

Anja Gras

# NATURKOSMETIK ENTWICKELN

Selbst geplant & selbst gerührt  
Dein Praxisbuch für  
Naturkosmetik







Anja Gras



# NATURKOSMETIK ENTWICKELN

---

Selbst geplant & selbst gerührt  
Dein Praxisbuch für  
Naturkosmetik



## **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**

© 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](mailto:anjaxgras@gmail.com)

# Inhaltsverzeichnis

VORWORT	14
DIE GESCHICHTE HINTER DIESEM BUCH	16
<b>TEIL 1 - BASISWISSEN</b>	<b>19</b>
BASISFLÜSSIGKEITEN	20
Beispiele für Basisflüssigkeiten	20
PFLANZLICHE ÖLE, BUTTER & WACHSE	21
1. Stabile Basisöle	21
2. Pflegende Basisöle	21
3. Wirkstofföle	22
4. Pflanzenbutter	22
5. Pflanzliche Wachse	22
KOSMETISCHE ESTERÖLE	23
1. Cetiol Ultimate	23
2. Neutralöl (Caprilic/Capric Triglyceride)	23
3. Octyldodecanol	24
4. Coco-Caprilate/Caprate	24
EMULGATOREN & CO-EMULGATOREN	25
Funktion & Anwendung	25
1. Fluidlecithin Super	25
2. Imwitor 375	26
3. Lysolecithin	27
4. Phospholipon 80 H	27
5. Emulsan	28
6. Montanov 202	28

7. Cetylalkohol **	29
8. Cetearylalkohol **	29
9. Behenylalkohol **	30
SOFTFEEL G 10 LW: DEIN FLEXIBLER HELFER	31
1. Öle in Wasser lösen (als Lösungsvermittler)	31
2. Als Lösungsvermittler & Co-Emulgator	32
3. Dosierungsempfehlung	32
GELBILDNER	33
Funktion & Anwendung	33
WIRKSTOFFE & EXTRAKTE	34
1. Anteil wasserlöslicher Wirkstoffe & Extrakte	34
2. Fettlösliche Wirkstoffe & Extrakte	34
3. Wirkung ist nicht gleich Konzentration	34
4. Orientierungshilfen	34
KONSERVIERUNG VON NATURKOSMETIK	35
1. Natürliche Konservierungsstoffe	35
2. Anwendung & Lagerung	35
MAGNOLIA-EXTRAKT-KONSERVIERUNG	36
1. Zutaten für 32 g	36
2. Herstellung	36
3. Verwendung	37
4. Dosierung	37
5. Hinweis	37
ÄTHERISCHE ÖLE ALS KONSERVIERUNG	38
1. Empfehlungen: Ätherische Öle	38
2. Einsatzkonzentration	38
3. Anwendung	38

DEN PH-WERT MESSEN & EINSTELLEN	39
1. Messung	39
2. Auswertung	39
3. Anpassung	39
4. Fruchtsäuren (AHA)	40
5. Kojisäure (natürlich)	40
6. Hinweise	40
<b>TEIL 2 – GRUNDLAGEN EINER REZEPTUR</b>	<b>41</b>
ÖLE & FETTE IN EINER ÖLMISCHUNG	42
1. Anwendungsbereiche	42
2. Aufbau & Zusammensetzung	42
3. Berechnung einer Ölmischung (20 % Fettphase)	44
FETTPHASEN & EMULGATOR-VORSCHLÄGE	45
3–15 % Fettphase: Hydrodispersionsgel & Serum	45
16–19 % Fettphase: Cremegel & Gel-Fluid	46
20–24 % Fettphase: Fluid & Lotion	47
25–29 % Fettphase: Pflegecreme & Lotion	48
30–39 % Fettphase: Reichhaltige Pflegecreme	49
40 % Fettphase: Intensive Körpercreme	50
GRUNDLAGEN: KÖRPERBUTTER & -MOUSSE	51
1. Rohstoffe & ihre Funktionen	51
2. So planst du deine Rezeptur	52
3. Herstellung	53
4. Anwendung	53
PLANUNG EINER TENSIDMISCHUNG	54
1. Tensid-Mischverhältnis	54

