



Brigitte Bräutigam

Naturkosmetik

Das Rezeptbuch

160 Rezepte für Schönheit & Wellness

Anaconda

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Impressum

© 2012 Anaconda Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Printed in Poland 2012

ISBN: 978-3-86647-724-7

info@anaconda-verlag.de

www.anacondaverlag.de

Satz, Layout und Umschlaggestaltung: Brigitte Bräutigam, Nürnberg

Lektorat: Heinz W. Pahlke

Bildnachweis: Bildagentur Fotolia: © Ahileos (S. 79), © Alterfalter (S. 61), © amlet (S. 80, 110), © Anastasia Tsarskaya (S. 90), © Anna Liebiedieva (S. 73), © April Cat (S. 44), © Barbara-Maria Damrau (S. 62), © CandyBoxPhoto (S. 36), © Christian Jung (S. 30), © cmfotoworks (S. 59), © Cogipix (S. 60, 108, 113), © cut (S. 43, 102, 109), © digieye (S. 93, 94), © Dmitry (S. 96), © dusk (S. 11), © Emmi (S. 69, 70), © evgenyb (S. 16, 19, 20, 27, 63, 64), © Ewa Brozek (S. 99), © fotostuttgart (S. 141), © Galina Semenko (S. 75, 76), © Galyna Andrushko (S. 47, 48), © HL-Photo (S. 103), © IrisArt (S. 35), © ivan kmit (S. 61), © Iyonne Wierink (S. 58), © Joanna Wnuk (S. 53), © Katarzyna Krawiec (S. 81, 82, 87), © LianeM (S. 58), © Lilia Rudchenko (S. 50), © Magdalena Źurowska (S. 54), © Marén Wischnewski (S. 52, 90), © Matka_Wariatke (S. 85), © Nadzda Postelit (S. 105), © OlgaLIS (S. 57), © Olivier (S. 12), © PhotoSG (S. 112), © Reicher (S. 14), © Robert Kneschke (S. 15), © Shchipkova Elena (S. 135), © studiovespa (S. 89), © Tan Kian Khoon (S. 66, 60, 92), © Teamarbeit (S. 96, 107), © Victoria P. (S. 115), © volff (S. 13, 34), Bildagentur Shotshop: © Birgit Reitz-Hofmann (S. 139)

Umschlagfotos: © foodonpix, © Victoria P., © ivan kmit, © digieye, © OlgaLIS

Haftungsausschluss

Der sachliche Inhalt dieses Buches wurde von der Autorin sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Trotzdem können die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für die Richtigkeit übernehmen. Dieses Buch stellt keine hautärztliche oder ärztliche Beratung dar und ersetzt nicht den Besuch beim Arzt.

Inhaltsverzeichnis

Naturkosmetik im Wandel der Zeit	11
Einführung	16
Hygienische Herstellungspraxis	18
1 Hautcremes	19
<i>1.1 Tages- und Nachtcremes für normale Haut und Mischhaut</i>	
Jojobacreme	21
Kiwicreme	21
Sesamcreme	22
Nusscreme	22
<i>1.2 Tages- und Nachtcremes für fette Haut</i>	
Weintraubencreme	23
Meersalzcreme	23
Aloeveracreme	24
Mohnsamencreme	24
Vitamincreme	25
Anti-Akne-Creme	25
<i>1.3 Tages- und Nachtcremes für trockene Haut</i>	
Karitécreme	26
Liposomcreme	26
Olivcreme	27
Cassiscreme	28
Sanddorncreme	28
<i>1.4 Tages- und Nachtcremes für trockene, empfindliche Haut</i>	
Nachtkerzencreme	29
Babassucreme	29
Macadamiacreme	30
Aprikosencreme	31
Crème de Brazil	31
<i>1.5 Tages- und Nachtcremes für reife Haut</i>	
Granatapfelcreme	32
Argancreme	32
Cerealiscreme	33
Cranberrycreme	33

Inhaltsverzeichnis

1.6 Tages- und Nachtcremes für geschädigte, sehr trockene Haut	
Regenerationscreme	34
Stutenmilchcreme	35
1.7 Bodylotionen und Körpercremes	
Bodylotion Pfirsich-Aloe	37
Bodylotion Wildrose	37
Avocado-Bodylotion	38
Calendula-Bodylotion	38
Bodylotion Karité-Nachtkerze	39
Vitamin-Bodylotion	39
Bodylotion Thalasso	40
Bodylotion Olive-Granatapfel	40
Argania-Bodyspray	41
Bodybutter Winterpflaume	41
Kokosbutter	42
Coldcream Spezial	43
1.8 Hand- und Fußcremes	
Handcreme Soft Touch	44
Handbalsam	45
Fußcreme Silky Smooth	46
Fußcreme Olive-Hanf	46
2 Gesichtsreinigung	47
2.1 Gesichtsreinigung für normale Haut und Mischhaut	
Calendula-Reinigungsgel	49
Reinigungsgel Honigmilch	49
Mangobutter-Cleaning-Bar	49
Waschcreme Hamamelis-Kamille	50
Protein-Reinigungsmilch	50
2.2 Gesichtsreinigung für fette Haut	
Thalasso-Reinigungsgel	51
Hamamelis-Reinigungsgel	51
2.3 Gesichtsreinigung für trockene, reife Haut	
Johanniskraut-Reinigungsgel	52
Lecithin-Reinigungsgel	52
Reinigungsmilch Kokossahne	53
Sheabutter-Cleaning-Bar	54
Calendula-Waschcreme	54

