina.m), (unten links: New Africa), (rechts mittig: Chamille White),
(oben: etonastenka)

Umschlag hinten: (oben: Dima Sobko), (unten: grafvision)



Verlagsgruppe Random House
FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2020 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Bad Honnef
Druck und Bindung: Tešínská tiskárna, a. s., Česky Těšín
Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7306-0884-5

www.anacondaverlag.de

Inhaltsverzeichnis

7 Duftende Kräuterkosmetik für die Schönheit

9 Damit es richtig gut gelingt

- Was versteht man unter Tinktur, Extrakt und Mazerat? 10
- Welchen Alkohol und welches Wasser für die Tinkturen? 11
- So finden Sie die optimale Alkoholkonzentration 13
- Berechnung der Alkoholkonzentration 14
- Welches Zubehör brauche ich? 17
- Pflanzenauszüge herstellen 21
 - Pflanzenauszüge auf Ethanol-Basis 21
 - Pflanzenauszüge auf Glycerol-Basis 23
 - Pflanzenauszüge auf Pentylen-Glykol-Basis 24
 - Pflanzenauszüge auf Pflanzenöl-Basis 25
- Muss ich meine Cremes konservieren? 28
- Wie konserviere ich richtig? 29
- Wie lange sind meine Cremes haltbar? 31
- Sauberkeit in der Kosmetikküche 31

35 Kräuterkosmetik-Rezepte

- Nützliche Hinweise zu den Rezepten 36
- Rohstoffe, die Sie austauschen können 38

Hamamelis 41

- Waschgel Hamamelis-Zitrone 42
- Gesichtstonic Hamamelis-Zitrone 43
- Hamameliscreme 44

- Feuchtigkeitscreme Hamamelis-Myrte 45
- Bodylotion Hamamelis-Zitrone 46
- Hamamelis-Birken-Shampoo 47
- Deospray Hamamelis-Zitrone 48
- Deodorant Hamamelis-Kamille 49

Kamille 51

- Reinigungsgel Kamille-Holunderblüte 52
- Gesichtswasser Kamille-Holunderblüte 53
- Kamillencreme 54
- Feuchtigkeitscreme Kamille-Orangenblüte 55
- Duschgel Kamille-Holunderblüte 56
- Bodylotion Kamille-Orangenblüte 57
- Kamillenshampoo 58
- Kamillensalbe 59

Lavendel 61

- Reinigungsschaum Lavendel-Camellia 62
- Gesichtstonikum Lavendel-Camellia 63
- Lavendelcreme 64
- Feuchtigkeitscreme Lavendel-Hamamelis 65
- Duschgel Lavendel-Camellia 66
- Lavendel-Bodylotion 67
- Massagebalsam Lavendel-Melisse 68

Lindenblüte 69

- Reinigungsmilch Lindenblüte-Ginkgo 70
- Hydro-Reinigungsöl (Abschminköl) 71
- Gesichtswasser Lindenblüte-Ginkgo 71
- Lindenblütencreme 72
- Intensiv-Pflegecreme Lindenblüte-Verbene 73
- Duschgel Lindenblüte-Ginkgo 74
- Reichhaltige Körpercreme Lindenblüte-Verbene 75
- Straffende Bodylotion Lindenblüte-Ginkgo 76

Melisse 77

- Reinigungsschaum Melisse-Verbena 78
- Gesichtstonic Melisse-Verbena 79
- Melissencreme 80
- Feuchtigkeitscreme Melisse-Hamamelis 81
- Duschgel Melisse-Verbena 82
- Bodylotion Melisse-Hamamelis 83
- Anti-Pickel-Gel Melisse-Verbena 84
- Lippenpflege Melisse 85

