

NATURKOSMETIK

einfach selber machen

Lass dich inspirieren und
entdecke deine Kreativität

ANJA GRAS





NATURKOSMETIK

einfach selber machen

Lass dich inspirieren
und entdecke
deine Kreativität

Anja Gras

Impressum

© 2025 Anja Gras

Coverdesign von: Anja Gras

Satz & Layout von: Anja Gras

Herausgegeben von: Anja Gras

Covergrafik von: Anja Gras, Canva

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,
Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Anja Gras, Freventstr. 85, 47929 Grefrath, Germany.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

anjaxgras@gmail.com

Haftungsausschluss

Meine Rezepte sind mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Ich habe sie gründlich getestet und für gut befunden, übernehme jedoch keine Garantie für das Gelingen oder die Verträglichkeit.

Ich übernehme keine Haftung für eventuelle Fehler oder Schäden, die durch ihre Anwendung entstehen könnten, und gebe keine Garantien. Bitte beachte, dass individuelle Reaktionen auf die verwendeten Zutaten variieren und unerwünschte Nebenwirkungen verursachen können.

Die Informationen zu Anwendung, Wirkung und Eigenschaften der Rohstoffe und Rezepte basieren auf meinen eigenen Recherchen und Erfahrungen. Ich gebe ausdrücklich keine Heil- oder Wirkversprechen ab.

Ich bin weder Medizinerin noch Kosmetikerin und garantiere oder verspreche keine Linderung von Beschwerden oder Krankheiten. Meine Inhalte ersetzen keine professionelle Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen Arzt oder Therapeuten. Verwende die Informationen bitte nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung. Wenn du meine Rezepte ausprobierst, geschieht dies auf eigenes Risiko.

INHALTSVERZEICHNIS

TEIL 1 – EINLEITUNG	10
Vorwort	11
Vom eigenen Bedürfnis zum Buch für dich	13
Meine Motivation	15
TEIL 2 – BASISWISSEN	17
Erforderliches Zubehör	18
Konservierung von Naturkosmetik	20
Magnolia-Extrakt-Konservierung	21
Ätherische Öle als Konservierung	23
Wasserlösliche Wirkstoffe & Extrakte	24
Öle & Fette für Haut & Haar	25
Kosmetische Esteröle	27
Den pH-Wert messen & einstellen	29
Hygienische & präzise Herstellung	31
Anpassung & Flexibilität der Rezepturen	35
TEIL 3 – AUGEN- & GESICHTSPFLEGE	39
Koffein Liposomen Augenfluid	40
Augen Vital Hydroserum	44
Argan Augencreme	48
Beruhigendes Creme-Gel	52
Nährendes Ceramide Fluid	56
Intensive Regenerationscreme	60
Vitalisierendes Gesichtsöl	64
Feuchtigkeits-Boost Maske	68
Beruhigendes Aloe-Gesichtsspray	72
Fruchtsäure Gesichtstoner	76
Aloe Hautbalance Gesichtswasser	80

Hyaluron Vital Gesichtswasser	84
TEIL 4 – SEREN	89
Hyaluron Serum	90
Vitalisierendes Serum	94
Vitalisierendes Vitamin-C Serum	98
Beruhigendes Centella Serum	102
Niacinamid Balance Serum	106
Algenöl Intensiv Serum	110
Regenerierendes Kaffeeöl Serum	114
TEIL 5 – KÖRPERPFLEGE	119
Beruhigende Körperlotion	120
Regenerierende Aloe Körperlotion	124
Nährende Körpercreme	128
Regenerierende Körperbutter.....	132
Sahniges Körpermousse	136
TEIL 6 – GESICHTS- & KÖRPERREINIGUNG	141
All-in-One Mizellenwasser	142
Rosen-Aloe Reinigungsschaum	146
Gesichts-Reinigungslotion	150
Seidenprotein Reinigungsschaum	154
Dusch- & Waschlotion	158
Aloe-Vera Handseife	162
TEIL 7 – HAND- & FUSSPFLEGE	167
Aloe-Vera Handlotion	168
Handcreme Calendula	172
Urea Fußcreme	176

