

**NATURKOSMETIK
selber machen**

Rezeptplanung
leicht gemacht

Platz für 50 Rezepte

ANJA GRAS

Anja Gras

NATURKOSMETIK SELBER MACHEN

Rezeptplanung leicht gemacht



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Ich lehne jede Haftung für Fehler oder Schäden ab, die aus der Verwendung der Informationen in diesem Buch resultieren. Bitte beachte, dass individuelle Reaktionen auf die Zutaten variieren können und unerwünschte Nebenwirkungen auftreten können. Meine Angaben beruhen auf eigenen Recherchen und Erfahrungen. Sie stellen keine Heilversprechungen dar. Als Laie ersetze ich keine medizinische Beratung.

IMPRESSUM

Texte: © 03.2025 Copyright by Anja Gras

Covergestaltung: © 03.2025 Copyright by Anja Gras

Verlag:

Anja Gras

Freventstr. 85

47929 Grefrath

anjaxgras@gmail.com

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin: tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926, Ahrensburg, Germany

Inhaltsverzeichnis

TEIL 1 – EINLEITUNG	13
VORWORT	14
DIE GESCHICHTE HINTER DEM BUCH	16
TEIL 2 – BASISWISSEN	19
BASISFLÜSSIGKEITEN	20
Beispiele für Basisflüssigkeiten	20
ÖLE, BUTTER & WACHSE IN DER KOSMETIK	21
Stabile Basisöle	21
Pflegende Basisöle	21
Wirkstofföle	21
Pflanzenbutter	22
Pflanzliche Wachse	22
KOSMETISCHE ESTERÖLE	23
Cetiol Ultimate	23
Neutralöl (Caprylic/Capric Triglyceride)	23
Octyldodecanol	24
Coco-Caprilate/Caprate	24
EMULGATOREN & CO-EMULGATOREN	25
Fluidlecithin Super	25
Imwitor 375	26
Lysolecithin	27
Phospholipon 80 H	27
Emulsan	28
Montanov 202	28

Cetylalkohol	29
Cetearyl Alkohol	29
Behenylalkohol	30
GELBILDNER (KONSISTENZGEBER)	31
WASSERLÖSLICHE WIRKSTOFFE & EXTRAKTE	32
KONSERVIERUNG VON NATURKOSMETIK	33
Warum Konservierung?	33
Natürliche Konservierungsstoffe	33
Anwendung	33
Lagerung & Hygiene	33
MAGNOLIA-EXTRAKT-KONSERVIERUNG	34
Herstellung	34
Verwendung	35
Dosierung	35
Hinweis	35
ÄTHERISCHE ÖLE ALS KONSERVIERUNG	36
Eigenschaften & Einsatzkonzentration	36
Anwendung	36
Vorteile	36
Ätherische Öle für die Konservierung	36
Sicherheit	36
DEN PH-WERT MESSEN & EINSTELLEN	37
Messung	37
Auswertung	37
Anpassung	37
Fruchtsäuren (AHA)	38
Kojisäure (Natürlich)	38

Hinweise	38
TEIL 3 – REZEPTGESTALTUNG	39
ÖLE & FETTE IN EINER ÖLMISCHUNG	40
Anwendungsbereiche	40
Beispiel-Berechnung einer Ölmischung	42
FETTPHASEN & EMULGATOR-VORSCHLÄGE	43
3–15 % Fettphase: Hydrodispersionsgel & Serum	43
16–19 % Fettphase: Creme-Gel & Gel-Fluid	44
20–24 % Fettphase: Fluid & Lotion	45
25–29 % Fettphase: Pflegecreme & Lotion	46
30–39 % Fettphase: Reichhaltige Pflegecreme	47
40 % Fettphase: Intensive Körpercreme	48
PLANUNG EINER TENSIDMISCHUNG	49
Anionische Tenside (Basis-Tenside)	50
Nichtionische Tenside (Basis-Tenside)	50
Amphotere Tenside (Co-Tenside)	51
Beispiel-Berechnung einer Tensidmischung	52
FORMELN ZUR BERECHNUNG EINER REZEPTUR	53
Prozentualer Anteil eines Rohstoffs	53
Die Menge des Rohstoffs in Gramm	53
ROHSTOFFZUORDNUNG NACH PHASEN	54
GESTALTE DEIN EIGENES REZEPT	55
Hilfestellung & Orientierung	55
Wähle die Produktart	55
Definiere den Zweck	56
Die Produktart bestimmt die Rohstoffbasis	56