Ringelblume 87

- Ringelblumen-Reinigungsschaum 88
- Gesichtswasser Ringelblume-Neroli 88
- Ringelblumencreme 89
- Pflegecreme Ringelblume-Orangenblüte 90
- Ringelblumen-Cremedusche 91
- Bodylotion Ringelblume-Neroli 92
- Ringelblumenshampoo 93
- Handcreme Ringelblume-Sanddorn 94
- Lippenpflege Ringelblume-Vanille 95
- Coldcream Ringelblume 96

Rose 97

- Reinigungsmousse Rosenblüte 98
- Reinigungslootion Rose 99
- Gesichtstonikum Rosenblüte-Johanniskraut 100
- Rosencreme 101
- Pflegecreme Rosenblüte-Johanniskraut 102
- Duschgel Rose-Johanniskraut 103
- Bodylotion Rosenblüte 104
- Körperöl Rose 105
- Shampoo Rose-Johanniskraut 106

Rosmarin 107

- Duschgel Rosmarin-Lemongras 108
- Rosmarinshampoo 109
- Haarwasser Rosmarin-Brennessel 110
- Deospray Rosmarin-Salbei 110
- Körperöl Rosmarin-Grapefruit 111
- Fußcreme Rosmarin-Birke 112
- Rosmarin-Minze-Balsam 113

Kräutermischungen für die Badewanne 115

- Badetee Kraft und Energie 116
- Badetee Nur die Ruhe 116
- Badetee Sanft zur Haut 117
- Badetee Seelenstreichler 117
- Badetee Wärmt Körper und Seele 117



119 Zutaten für die Kräuterkosmetik

- Pflanzen-Tabelle 120**
- Pflanzenwässer (Hydrolate) 126**
- Ätherische Öle 128**
- Pflanzenöle 136**
- Emulgatoren 138**
- Tenside 140**
- Konsistenzgeber 141**
- Wirkstoffe 142**

- Leserservice 144**
- Bezugsquellen 144**
- Lesenswerte Bücher 144**
- Im Internet weiterlesen 144**

Duftende Kräuterkosmetik für die Schönheit

S seit Tausenden von Jahren nutzen die Menschen Pflanzen für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden. Am Anfang dienten sie lediglich als Nahrungsquelle, später erkannte man die Heilkräfte, die in ihnen stecken. Heute weiß man, dass Pflanzen in der Lage sind, mithilfe von Sonnenenergie ein breites Spektrum an äußerst komplexen Substanzen zu synthetisieren. Sie stellen damit ein chemisches Labor dar, das mit nichts vergleichbar ist. Trotz moderner Gerätschaften ist es bis heute nicht gelungen, alle Substanzen zu entschlüsseln oder gar nachzubauen. Man fand aber heraus, dass nicht ein einzelnes Element die Wirkung ausmacht, sondern das Zusammenspiel aller in der Pflanze enthaltenen Substanzen – und zwar so, wie sie von der Natur geschaffen wurden. Diese vielschichtige Kombination an aktiven Pflanzenwirkstoffen regt im menschlichen Körper bestimmte Funktionen an und hält sie im Gleichgewicht. Sie beeinflusst somit die Gesundheit und das geistige und körperliche Wohlbefinden auf positive Weise.

Nicht nur die inneren Organe profitieren von den positiven Eigenschaften der Pflanzenwirkstoffe, sondern auch unser größtes Organ – unsere Haut. Deshalb stelle ich in diesem Buch die Wirkstoffe aus Blättern, Blüten, Wurzeln und Rinden in den Mittelpunkt der natürlichen Hautpflege. Nutzen Sie naturbelassene Pflanzenöle, duftende Hydrolate, ätherische Öle und selbst hergestellte Pflanzentinkturen für Ihre tägliche Schönheitspflege.

In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie Pflanzenwirkstoffe gewinnen und wie Sie diese für Ihre Pflegeprodukte einsetzen können. Unter den 70 Rezepten ist sicher auch für Sie das passende dabei.

Herzlichst, Ihre Brigitte Bräutigam



Damit es richtig
gut gelingt