2. WAS-Konzentrationen	54
3. Anionische Tenside (Basis-Tenside)	55
4. Nichtionische Tenside (Basis-Tenside)	55
5. Amphotere Tenside (Co-Tenside)	56
6. Berechnung einer Tensidmischung	57
FORMELN FÜR DIE REZEPTUR	58
1. Prozentualer Anteil eines Rohstoffs	58
2. Die Menge des Rohstoffs in Gramm	58
ROHSTOFFZUORDNUNG NACH PHASEN	59
PLANE DEINE EIGENE REZEPTUR	60
1. Wähle die Produktart	60
2. Definiere den Zweck	61
3. Die Produktart bestimmt die Rohstoffbasis	61
4. Rezept planen & erstellen	62
5. Test & Optimierung	64
<b>TEIL 3 - NÜTZLICHE HINWEISE</b>	<b>65</b>
ANPASSUNG VON REZEPTUREN	66
1. Auswirkungen von Rezepturanpassungen	66
2. Erforderliche & optionale Rohstoffe	66
3. Wirkstoffe, Hilfs- & Zusatzstoffe	67
4. Ätherische Öle in Formulierungen	67
HYGIENISCHE & PRÄZISE HERSTELLUNG	68
1. Planung & strukturierte Arbeitsweise	68
2. Herstellung & Reihenfolge	68
3. Vorbereitung & Verarbeitung der Rohstoffe	69
4. Erhitzen der einzelnen Phasen	70



5. Emulgieren der Fettphase & Wasserphase	70
6. Dokumentation	71
7. Lagerung & Haltbarkeit	71
<b>TIPPS &amp; ANREGUNGEN</b>	<b>73</b>
1. Zubehör	73
2. Desinfektion von Behältnissen & Utensilien	73
3. Mehrfachnutzen eines Serums	74
4. Alternativen zur Nutzung eines Produkts	74
<b>TEIL 4 - VERZEICHNIS DER ROHSTOFFE</b>	<b>75</b>
<b>STABILE BASISÖLE</b>	<b>77</b>
Cetiol Ultimate – Coco-Caprylate/Caprate	78
Jojobaöl – Neutralöl	79
Wiesenschaumkrautöl (Meadowfoamöl)	80
<b>PFLEGENDE BASISÖLE</b>	<b>81</b>
Abyssinianöl (Krambeöl) – Aloe-Vera-Öl (Mazerat)	82
Arganöl – Aprikosenkernöl	83
Baobaböl – Cacayöl (Kahai Öl)	84
Kokosöl – Mandelöl	85
Plantsil – Traubenkernöl (raffiniert)	86
<b>WIRKSTOFFÖLE</b>	<b>87</b>
Algenöl – Brokkolisamenöl	88
Hanfsamenöl – Kaffeeöl	89
Nachtkerzenöl – Wildrosenöl (Hagebuttenkernöl)	90
<b>PFLANZENBUTTER</b>	<b>91</b>
Cupuacu-Butter – Kakaobutter	92
Mangobutter – Sheabutter	93

PFLANZLICHE WACHSE & KONSISTENZGEBER	95
Beerenwachs – Bienenwachs-Vegan	96
Candelillawachs – Carnaubawachs	97
Cosphaderm X34 – Haarguar	98
Siligel	99
EMOLLIENTS & RÜCKFETTER	101
Phytosteryl Macadamiate	102
PCA Glyceryl Oleate (Dermofeel P-30)	103
Plantsil	104
EMULGATOREN & CO-EMULGATOREN	105
Behenylalkohol – Cetearylalkohol	106
Cetylalkohol – Emulsan	107
Fluidlecithin Super – Imwitor 375	108
Lysolecithin	109
Montanov 202 – Phospholipon 80 H	110
WIRKSTOFFE	111
AHA-Fruchtsäure – Allantoin	112
Alpha-Bisabolol – Aquaxyl	113
Ascorbyl Glucoside – D-Panthenol	114
Ectoin – Hyacolor	115
Hyaluronsäure, hochmolekular / niedermolekular	116
Hyaluron Lösung Triple 1,5 %ig	117
Keratin, pflanzlich – Koffein	118
Kojic Acid – Kollagen, pflanzlich	119
Magnesium Sulfate (Bittersalz)	120
Natural Betaine	121
Niacinamid – Pentaviderm	122

