



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

Haftungsausschluss

Alle Rezepte und Informationen in diesem Buch wurden sorgfältig recherchiert und basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen. Trotzdem übernehme ich keine Garantie für Gelingen, Verträglichkeit oder Haftung für mögliche Fehler oder Schäden.

Die Inhalte dienen ausschließlich der Information und Inspiration. Sie ersetzen keine professionelle medizinische oder kosmetische Beratung. Ich bin weder Medizinerin noch Kosmetikerin und gebe keinerlei Heil- oder Wirkversprechen ab. Jegliche Anwendung erfolgt auf eigene Gefahr.

Impressum

© 2025 Anja Gras

Coverdesign von: Anja Gras

Satz und 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

INHALTSVERZEICHNIS

TEIL 1 – EINLEITUNG	10
Vorwort	11
Vom eigenen Bedürfnis zum Buch für dich	13
Meine Motivation	15
TEIL 2 – BASISWISSEN	17
Erforderliches Zubehör & Basis-Rohstoffe	18
Konservierung von Naturkosmetik	20
Magnolia-Extrakt-Konservierung	21
Ätherische Öle als Konservierung	23
Wirkstoffe & Extrakte – Wichtige Hinweise –	24
Pflanzliche Öle & Fette	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 Cremegel	52
Nährendes Ceramide-Fluid	56
Intensive Regenerationscreme	60
Vitalisierendes Gesichtsl	64
Feuchtigkeits-Boost-Maske	68

Beruhigendes Aloe-Vera-Spray	72
Fruchtsäure-Gesichtstoner	76
Aloe-Vera-Hautbalance-Gesichtswasser	80
Hyaluron-Vital-Gesichtswasser	84
TEIL 4 – SEREN	89
Hyaluron-Serum	90
Belebendes Serum	94
Vitalisierendes Vitamin-C-Serum	98
Beruhigendes Centella-Serum	102
Niacinamid-Balance-Serum	106
Intensiv-Serum mit Algenöl	110
Regenerierendes Kaffeeöl-Serum	114
TEIL 5 – KÖRPERPFLEGE	119
Beruhigende Körperlotion	120
Regenerierende Aloe-Vera-Körperlotion	124
Nährende Körpercreme	128
Regenerierende Körperbutter	132
Sahniges Körpermousse	136
TEIL 6 – GESICHTS- & KÖRPERREINIGUNG	141
All-in-One-Mizellenwasser	142
Aloe-Vera-Reinigungsschaum	146
Gesichtsreinigungslotion	150
Seidenprotein-Reinigungsschaum	154
Dusch- & Waschlotion	158
Aloe-Vera-Handseife	162

TEIL 7 – HAND- & FUßPFLEGE	167
Aloe-Vera-Handlotion	168
Calendula-Handcreme	172
Urea-Fußcreme	176
TEIL 8 – SPEZIELLE PFLEGEPRODUKTE	181
Lippen-Balsam	182
Aloe-Vera-Gel	186
Aloe-Vera-Gel mit Mandelöl	190
Urea-Gel	194
Aloe-Vera-Gel mit Niacinamid	198
Fruchtsäure-Regenerationsgel	202
Vitalisierendes Aloe-Vera-Gel	206
Wundpflege-Cremegel	210
Hautklar-Cremegel	214
TEIL 9 – HAARPFLEGE	219
Repair- & Pflegeshampoo	220
Green-Balance-Shampoo	224
Intensiv-Repair-Conditioner	228
Styling- & Pflegeschäum	232
TEIL 10 – GRUNDLAGEN EINER REZEPTUR	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
Rezepturen planen	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
Pflanzliche Tenside	330
Ätherische Öle	333
Schlusswort	342
Quellenverzeichnis	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!

