

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 (etonastenska), 39 (New Africa), 41 (lightrain), 43 (Jag_cz), 51 (pialaloha), 53 (absnapss), 59 (mages72), 61 (Lynn Yeh), 63 (Kaiskynet Studio), 69 (sabbracadabra), 77 (Malivan_Juliia), 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: etonastenska)

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 Tešín
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-Orangen-
blüte 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
Reinigungs lotion 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-Brennnessel 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

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**