TEIL 8 – SPEZIELLE PFLEGEPRODUKTE	193
Lippen-Balsam	182
Aloe-Vera Gel	186
Aloe-Vera Gel mit Mandelöl	190
Urea Gel	194
Niacinamid Aloe-Gel	198
Fruchtsäure Regenerationsgel	202
Belebendes Aloe-Vital Gel	206
Wundpflege Creme-Gel	210
Hautklar Creme-Gel	214
TEIL 9 – HAARPFLEGE	219
Repair & Pflege Shampoo	220
Green Balance Shampoo	224
Intensiv Repair Conditioner	228
Styling & Pflege-Schaum	232
TEIL 10 – GRUNDLAGEN FÜR REZEPTE	237
Öle & Fette in einer Ölmischung	238
Emulgatoren & Konsistenzgeber	240
Fettphasen & Emulgatoren	246
Planung einer Tensidmischung	252
Rohstoffzuordnung nach Phasen	256
Formeln zur Berechnung einer Rezeptur	257
Gestalte dein eigenes Rezept	258
TEIL 11 – NÜTZLICHE HINWEISE	263
Tägliche Gesichtspflege-Routine	264
Tipps & Anregungen	265

TEIL 12 – VERZEICHNIS DER ROHSTOFFE	269
Stabile Basisöle	270
Pflegende Basisöle	274
Wirkstofföle	279
Pflanzenbutter	283
Wachse & Konsistenzgeber	285
Rückfetter & Emollients	289
Emulgatoren & Co-Emulgatoren	292
Wirkstoffe	297
Wirkstoff-Komplexe	311
Pflanzenextrakte	313
Basisflüssigkeiten & Hydrolate	320
Hilfs- & Zusatzstoffe	323
Tenside	330
Ätherische Öle	333
ANHANG	341
Schlusswort	342
Quellenverzeichnis & Bezugsquellen	343

TEIL 1 – EINLEITUNG

VORWORT	11–12
VOM EIGENEN BEDÜRFNIS ZUM BUCH FÜR DICH	13–14
MEINE MOTIVATION & PRINZIPIEN	15

VORWORT

Hallo und herzlich willkommen!

Es ist mir eine echte Herzensangelegenheit, dich auf eine super spannende Reise mitzunehmen: Tauche ein in die Welt der Naturkosmetik! Hier bist du nicht nur Käuferin, sondern wirst selbst zur Schöpferin deiner ganz persönlichen Pflegeprodukte. Meine tiefe Leidenschaft für dieses Thema hat mich dazu gebracht, dieses Buch zu schreiben – weil ich herausgefunden habe, welches riesige Potenzial im Selbermachen steckt!

Mein Ziel war von Anfang an klar: Ich wollte dir mehr geben als nur Rezepte zum Nachmachen. „Naturkosmetik einfach selber machen“ ist dein persönlicher Begleiter, der dir hilft, die spannenden Grundlagen der Kosmetikformulierung wirklich zu verstehen. Es ist wie dein eigenes kleines Lern- und Übungsbuch in einem. Ich nehme dich Schritt für Schritt an die Hand, damit du nicht nur tolle Produkte zaubern kannst, sondern auch lernst, deine eigenen, einzigartigen Rezepturen zu entwickeln, die perfekt zu dir passen.

In den nächsten Kapiteln zeige ich dir alles Wichtige: wie Zutaten zusammenpassen, wie du Mengen exakt berechnest und warum Hygiene, der richtige pH-Wert und Konservierung so entscheidend sind. Du bekommst ein geballtes Wissen – von einem ausführlichen Rohstoffverzeichnis bis zu super praktischen Berechnungsformeln. Dieses Know-how, so einfach und verständlich aufbereitet, findest du selten auf einen Blick. Egal, ob du gerade erst startest oder schon Erfahrung hast: Die Anleitungen und Rezepte sind flexibel gestaltet.

Sie sind deine Starthilfe, um Rezepte ganz nach Lust und Laune anzupassen, zu erweitern und deiner Kreativität freien Lauf zu lassen.

Jedes Konzept liefert dir klare Anleitungen, Listen von erforderlichen und optionalen Rohstoffen sowie wertvolle Tipps zur Lagerung, Anwendung und Empfehlungen für verschiedene Haut- oder Haartypen.

Du wirst merken, dass ich bewusst auf Bilder im Buch verzichtet habe. Das ist eine ganz bewusste Entscheidung, damit du dich voll und ganz auf das wirklich entscheidende Wissen und die präzisen Anleitungen konzentrieren kannst.