Dieses Projekt liegt mir besonders am Herzen – ich möchte dich mitnehmen auf eine Reise voller Entdeckungen. Tauche ein in die Welt der Naturkosmetik! Du bist hier nicht einfach nur Leserin – du wirst zur Schöpferin. In jedem Tiegel, den du rührst, steckt ein Stück Selbstbestimmung. Ich habe selbst erfahren, welche Kraft im Selbermachen steckt – wie sehr es das eigene Wohlbefinden stärkt und inspiriert. Genau das hat mich angetrieben, dieses Buch zu schreiben.

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 dein umfassendes Lern- und Übungsbuch sowie ein praktisches Nachschlagewerk. Ich nehme dich Schritt für Schritt an die Hand, damit du nicht nur tolle Produkte zaubern kannst, sondern lernst, deine eigenen, einzigartigen Rezepturen zu entwickeln, die perfekt zu dir passen.

Du erfährst, wie du Zutaten sinnvoll kombinierst, wie du Rohstoff-Mengen exakt berechnest und warum pH-Wert, Konservierung und Hygienemaßnahmen so entscheidend für dein Produkt sind. Ein ausführliches Rohstoffverzeichnis, praxisnahe Erläuterungen und nachvollziehbare Rechenwege geben dir das Wissen an die Hand, das du brauchst, um eigene, individuelle Rezepturen zu entwickeln.

Dieses Know-how, so einfach und verständlich aufbereitet, findest du in dieser kompakten Form selten.

Egal, ob du gerade erst startest oder schon Erfahrung hast: Die 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. Jede Rezeptur liefert dir klare Anleitungen, Listen von erforderlichen und optionalen Rohstoffen sowie wertvolle Tipps zur Lagerung, Anwendung und Empfehlungen für diverse Haut- oder Haartypen.

Dir wird auffallen: Dieses Buch kommt ganz ohne Bilder aus. Das ist Absicht – damit du dich voll auf das konzentrieren kannst, was wirklich zählt: klare Anleitungen, solides Wissen und dein eigenes Können.

Selbermachen ist eine bewusste und lohnende Entscheidung. Es bedeutet Selbstfürsorge, Eigenverantwortung und ein Zeichen für nachhaltigen Konsum. Ich wünsche dir viel Erfolg, Freude und neue Impulse beim Kreieren – und das gute Gefühl, für dich und deine Haut die beste Wahl zu treffen.

Herzlichst,

Anja Gras


VOM EIGENEN BEDÜRFNIS ZUM BUCH FÜR DICH

Alles begann mit einem zutiefst persönlichen Bedürfnis. Mein Name ist Anja Gras, 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 und wirksamen Pflegeprodukten. Denn die herkömmliche Kosmetik konnte mich – weder in Wirkung noch in Verträglichkeit – wirklich überzeugen. Im Jahr 2020 öffnete sich 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 experimentierte mit der Herstellung eigener Pflegeprodukte und vertiefte mich dabei immer intensiver in die Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten.

Mein erstes selbstgemachtes Produkt, ein Augen-Liposomen-Fluid, war der Start meiner spannenden Reise. Meine Tochter Lisa unterstützte mich dabei tatkräftig: Ihre Tests und ehrliche, konstruktive Kritik waren entscheidend für die Weiterentwicklung vieler Rezepturen und bereicherten meine Arbeit ungemein.

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.

Bald war klar: Ich wollte mein Wissen weitergeben. Doch mein Buch sollte anders sein – ein echtes Lern- und Arbeitsbuch. Verständlich, strukturiert und sofort umsetzbar, bietet es Raum für eigene Ideen. Bewusst verzichte ich auf ablenkende Hochglanzfotos, um zum aktiven Mitmachen statt nur zum Anschauen anzuregen.

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, der mehr Selbstbestimmung ermöglicht, Nachhaltigkeit fördert und das persönliche Wohlbefinden steigert.

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.

Aus eigener Erfahrung weiß ich um die Herausforderung, sich trotz persönlicher Hürden oder schwieriger Phasen immer wieder neu zu motivieren. Deshalb möchte ich durch die kreative Herstellung eigener Kosmetik dazu ermutigen, innere Kraft zu entdecken, Selbstvertrauen zu gewinnen und seinen eigenen persönlichen Weg mit Zuversicht zu gehen.