Rezept erstellen	57
Test & Optimierung	59
TEIL 4 – NÜTZLICHE HINWEISE	61
ANPASSUNG VON REZEPTUREN	62
Rohstoffe anpassen	62
Auswirkungen von Rezepturanpassungen	62
Erforderliche & optionale Rohstoffe	62
Wirkstoffe, Hilfs- & Zusatzstoffe	63
Beduftung	63
HYGIENISCHE & PRÄZISE HERSTELLUNG	64
Hygiene	64
Planung & strukturierte Arbeitsweise	64
Herstellung & Reihenfolge	64
Vorbereitung & Verarbeitung der Rohstoffe	65
Erhitzen der einzelnen Phasen	66
Emulgieren der Fettphase & Wasserphase	66
Dokumentation	67
Lagerung & Haltbarkeit	67
TIPPS & ANREGUNGEN	69
Zubehör	69
Reinigung & Desinfektion von Zubehör	69
Wie lässt sich ein Serum noch verwenden?	70
Alternativen zur Nutzung eines Produkts	70
TEIL 5 – VERZEICHNIS DER ROHSTOFFE	71
STABILE BASISÖLE	73
Cetiol Ultimate — Coco-Caprylate/Caprate	74

Jojobaöl — Neutralöl	75
Wiesenschaumkrautöl	76
PFLEGENDE BASISÖLE	77
Abyssinian Öl — Aloe-Vera Öl	78
Arganöl — Aprikosenkernöl	79
Baobaöl — Cacay Öl	80
Kokosöl — Mandelöl	81
Plantsil — Traubenkernöl	82
WIRKSTOFFÖLE	83
Algenöl — Brokkolisamenöl	84
Hanfsamenöl — Kaffeeöl	85
Nachtkerzenöl — Wildrosenöl	86
PFLANZENBUTTER	87
Kakaobutter — Mangobutter	88
Cupuacu-Butter — Sheabutter	89
PFLANZLICHE WACHSE & KONSISTENZGEBER	91
Beerenwachs — Bienenwachs- Vegan	92
Candelillawachs — Carnaubawachs	93
Cosphaderm X34 — Haarguar	94
Sigel	95
RÜCKFETTER & EMOLLIENTS	97
Phytosteryl Macadamiate	98
PCA Glyceryl Oleate	99
Plantsil	100
EMULGATOREN & CO-EMULGATOREN	101
Behenylalkohol — Cetearyl Alkohol	102
Cetylalkohol — Emulsan	103

Fluidlecithin Super — Imwitor	104
Lysolecithin	105
Montanov 202 — Phospholipon 80 H	106
WIRKSTOFFE	107
AHA-Fruchtsäure — Allantoin	108
Alpha Bisabolol — Aquaxyl	109
Ascorbyl Glucoside — D-Panthenol	110
Ectoin — Hyacolor	111
Hyaluronsäure hochmolekular / niedermolekular	112
Hyaluron Lösung Triple 1,5 %ig	113
Keratin — Koffein	114
Kojic Acid — Kollagen	115
Magnesium Sulfate	116
Natural Betaine	117
Niacinamid — Pentaviderm	118
Salicylsäure — Seidenprotein	119
Sodium PCA — Vitamin E	120
Weizenquat — Zinc PCA	121
WIRKSTOFFKOMPLEXE	123
Ceramide-Komplex — Wirkstoff für Sofort-Lifting	124
Vitamin-ACE-Fluid	125
PFLANZENEXTRAKTE	127
Aloe-Vera 200:1 Pulver — Aloe-Vera 10-fach	128
Arnika-Extrakt — Augentrost-Extrakt	129
Calendula-Extrakt — Centella Asiatica-Extrakt	130
Grüntee-Extrakt — Gurken-Extrakt	131
Hibiskus-Extrakt — Magnolia-Extrakt	132
Mäusedorn-Extrakt — Meristem-Extrakt	133