Salicylsäure – Seidenprotein	123
Sodium PCA – Vitamin E, pflanzlich	124
Weizenquat – Zinc PCA	125
WIRKSTOFFKOMPLEXE	127
Ceramide-Komplex – Wirkstoff für Sofort-Lifting	128
Vitamin-ACE-Fluid	129
PFLANZENEXTRAKTE	131
Aloe Vera 200:1 Pulver – Aloe Vera 10-fach	132
Arnika-Extrakt – Augentrost-Extrakt	133
Calendula-Extrakt – Centella Asiatica-Extrakt	134
Grüntee-Extrakt – Gurken-Extrakt	135
Hibiskus-Extrakt – Magnolia-Extrakt	136
Mäusedorn-Extrakt – Meristem-Extrakt	137
Schachtelhalm-Extrakt (Zinnkraut)	138
BASISFLÜSSIGKEITEN & HYDROLATE	139
Aloe-Vera-Gel 1:1 – Destilliertes Wasser	140
Hamameliswasser – Lavendelwasser	141
Rosenwasser – Rosmarinwasser	142
HILFS- & ZUSATZSTOFFE	143
A-Polymer SP – Arginin	144
Cosgard (Geogard 221)	145
Glycerin – Lipodermin (Naptide II)	146
Milchsäure – Natriumlaktat	147
Pentylene Glycol – Propanediol (pflanzlich)	148
Rice Starch (Reisstärke) – Softfeel G 10 LW MB	149
Sorbit T – Zitronensäure	150
PFLANZLICHE TENSIDE	151

Glycintensid – Perlastan	152
Decylglucosid (Plantaren) – SCI Pulver	153
Sucrose Cocoate (Sanfttensid)	154
<b>ÄTHERISCHE ÖLE</b>	<b>155</b>
Eukalyptusöl – Grapefruitöl	156
Lavendelöl – Limettenöl	157
Litsea – Minzöl	158
Orangenöl – Rosmarinöl	159
Salbeiöl – Teebaumöl	160
Thymianöl – Wintergrün	161
Zitronenöl	162
<b>TEIL 5 – REZEPTVORLAGEN</b>	<b>163</b>
ÜBERSICHT REZEPTSAMMLUNG	164
MEINE REZEPTE FÜR NATURKOSMETIK	167
<b>TEIL 6 – AUSFÜLLHILFEN</b>	<b>369</b>
ROHSTOFFAUFLISTUNG	370
ROHSTOFFZUORDNUNG NACH PHASEN	371
HERSTELLUNG	372
NOTIZEN	373
<b>SCHLUSSWORT</b>	<b>375</b>
<b>QUELLENVERZEICHNIS</b>	<b>376</b>



# VORWORT

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

willkommen in der Welt der individuellen Naturkosmetik!

Vielleicht träumst du davon, deine Hautpflege nicht nur selbst zu machen, sondern sie wirklich auf deine Bedürfnisse zuzuschneiden. Du möchtest kreativ sein, Neues wagen und dabei sicher und strukturiert vorgehen.

Genau für diesen Wunsch habe ich *„Naturkosmetik entwickeln – Selbst geplant & selbst gerührt – Dein Praxisbuch für Naturkosmetik“* geschrieben. Dieses Buch ist eine Fortsetzung meines ersten Werkes und geht nun gezielt einen Schritt weiter – Es macht dich zum Planer deiner eigenen Kreationen.

Mein größter Wunsch ist es, dich zu motivieren, deinen ganz persönlichen Weg zu finden – selbstbestimmt und voller Freude am Selbermachen.

Dieses Buch ist kein gewöhnliches Rezeptbuch zum Nachkochen. Stattdessen ist es dein persönliches Arbeitsbuch, dein kreativer Raum, um eigene Rezepturen von Grund auf zu entwickeln, zu perfektionieren und lückenlos zu dokumentieren. Deshalb verzichte ich bewusst auf Fotos. So kannst du dich ganz auf die Planung und das Handwerk konzentrieren.

Ich gebe dir das nötige Handwerkszeug: detaillierte Tipps zur Formulierung, wertvolle Informationen zu Rohstoffen und ein

umfangreiches Verzeichnis ausgewählter Rohstoffe. Du wirst sehen, die Beschaffung der Zutaten ist einfacher und günstiger, als du denkst – die passenden Bezugsquellen findest du am Ende des Buches.

Mit praktischen Ausfüllhilfen und 50 detaillierten Rezeptseiten hast du den idealen Platz, um jede deiner Kreationen festzuhalten – von den Zutaten über die Herstellungsschritte bis zu deinen persönlichen Notizen.

Sieh dieses Buch als „*dein persönliches Labor auf Papier*“, dein Archiv für gelungene Experimente und deine Inspirationsquelle. So schaffst du Kosmetik, die wirklich einzigartig ist – deine eigene, ganz persönliche Kreation.

Ich wünsche dir viel Freude und bereichernde Erkenntnisse beim Entwickeln und Dokumentieren deiner einzigartigen Naturkosmetik!

Herzlichst,

*Anja Gras*  


## **DIE GESCHICHTE HINTER DIESEM BUCH**

---

Diese Zeilen sind für dich, wenn du dich fragst, warum ich dieses Buch geschrieben habe. Es entstand aus einem sehr persönlichen Bedürfnis heraus und ist speziell für dich gedacht, wenn du deine eigenen Naturkosmetik-Formulierungen entwickeln und festhalten möchtest.