Selbermachen ist Selbstfürsorge – entdecke die Kraft natürlicher Pflege. Genieße das tolle Gefühl, deiner Haut und dir nur das Beste zu geben – nachhaltig, umweltfreundlich und mit ganz viel Liebe selbst gemacht. Ich wünsche dir riesig viel Inspiration und Erfolg beim Entdecken und Kreieren!

Herzlichst,

Deine Anja Gras



VOM EIGENEN BEDÜRFNIS ZUM BUCH FÜR DICH – NATÜRLICH & SELBSTGEMACHT

Alles 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 unweigerlich auf die intensive Suche nach hautfreundlichen, natürlichen Pflegeprodukten. Denn die herkömmliche Kosmetik konnte mich – weder in Wirkung noch in Verträglichkeit – wirklich überzeugen. So öffnete sich im Jahr 2020 für mich die Tür zur faszinierenden Welt der Naturkosmetik, und was als Suche nach Wohlbefinden begann, entwickelte sich schnell zu meiner großen Leidenschaft.

Aus dem anfänglichen kreativen Ausprobieren in der eigenen Küche wuchs schnell eine große Begeisterung heran, für die ich mir sogar eine spezielle kleine Rührküche im Keller eingerichtet habe. Ich stellte eigene Pflegeprodukte her und vertiefte mich immer intensiver in die Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten pflanzlicher Rohstoffe.

Mein allererstes selbstgemachtes Produkt, ein Augen-Liposomen-Fluid, markierte den Beginn dieser spannenden Reise. Auf diesem Weg wurde ich von meiner Tochter Lisa wunderbar unterstützt. Sie testete viele meiner Kreationen mit, gab mir wertvolle Anregungen und immer ehrliche, konstruktive Kritik, die maßgeblich zur Weiterentwicklung zahlreicher Rezepturen beitrug und meine Arbeit unschätzbar bereicherte.

Ich habe gerade durch das Herstellen von Naturkosmetik und das Schreiben gelernt, mehr Ruhe und Geduld zu entwickeln – diese kreative Arbeit ist zu einer wertvollen Quelle für mich geworden.

Für mich war bald klar, dass ich diese Erfahrungen und mein Wissen teilen wollte. Doch es sollte ein etwas anderes Buch werden – kein reiner Bildband zum Durchblättern, sondern ein echtes Arbeitsbuch: verständlich, strukturiert und sofort umsetzbar, mit Raum für eigene Ideen und bewusst ohne ablenkende Hochglanzfotos oder gestellte Szenen. Ein Buch, das zum aktiven Mitmachen anregen sollte, statt nur zum Anschauen.

Aus diesen Erfahrungen sind meine beiden Bücher hervorgegangen: "Naturkosmetik einfach selber machen – Lass dich inspirieren und entdecke deine Kreativität" und "Naturkosmetik selber machen – Rezeptplanung leicht gemacht", ein praktisches Arbeitsbuch für alle, die individuelle Rezepturen entwickeln und dokumentieren wollen. Meine Bücher sind echte Herzensprojekte, die meine ganz persönliche Handschrift tragen – von der ersten Zeile bis zum selbst gestalteten Cover-Design.

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 inspirieren, sich trotz persönlicher Herausforderungen und Erkrankungen etwas zuzutrauen und ihren ganz eigenen Weg zu finden.

MEINE MOTIVATION & PRINZIPIEN

ROHSTOFFE

Ich achte sorgfältig auf die Auswahl der Rohstoffe und vermeide Parabene, Silikone und künstliche Duftstoffe. Stattdessen setze ich auf hautfreundliche, natürliche oder naturkonforme Inhaltsstoffe.

KONSERVIERUNG

Ich verwende ausschließlich natürliche Konservierungsstoffe und vermeide chemische Zusätze, die die Haut reizen könnten.

UNABHÄNGIGKEIT

Mit der Herstellung eigener Naturkosmetikprodukte kann ich unabhängiger von kommerziellen Marken werden und mich auf natürliche sowie nachhaltige Alternativen konzentrieren.

TEILEN & SCHENKEN

Selbstgemachte Naturkosmetik ist ein persönliches und besonderes Geschenk für Freunde und Familie.