Inhaltsverzeichnis

2.4 Gesichtsreinigung für empfindliche, trockene Haut	
Reinigungsgel Kamille	55
Aloeevera-Reinigungsgel	55
Babassu-Reinigungsmilch	56
Aloeevera-Reinigungsmilch	56
2.5 Erfrischende Gesichtswässer	
Hamamelistonic	58
Verveinetonic	58
Lavendetonic	58
Meersalztonic	59
Teebaumtonic	59
Eukalyptustonic	59
Gerariantonic	60
Myrtentonic	60
Rosentonic	60
Gesichtswasser Orangenblüte	61
Gesichtswasser Linde-Gurke	61
Johanniskraut-Aloe-Tonic	61
Gesichtswasser Kamille-Honig	62
Schafgarbentonit	62
Melissentonic	62
3 Wirkstoffseren	63
3.1 Hydrodispersionsgele	
Anti-Age-Serum	65
Multivitamin-Serum	65
Hydro-Balance-Gel	66
3.2 Aromakosmetische Ölseren	
Wildrosen-Serum	67
Holunder-Serum	67
Granatapfel-Serum	67
Johannisbeer-Serum	67
4 Gesichtsmasken	69
Ananasmaske	71
Aprikosenmaske	71
Bananenmaske	71
Orangenmaske	71

Inhaltsverzeichnis

Gurkenmaske	72
Algenmaske	72
Papayamaske	72
Grünteemaske	73
Ringelblumenmaske	73
5 Deodorants	75
Deodorant Sensitiv	77
Basis-Deo	77
Deocreme I	78
Deocreme II	78
Fußdeo-Spray	79
Fußdeo-Puder	79
Kühlendes Fußgel	80
6 Sonnenkosmetik	81
<i>6.1 Sonnenkosmetik mit synthetischen Filtersubstanzen</i>	
Sonnenschutzlotion LSF 8	83
Sonnenschutzlotion LSF 12	83
Sonnenschutzlotion LSF 16	84
Sonnenschutzlotion LSF 20	84
<i>6.2 Sonnenkosmetik mit mineralischen Filtersubstanzen</i>	
Sonnenschutzlotion LSF 10	85
Sonnenschutzlotion LSF 12	85
Sonnenschutzlotion LSF 14	86
Sonnenschutzlotion LSF 18	86
Sonnenschutzlotion LSF 20	87
Sonnenschutz-Ölgel LSF 20	87
Sonnenschutz-Cremefluid LSF 20	88
Lippenpflege mit UV-Schutz	88
<i>6.3 After-Sun-Pflege</i>	
Sonnenbrand-Fluid	90
Sonnenbrand-Öl	90
After-Sun-Bodylotion I	91
After-Sun-Bodylotion II	91
Bodysplash I	92
Bodysplash II	92

Inhaltsverzeichnis

7 Wellness	93
<i>7.1 Basismischungen für Wellnessbäder</i>	
Badesalz-Basis 1	95
Badesalz-Basis 2	95
Badesalz-Basis 3	95
Badeöl-Basis 1	95
Badeöl-Basis 2	95
<i>7.2 Duftmischungen für Wellnessbäder</i>	
Body & Soul	96
Sweet Harmony	96
Be Happy	96
Anti-Stress	96
Relax	96
Gute Nacht	96
Sensibelchen I	97
Sensibelchen II	97
Anti-Rheuma I	97
Anti-Rheuma II	97
Muntermacher	97
Anti-Katerstimmung	97
<i>7.3 Fruchtige Badesalze</i>	
Orange-Sanddorn	98
Aprikose-Mandel	98
Joghurt-Ananas	98
Bananenmilch	98
<i>7.4 Körperpeelings</i>	
Meersalzpeeling I	99
Meersalzpeeling II	99
Vanille-Zucker-Peeling	100
Peelingmaus	100
<i>7.5 Wellness-Massageöle</i>	
Massageöl Active	101
Massageöl Elastic	101
Massageöl Oriental	101
Massageöl Body Fit	102
Massageöl Polarsonne	102

Inhaltsverzeichnis

7.6 Wellness-Massagecremes

Massagecreme Indian Lime.....	103
Massagecreme Orangenblüte.....	103
Massagecreme Rosengarten	103
Lavendelbalsam.....	104
Massagecreme Vanilla	104