Schachtelhalm-Extrakt	134
BASISFLÜSSIGKEITEN & HYDROLATE	
Aloe-Vera Gel 1:1 — Destilliertes Wasser	136
Hamameliswasser — Lavendelwasser	137
Rosenwasser — Rosmarinwasser	138
HILFS- & ZUSATZSTOFFE	
A-Polymer SP — Arginine	140
Cosgard (Geogard)	141
Glycerin — Lipodermin	142
Milchsäure — Natriumlaktat	143
Pentylene Glycol — Propanediol	144
Rice Starch — Softfeel G 10 LW MB	145
Sorbit T — Zitronensäure	146
PFLANZLICHE TENSIDE	
Glycintensid — Perlastan	148
Decylglucosid — SCI Pulver	149
Sucrose Cocoate (Sanfttensid)	150
ÄTHERISCHE ÖLE	
Eukalyptusöl — Grapefruitöl	152
Lavendelöl — Limettenöl	153
Litsea — Minzöl	154
Orangenöl — Rosmarinöl	155
Salbeiöl — Teebaumöl	156
Thymianöl — Wintergrün	157
Zitronenöl	158
TEIL 6 — MEINE REZEPTSAMMLUNG	
INHALTSVERZEICHNIS	
	159
	160

MEINE REZEpte FÜR NATURKOSMETIK	163
TEIL 7 — AUSFÜLLHILFEN	365
ROHSTOFFAUFLISTUNG	366
ROHSTOFFZUORDNUNG NACH PHASEN	367
HERSTELLUNG	368
NOTIZEN	369
TEIL 8 — ANHANG	371
SCHLUSSWORT	372
QUELLENVERZEICHNIS & BEZUGSQUELLEN	373

TEIL 1 – EINLEITUNG



VORWORT	14–15
DIE GESCHICHTE HINTER DEM BUCH	16–17

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zu deinem persönlichen Begleiter auf dem Weg zu noch mehr Individualität und Kreativität in der Naturkosmetik!

Vielleicht hast du schon erste Erfahrungen mit selbstgemachter Pflege gesammelt – oder spürst einfach den Wunsch, bewusster und kreativer mit deiner Hautpflege umzugehen.

Du möchtest deine Produkte individuell anpassen, Neues entdecken und dabei sicher und strukturiert vorgehen? Genau dafür habe ich „Naturkosmetik selber machen – Rezeptplanung leicht gemacht“ geschrieben: Um dich zu motivieren, deinen eigenen Weg zu gehen – selbstbestimmt, kreativ und mit Freude an der Naturkosmetik.

Dieses Buch ist kein gewöhnliches Rezeptbuch zum Nachkochen. Ganz bewusst findest du hier keine fertigen Anleitungen, die du einfach kopieren kannst. Stattdessen habe ich es als dein persönliches Arbeitsbuch konzipiert – deinen kreativen Raum, um eigene Rezepturen zu entwickeln, zu perfektionieren und lückenlos zu dokumentieren.

Mein Ziel ist es, dir zu zeigen, wie du Rezepte sicher und durchdacht entwickelst – damit du deine eigenen Ideen gezielt in wirksame Pflegeprodukte verwandeln kannst. Du findest hier detaillierte Tipps zur Formulierung, wertvolle Informationen zu Rohstoffen und vor allem jede Menge Platz, um deine ganz persönlichen Kreationen auf übersichtlichen Seiten festzuhalten. Jedes deiner Rezepte erhält den

Raum, den es verdient, um Zutaten, Herstellungsschritte und individuelle Anpassungen genau zu notieren.

Sieh dieses Buch als dein Labor auf Papier, dein Archiv für gelungene Experimente und deine Inspirationsquelle für neue Projekte. Es ist dafür gemacht, dass du dich voll und ganz auf das Planen und Verstehen konzentrieren kannst – und so Kosmetik schaffst, die wirklich einzigartig ist: deine eigene.

Ich wünsche dir viel Freude und spannende Erkenntnisse beim Entwickeln und Dokumentieren deiner persönlichen Naturkosmetik!

Herzlichst,

Ayja Gras

DIE GESCHICHTE HINTER DEM BUCH

Meine Reise begann mit einem zutiefst persönlichen Bedürfnis. Mein Name ist Anja Gras, Jahrgang 1963, und ich lebe mit meinem Mann im schönen Grefrath.

Seit vielen Jahren begleitet mich die Fibromyalgie – eine chronische Erkrankung, die mich gelehrt hat, besonders achtsam mit meinem Körper umzugehen. Diese Achtsamkeit führte mich auf die intensive Suche nach hautfreundlicher, natürlicher Pflege. Herkömmliche Kosmetik konnte mich weder in Wirkung noch in Verträglichkeit wirklich überzeugen.

So öffnete sich 2020 für mich die Tür zur faszinierenden Welt der Naturkosmetik. Was als Suche nach Wohlbefinden begann, entwickelte sich schnell zu einer großen Leidenschaft.