TEIL 2 – BASISWISSEN

ERFORDERLICHES ZUBEHÖR	18–19
KONSERVIERUNG VON NATURKOSMETIK	20
MAGNOLIA-EXTRAKT-KONSERVIERUNG	21–22
ÄTHERISCHE ÖLE ALS KONSERVIERUNG	23
WASSERLÖSLICHE WIRKSTOFFE & EXTRAKTE	24
ÖLE & FETTE FÜR HAUT & HAAR	25–26
KOSMETISCHE ESTERÖLE	27–28
DEN PH-WERT MESSEN & EINSTELLEN	29–30
HYGIENISCHE & PRÄZISE HERSTELLUNG	31–34
ANPASSUNG & FLEXIBILITÄT DER REZEPTUREN	35–37

ERFORDERLICHES ZUBEHÖR

ANSCHAFFUNG

Die Anschaffung ist natürlich mit Kosten verbunden. Bedenke jedoch, dass du die Rohstoffe, Geräte und Werkzeuge mehrfach verwenden kannst. Für den Einstieg brauchst du kein spezielles Zubehör.

Wenige Küchenutensilien genügen für den Anfang:

- Einen flachen Topf fürs Wasserbad
- Zwei Gläser oder hitzebeständige Schälchen für die Fett- und Wasserphase
- 2–3 Teelöffel
- Eine Waage mit 1-Gramm-Teilung
- Einen Mixer, Milchaufschäumer oder Schneebesen
- Ein sauberes Cremedöschen oder anderes Behältnis

MESS- & MISCHWERKZEUGE

- Eine Feinwaage für präzises Abwiegen im Gramm- und Milligrammbereich
- Einen Mixer oder Milchaufschäumer für das Vermischen
- Ein digitales Thermometer mit metallener Sonde, das auch zum Umrühren genutzt werden kann
- Messlöffel und Pipetten zum exakten Abmessen kleiner Mengen
- Bechergläser (500 ml, 250 ml, 200 ml, 150 ml, 100 ml, 50 ml)
- Kleine Glasschälchen zum Abwiegen und Vermischen
- Metalltrichter in verschiedenen Größen zum Umfüllen
- pH-Wert-Indikatorstäbchen zur Überprüfung des pH-Werts

WERKZEUGE ZUM RÜHREN & ENTNEHMEN

- Einen Silikonspatel (klein), um auch den letzten Rest aus Bechergläsern oder anderen Behältnissen zu entnehmen.
- 2–3 metallene Löffel oder Löffelspatel zum Entnehmen von Butter, Pulver und halbfesten Rohstoffen sowie zum Umrühren der Phasen in den Bechergläsern.

DESINFEKTION & HYGIENE

- Isopropylalkohol in einer Sprühflasche zur Desinfektion
- Einweghandschuhe
- Haushaltsrolle oder Papiertücher

BEHÄLTER & VERPACKUNG

- Braunglasflaschen mit Sprühaufsatz und Pipetten
- Pumpspender oder Airless-Spender
- Lotionflaschen
- Cremetiegel aus Glas oder Kunststoff
- Etiketten zum Beschriften der Produkte

KONSERVIERUNG VON NATURKOSMETIK

WARUM KONSERVIERUNG?

Um das Wachstum von Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen und Schimmel in kosmetischen Produkten zu verhindern.

NATÜRLICHE KONSERVIERUNGSMITTEL

- **Pentylene Glycol & Magnolia-Extrakt:**

Konservierend, hautberuhigend, feuchtigkeitsspendend

Einsatzkonzentration:

3 % Pentylene Glycol + 0,2 % Magnolia-Extrakt

- **Cosgard (Geogard 221/Biogard 221):**

Hautfreundlich und umweltverträglich

- **Einsatzkonzentration:** 0,1–1 %

- **Vitamin E (Tocopherol):**

Antioxidativ, schützt Öle vor dem Oxidieren

Einsatzkonzentration: 0,5–2 %

ANWENDUNG

- Wasserbasierte Produkte erfordern eine sorgfältige Konservierung, da sie anfällig für mikrobielles Wachstum sind.
- Ölbasierte Produkte sind weniger anfällig, aber eine antioxidative Konservierung, z. B. mit Vitamin E, ist sinnvoll.

LAGERUNG & HALTBARKEIT

- Vorräte im Kühlschrank aufbewahren.
- Saubere Werkzeuge und Flächen sind wichtig.
- Fingerkontakt vermeiden, um Verunreinigungen vorzubeugen.