8 Heilende Salben & Öle 105

Ringelblumensalbe	107
Arnikasalbe	107
Massageöl »PMS«	108
Massageöl »Schlaf gut«	108
Massageöl »Gelassenheit«	109
Massageöl »Fitness«	109
Vier-Winde-Öl	110
Mentha Fresh Gel	110
Forahsalbe	111
Anti-Pickel-Fluid	111
Erkältungssalbe	112
Schnupfenmischung	113
Nasensalbe	113

9 Rohstoffe im Überblick 115

Anhang 135

Bezugsquellen	136
Literatur	137
Internetadressen	138
Index	140



Naturkosmetik im Wandel der Zeit

Sich pflegen und schön machen ist keine Erfindung unserer Zeit. Schon vor Tausenden von Jahren haben Frauen die Wirkstoffe aus Pflanzen für die Schönheit eingesetzt und sich mit deren Hilfe gepflegt, entspannt und verführerisch gemacht. Ausgrabungsfunde belegen, dass die Wiege der Naturkosmetik im alten Ägypten um 4000 v. Chr. stand. Die Menschen dieser hoch entwickelten Kultur waren bereits in der Lage, flüchtige aromatische Stoffe an pflanzliche und tierische Fette zu binden und daraus Salböle herzustellen. Die Ägypterinnen der höheren Schichten pflegten ihren Körper mit Bädern, Massagen, parfümierten Ölen und Salbungen. Später übernahmen die Griechen das kosmetische Wissen der Ägypter. Sie strebten die Harmonie von einem gesunden Körper und einem gesunden Geist als Lebensideal an. Sie badeten täglich, trieben Sport und achteten sehr auf gesunde Ernährung. Durch Einbeziehung Griechenlands in das Römische Reich wurde das griechische Wissen über die Körperpflege von den Römern übernommen. Sie errichteten Badehäuser und Thermen und wandten erstmals Heißluft- und Wechselduschen an. Im Mittelalter entwickelte sich die Vorliebe für öffentliche Badeanstalten. Diese standen nur der reichen Oberschicht zur Verfügung. Ein »Bader«, die frühe Form der heutigen Kosmetikerin, übernahm alle Aufgaben der Körperpflege. Zur Anwendung kamen vor allem Kräuter in Form von Kompressen, Aufgüssen, Dampfbädern und Badezusätzen.

Die Eroberungszüge der Kreuzritter und die Völkerwanderungen hatten zur Folge, dass sich schwere Infektionskrankheiten verbreiten konnten. Aus Angst vor Ansteckung mit Pest und Cholera wurden die öffentlichen Badeanstalten gemieden. Es begann eine lange Zeit mit mangelnder Körperhygiene. Während der Renaissance- und Barockzeit wurden Duftwässer und Parfüms statt Wasser gegen unangenehmen Körpergeruch verwendet. Erst die Neuentdeckung der Antike brachte die Wende. Die über 500 Jahre ver-





schmähte Seife kam wieder in Mode. Pfarrer Kneipp (1821–1897) setzte in der Gesundheits- und Körperpflege mit Wassergüssen, Wickeln und Bädern neue Maßstäbe.

Mit fortschreitender Industrialisierung Ende des 19. Jahrhunderts ging die jahrtausende alte Ära der Naturkosmetik zu Ende. In den Laboren wurde geforscht und getüftelt. Nach und nach entstanden synthetische Tenside, Emulgatoren, Konservierungs- und andere Hilfsstoffe. Das 20. Jahrhundert bescherte den Verbraucherinnen eine Fülle neuer, »segensreicher« Kosmetikprodukte: 1907 das erste künstliche Haarfärbemittel, 1915 den ersten kommerziellen Lippenstift, 1936 den ersten chemischen Sonnenfilter. Die industrielle Massenherstellung kosmetischer Produkte brachte Vorteile für Kosmetikindustrie und Verbraucher. Duftende Cremes, Lotionen und Duschgele waren durch die Verwendung chemischer Konservierungsstoffe und synthetischer Paraffinöle länger haltbar und wurden zu erschwinglichen Preisen angeboten.

In den 1970er Jahren wandelte sich das Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein der Verbraucher. Dies brachte die perfekte Welt der industriellen Kosmetik ins Wanken. Einige der chemischen Konservierungsstoffe entpuppten sich als krebserregende Substanzen. Halogenorganische Verbindungen waren häufig Auslöser von allergischen Reaktionen. Cremes und Lotionen aus chemisch erzeugten Paraffinölen und anderen Erdölprodukten kleisterten die Haut zu und trockneten sie aus. Einige der damals verwendeten Rohstoffe stehen heute auf der Verbotsliste.

Seit dieser Zeit geht der Kosmetiktrend verstärkt zurück zur Natur. Heute hat die Naturkosmetik bereits knapp 10 Prozent des Marktes erobert, und die Nachfrage wächst weiter. Doch was ist eigentlich Naturkosmetik? Im Allgemeinen versteht man unter einer naturkosmetischen Pflege die Verwendung von Produkten, die ausschließlich naturbelassene Zutaten enthalten. Dazu zählt Aromakosmetik, die aus kalt gepressten Pflanzenölen und ätherischen Ölen hergestellt wird.