Aus dem ersten kreativen Ausprobieren in der eigenen Küche wurde bald ein echtes Projekt mit Tiefgang. Ich richtete mir eine kleine Rührküche ein, stellte eigene Produkte her und vertiefte mich zunehmend in die Eigenschaften pflanzlicher Rohstoffe. Mein erstes Produkt – ein Augen-Liposomen-Fluid – markierte den Startpunkt einer spannenden Reise.

Im Selbermachen und Schreiben lernte ich, Geduld und Ruhe zu entwickeln – Fähigkeiten, die mir heute wertvolle Quellen der Kreativität sind.

Auf diesem Weg wurde ich von meiner Tochter Lisa wunderbar unterstützt. Sie testete viele meiner Rezepturen mit, gab ehrliche Rückmeldungen und brachte wertvolle Impulse ein, die meine Arbeit maßgeblich bereichert haben.

Bald war mir klar: Ich möchte mein Wissen weitergeben. Aber nicht als bloßer Bildband zum Blättern – sondern als echtes Arbeitsbuch. Eines, das zum Mitmachen anregt, nicht nur zum Anschauen.

Geleitet von echter Leidenschaft und getragen von fundierten Erfahrungen entstand so dieses Buch: ein praktischer Begleiter, Planer und Ratgeber für alle, die eigene Naturkosmetik-Rezepte entwickeln und dokumentieren möchten.

Statt fertiger Rezepte findest du hier bewusst Raum für 50 eigene Rezepturen – weil deine Haut und deine Bedürfnisse einzigartig sind.

Naturkosmetik selbst herzustellen ist keine Zauberei, sondern ein achtsamer, kreativer Weg zu mehr Selbstbestimmung, Nachhaltigkeit und persönlichem Wohlbefinden.

Meine Bücher richten sich an alle, die ihre Haut bewusst, individuell und mit natürlichen Zutaten pflegen möchten – mit Freude am Selbermachen und Liebe zur Natur.

Gleichzeitig möchte ich Menschen ermutigen, sich auch mit gesundheitlichen Herausforderungen etwas zuzutrauen und ihren eigenen Weg zu gehen.

Was für mich ein leidenschaftliches Projekt war, soll für dich ein praktischer Begleiter sein – voller Erfahrung, Struktur und Inspiration.



TEIL 2 – BASISWISSEN



BASISFLÜSSIGKEITEN	20
ÖLE, BUTTER UND WACHSE IN DER KOSMETIK	21–22
KOSMETISCHE ESTERÖLE	23–24
EMULGATOREN & CO-EMULGATOREN	25–30
GELBILDNER (KONSISTENZGEBER)	31
WASSERLÖSLICHE WIRKSTOFFE & EXTRAKTE	32
KONSERVIERUNG VON NATURKOSMETIK	33
MAGNOLIA-EXTRAKT-KONSERVIERUNG	34–35
ÄTHERISCHE ÖLE ALS KONSERVIERUNG	36
DEN PH-WERT MESSEN UND EINSTELLEN	37–38

BASISFLÜSSIGKEITEN



Basisflüssigkeiten sind essenzielle Komponenten in kosmetischen Produkten, insbesondere in der Wasserphase, und erfüllen mehrere wichtige Funktionen:

Feuchtigkeitsspendend:

Sie versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und unterstützen die Aufrechterhaltung der Hautbarriere.

Lösungsmittel:

Basisflüssigkeiten dienen als Träger für wasserlösliche Wirkstoffe, Pflanzenextrakte sowie Hilfs- und Zusatzstoffe, wodurch diese gleichmäßig auf der Haut verteilt werden können.

Konsistenz und Hautgefühl:

Sie beeinflussen die Textur des Produkts und tragen zu einem angenehmen Hautgefühl bei.

Beispiele für Basisflüssigkeiten

- *Destilliertes Wasser:* Wird häufig als Hauptbestandteil in vielen kosmetischen Produkten verwendet.
- *Hydrolate (Blütenwasser):* Pflanzliche Wässer, die bei der Destillation von ätherischen Ölen entstehen, z. B. Rosenwasser oder Hamameliswasser.
- *Aloe-Vera-Gel:* Da es hitzeempfindlich ist, sollte es nur in kaltgerührten oder handwarmen Formulierungen verwendet werden. Es ist feuchtigkeitsspendend und beruhigend.