Mein Name ist Anja Gras, ich lebe mit meinem Mann in Grefrath. Seit vielen Jahren begleitet mich die Fibromyalgie, eine chronische Erkrankung, die mich lehrte, besonders achtsam mit meinem Körper umzugehen. Schon lange war ich unzufrieden mit konventioneller Hautpflege: Die Wirkung und Verträglichkeit überzeugte mich nicht wirklich. Also stellte ich mir eines Tages die Frage: Was wäre, wenn ich meine Pflege einfach selbst herstellen würde? So entstand 2020 mein erstes eigenes Produkt – ein Augenfluid.

Dieses erste Experiment öffnete mir die Tür zu einer faszinierenden neuen Welt – der selbstgemachten Pflege. Was als persönliche Suche nach Wohlbefinden begann, entwickelte sich schnell zu einer tiefen Leidenschaft, die mich dazu inspirierte, eine eigene kleine Rührküche einzurichten.

Meine Tochter Lisa hat mich auf diesem Weg wunderbar unterstützt, meine Rezepturen mitgetestet und auch bei der Entstehung dieses Buches wertvolle Impulse gegeben. Das Selbermachen und auch das Schreiben haben mir dabei geholfen, mehr Ruhe und Geduld zu finden; diese kreative Arbeit ist zu einer wertvollen Quelle für mich geworden.



Im Laufe dieses Entdeckens und Schaffens kristallisierte sich für mich eine wichtige Erkenntnis heraus: Während es einige Bücher zur Inspiration gab, fehlte oft ein klares, strukturiertes Werkzeug für diejenigen, die wirklich tiefer in die Rezepturenentwicklung einsteigen und ihre Kreationen professionell dokumentieren wollten.

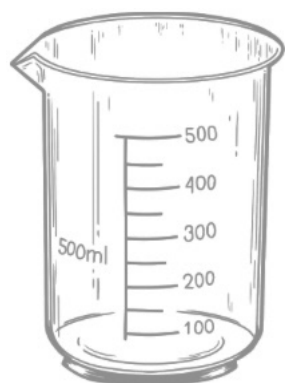
Ich erkannte den Bedarf an einem praktischen Begleiter, der nicht nur zum Nachmachen anregt, sondern zum eigenständigen Schaffen und präzisen Festhalten der Ergebnisse

Genau aus dieser Erkenntnis und diesem Wunsch heraus ist *„Naturkosmetik entwickeln – Selbst geplant & selbst gerührt – Dein Praxisbuch für Naturkosmetik“* entstanden.

Denn Naturkosmetik selbst herzustellen, ist ein achtsamer, kreativer Weg zu mehr Selbstbestimmung und persönlichem Wohlbefinden. Meine Bücher richten sich an alle, die ihre Haut bewusst und individuell mit natürlichen Zutaten pflegen möchten – und ich möchte Menschen ermutigen, auch mit Herausforderungen ihren eigenen Weg zu finden.

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





# TEIL 1 - BASISWISSEN

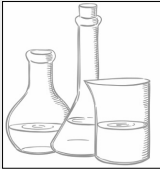
---



BASISFLÜSSIGKEITEN	20
PFLANZLICHE ÖLE, BUTTER & WACHSE	21–22
KOSMETISCHE ESTERÖLE	23–24
EMULGATOREN & CO-EMULGATOREN	25–30
SOFTFEEL G 10 LW: DEIN FLEXIBLER HELFER	31–32
GELBILDNER	33
WIRKSTOFFE & EXTRAKTE	34
KONSERVIERUNG VON NATURKOSMETIK	35
MAGNOLIA-EXTRAKT-KONSERVIERUNG	36–37
ÄTHERISCHE ÖLE ALS KONSERVIERUNG	38
DEN PH-WERT MESSEN & EINSTELLEN	39–40

# BASISFLÜSSIGKEITEN

---



Basisflüssigkeiten sind unverzichtbar in kosmetischen Produkten, besonders in der Wasserphase, wo sie eine Vielzahl entscheidender Rollen spielen:

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

**Lösungsmittel:** Sie 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:** Kann als Hauptbestandteil in vielen kosmetischen Produkten verwendet werden.
  - **Hydrolate (Blütenwasser):** Pflanzliche Wässer, die bei der Destillation von ätherischen Ölen entstehen.
  - **Aloe-Vera-Gel 1:1:** Da es hitzeempfindlich ist, sollte es nur in kaltgerührten oder handwarmen Formulierungen verwendet werden. Es ist feuchtigkeitsspendend und beruhigend.
- 
-