MEINE MOTIVATION & PRINZIPIEN

ROHSTOFFE

Ich wähle meine Rohstoffe sorgfältig aus und verzichte bewusst auf Parabene, Silikone und künstliche Duftstoffe. Stattdessen setze ich auf hautfreundliche, natürliche oder naturkonforme Inhaltsstoffe.

KONSERVIERUNG

Ich nutze ausschließlich natürliche Konservierungsstoffe, um chemische Zusätze zu vermeiden, die die Haut reizen könnten.

UNABHÄNGIGKEIT

Durch die Herstellung eigener Naturkosmetik werde ich unabhängiger von kommerziellen Marken und kann mich voll auf natürliche und nachhaltige Alternativen konzentrieren.

TEILEN & SCHENKEN

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



TEIL 2 – BASISWISSEN

ERFORDERLICHES ZUBEHÖR & BASIS-ROHSTOFFE	18–19
KONSERVIERUNG VON NATURKOSMETIK	20
MAGNOLIA-EXTRAKT-KONSERVIERUNG	21–22
ÄTHERISCHE ÖLE ALS KONSERVIERUNG	23
WIRKSTOFFE & EXTRAKTE – WICHTIGE HINWEISE –	24
PFLANZLICHE ÖLE & FETTE	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 & BASIS-ROHSTOFFE

ANSCHAFFUNG

Natürlich ist eine Anfangsinvestition nötig. Doch bedenke, dass du die Rohstoffe, Geräte und Werkzeuge mehrfach verwenden kannst. Für den Einstieg brauchst du kein spezielles Zubehör.

FÜR DEN ANFANG GENÜGEN WENIGE KÜCHENUTENSILIEN:

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

DEINE BASISROHSTOFFE FÜRS SELBSTRÜHREN:

- **Basisflüssigkeiten:** Destilliertes Wasser oder Hydrolate
 - **Öle und Fette:** 1–2 stabile Basisöle, 1–2 pflegende Öle, 1–2 Wirkstofföle (*optional*), eine Pflanzenbutter (*optional*)
 - **Emulgator und Gelbildner**
 - **Feuchtigkeitsspender:** Glycerin oder Propanediol
 - **pH-Wert-Anpassung:** Milchsäure oder Zitronensäure, eine 10%ige Argininlösung (90 g destilliertes Wasser + 10 g Arginin)
 - **Konservierung:** Pentyleneglycol und Magnolia-Extrakt oder ein anderes Konservierungsmittel
-

MESS- UND MISCHWERKZEUGE

- Eine Feinwaage für präzises Abwiegen im Gramm- und Milligrammbereich
- Ein 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 UND ENTNEHMEN

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

DESINFEKTION UND HYGIENE

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

BEHÄLTER UND 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 und Magnolia-Extrakt:** *Produkte mit Öl- oder Fettanteil*, pflegend, umweltfreundlich, **Einsatzkonzentration:** 3 % Pentylene Glycol + 0,2 % Magnolia-Extrakt
 - **Pentylene Glycol:** wasserbasierte Produkte, ohne Öl- und Fettanteil, **Einsatzkonzentration:** 5 % + 1–2 % Propanediol
 - **Cosgard (Geogard 221 / Biogard 221):** *Produkte mit Öl- oder Fettanteil oder wasserbasierte Produkte*, hautfreundlich, umweltfreundlich, **Einsatzkonzentration:** 0,1–1 %
 - **Vitamin E (Tocopherol):** *öl- und fettbasierte Produkte*, pflegend, antioxidativ, **Einsatzkonzentration:** 0,5–2 %
-

ANWENDUNG

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

LAGERUNG UND HALTBARKEIT

Lagere deine Vorräte im Kühlschrank, nutze saubere Werkzeuge und Flächen und vermeide Fingerkontakt.
