

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](mailto:info@anaconda-verlag.de)  
[www.anacondaverlag.de](http://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), © Ivonne Wierink (S. 58), © Joanna Wnuk (S. 53), © Katarzyna Krawiec (S. 81, 82, 87), © LianeM (S. 58), © Liliia Rudchenko (S. 50), © Magdalena Żurowska (S. 54), © Marén Wischniewski (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 Khoo (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        |
| <b>1 Hautcremes .....</b>   | <b>19</b> |
| <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        |
| Olivencreme .....   | 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

|   |           |
|---|-----------|
| <i>1.6 Tages- und Nachtcremes für geschädigte, sehr trockene Haut</i> |           |
| Regenerationscreme .....  | 34        |
| Stutenmilchcreme .....  | 35        |
| <i>1.7 Bodylotionen und Körpercremes</i>                              |           |
| 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        |
| <i>1.8 Hand- und Fußcremes</i>  |           |
| Handcreme Soft Touch .....  | 44        |
| Handbalsam .....  | 45        |
| Fußcreme Silky Smooth .....   | 46        |
| Fußcreme Olive-Hanf .....   | 46        |
| <b>2 Gesichtsreinigung .....</b>                                      | <b>47</b> |
| <i>2.1 Gesichtsreinigung für normale Haut und Mischhaut</i>           |           |
| Calendula-Reinigungsgel .....   | 49        |
| Reinigungsgel Honigmilch .....  | 49        |
| Mangobutter-Cleaning-Bar .....  | 49        |
| Waschcreme Hamamelis-Kamille .....                                    | 50        |
| Protein-Reinigungsmilch .....   | 50        |
| <i>2.2 Gesichtsreinigung für fette Haut</i>                           |           |
| Thalasso-Reinigungsgel .....  | 51        |
| Hamamelis-Reinigungsgel .....   | 51        |
| <i>2.3 Gesichtsreinigung für trockene, reife Haut</i>                 |           |
| Johanniskraut-Reinigungsgel .....                                     | 52        |
| Lecithin-Reinigungsgel .....  | 52        |
| Reinigungsmilch Kokossahne .....                                      | 53        |
| Sheabutter-Cleaning-Bar .....   | 54        |
| Calendula-Waschcreme .....  | 54        |

# Inhaltsverzeichnis

## 2.4 Gesichtereinigung für empfindliche, trockene Haut

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Reinigungsgel Kamille.....    | 55 |
| Aloevera-Reinigungsgel.....   | 55 |
| Babassu-Reinigungsmilch.....  | 56 |
| Aloevera-Reinigungsmilch..... | 56 |

## 2.5 Erfrischende Gesichtswässer

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Hamamelistonic .....               | 58 |
| Verveinetonic.....                 | 58 |
| Lavendeltonic .....                | 58 |
| Meersalztonic .....                | 59 |
| Teebaumtonic .....                 | 59 |
| Eukalyptustonic .....              | 59 |
| Geranientonic.....                 | 60 |
| Myrtentonic .....                  | 60 |
| Rosentonic .....                   | 60 |
| Gesichtswasser Orangenblüte .....  | 61 |
| Gesichtswasser Linde-Gurke .....   | 61 |
| Johanniskraut-Aloe-Tonic.....      | 61 |
| Gesichtswasser Kamille-Honig ..... | 62 |
| Schafgarbentonic .....             | 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        |
| <b>5 Deodorants .....</b>                                    | <b>75</b> |
| Deodorant Sensitiv .....                                     | 77        |
| Basen-Deo .....  | 77        |
| Deocreme I.....  | 78        |
| Deocreme II.....   | 78        |
| Fußdeo-Spray .....   | 79        |
| Fußdeo-Puder.....  | 79        |
| Kühlendes Fußgel.....  | 80        |
| <b>6 Sonnenkosmetik .....</b>                                | <b>81</b> |
| <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

### 7.1 Basismischungen für Wellnessbäder

|                        |    |
|------------------------|----|
| Badesalz-Basis 1 ..... | 95 |
| Badesalz-Basis 2 ..... | 95 |
| Badesalz-Basis 3 ..... | 95 |
| Badeöl-Basis 1 .....   | 95 |
| Badeöl-Basis 2 .....   | 95 |

### 7.2 Duftmischungen für Wellnessbäder

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 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 |

### 7.3 Fruchtige Badesalze

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Orange-Sanddorn ..... | 98 |
| Aprikose-Mandel ..... | 98 |
| Joghurt-Ananas .....  | 98 |
| Bananenmilch .....    | 98 |

### 7.4 Körperpeelings

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Meersalzpeeling I .....      | 99  |
| Meersalzpeeling II .....     | 99  |
| Vanille-Zucker-Peeling ..... | 100 |
| Peelingmaus .....            | 100 |

### 7.5 Wellness-Massageöle

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 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-





schmäßte 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 klebten 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.