

Pflanzenfette unterscheiden sich von den Pflanzenölen durch ihr Fließverhalten: Bei Zimmertemperatur sind sie fest. Als Pflanzenfette kommen in der Kosmetik beispielsweise Sheabutter oder Kakaobutter zum Einsatz.

Wachse können in der Ernährung nicht verstoffwechselt werden. In der Kosmetik sind sie aber als natürliche Emulgatoren und Konsistenzgeber wichtige Bestandteile. Dazu gehören Bienenwachs und Jojobaöl (ein bei Zimmertemperatur flüssiges Wachs).

Ätherische Öle sind natürliche Pflanzendüfte in hochkonzentrierter Form, die in minimalen Dosierungen ihre heilenden Wirkungen entfalten. Über die Eigenschaften der reinen ätherischen Öle gibt es viele interessante Bücher. In der grünen Kosmetik sind sie als Duftgeber wichtige Zutaten. Sie werden nie in reiner Form auf die Haut gebracht, sondern immer zusammen mit einem Trägeröl wie zum Beispiel Mandelöl oder Olivenöl.

Gewonnen werden sie durch Pflanzendestillation. Dazu braucht man eine Destille, die in verschiedenen Größen erhältlich ist. Im unteren Teil der Destille wird Wasser erhitzt. Wasserdampf steigt hoch und durchdringt die Pflanzenteile, die im Aromakorb über dem Wasser hängen. Durch Abkühlung kondensiert der Dampf, wird flüssig und das feine Hydrolat tröpfelt durch ein feines Röhrchen nach außen. Das reine ätherische Öl liegt über dem Hydrolat und muss mit einem Röhrchen abgesogen werden. Das Destillieren ist in Deutschland dem Zoll unterworfen und Destilliergeräte über 2 Liter müssen angemeldet werden.

Einkauf ätherischer Öle

Bei reinen ätherischen Ölen wird meist das Herkunftsland genannt. Bei hochwertigen Ölen wird sogar angegeben, welcher Teil der Pflanze (Wurzel, Blüte, Blätter oder Frucht) destilliert wurde. Die Prozentangabe sagt aus, wie rein das Öl ist. Wenn du die Angabe von 100 % nicht auf dem Fläschchen finden kannst, wurde das Öl womöglich verdünnt. Die Chargennummer sollte ebenso gut erkennbar sein. Gute Öle haben ihren Preis, und wer auf der sicheren Seite sein will, achtet auf das Biosiegel.



Eine wichtige Grundlage
für meine Seifenrezepte ist
gute Naturseife.

NATURSEIFE UND MEHR

Eine Naturseife entsteht, sobald ein Öl oder Fett mit einer Lauge (z. B. NaOH = Natriumhydroxid = Soda, in Wasser gelöst) in Verbindung gebracht wird. Das Seifensieden ist ein altes bäuerliches Handwerk – vor etwa 100 Jahren wussten die meisten Bäuerinnen noch, wie Seife hergestellt wird. Damals verwendeten sie, was sie auf den Höfen zur Verfügung hatten: tierische Fette aus Schwein oder Ziege und als Lauge Pottasche (Kaliumcarbonat), die sie aus Buchenasche gewinnen konnten.

Heute haben wir eine riesige Auswahl an pflanzlichen Ölen und Fetten, und die Lauge rühren wir bei uns auf dem Hof aus NaOH (Natriumhydroxid) und Wasser an. Der flüssige, noch scharfe Seifenleim wird in Formen gegossen und braucht eine Reifezeit von mindestens 6 Wochen, um die Lauge abzubauen und dabei immer milder zu werden. Aber Vorsicht, reine Naturseife kann je nach Rezeptur ranzig werden. Die Haltbarkeit geht von 1 Jahr bis zu 4 oder 5 Jahren. Beim Verseifungsprozess entsteht das hautpflegende, natürliche Glycerin und überschüssiges Fett, die Überfettung, die die Pflegeeigenschaft der Seife beeinflusst und in unterschiedlich hohen Prozentzahlen gewählt werden kann. Je höher die Prozentzahl, umso mehr Pflege, aber umso weicher und weniger haltbar ist die Seife. Eine Naturseife erkennst du im Handel an den Zutaten. Je reiner und erklärbarer die Zutaten, desto natürlicher ist die Seife. Sie enthält außerdem keine Mineralöle, Weichmacher, Parfümöle, Detergenzien, Konservierer und sonstige synthetische Zusätze. Nicht immer ist auch Natur drin, wenn es draufsteht. Wer auf der sicheren Seite sein will und keinen Seifensieder seines Vertrauens findet, achtet auf kontrollierte Naturkosmetik mit dem Siegel Natrue oder BDIH (Bundesverband der Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und kosmetische Mittel) oder schaut nach Testergebnissen der Stiftung Warentest (www.stiftungarentest.de).

Palmöl

Viele Seifensieder und industrielle Seifenfabriken verwenden Palmöl, weil es einfach billig ist und unschlagbare Eigenschaften in der Seife hat. Palmöl gibt glatte, feste Seifen mit sehr reinigenden Eigenschaften. Aus ökologischen Gründen und wegen der Nachhaltigkeit empfehle ich keine Seifen mit billigem Palmöl. Ebenso wenig befürworte ich Kosmetik mit tierischen Fetten aus Massentierhaltung.

Der Unterschied zwischen einer echten **Kernseife** und einer Naturseife besteht darin, dass bei der Kernseife durch Aussalzung die Seife ausgewaschen wird. Das bedeutet, hautpflegendes Glycerin und Fette werden entfernt und es bleibt eine kernige Seifenmasse übrig. Diese echte Kernseife kann über Jahrzehnte aufbewahrt werden. Die Reinigungskraft für Wäsche und Haushalt ist enorm, aber unsere Haut laugt sie auf Dauer aus. Eine echte Kernseife erkennst du an minimalen Zusätzen. Wenn auf der Verpackung eine lange Liste an Zusätzen steht, kann es niemals eine echte Kernseife sein.

NATURSEIFE ALS GRUNDZUTAT IN DEN REZEPTE

In einigen meiner Rezepte, zum Beispiel für Handseifen oder Duschcremes, brauchst du Naturseife als Grundzutat. Diese kannst du dir im Laden oder über das Internet besorgen. Bei der Auswahl von Naturseifen ist es aber wichtig, dass sie aus hochwertigen Pflanzenölen und -fetten hergestellt sind und Zusätze enthalten, die aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. Da Naturseife unter die Kosmetikverordnung fällt, müssen auf dem Etikett die chemischen Fachbezeichnungen und der wissenschaftliche Pflanzennamen deklariert werden. Das hilft auch dabei, eine hochwertige Seife zu finden. Milchseifen haben einen cremigeren Schaum als reine Ölseifen, bei ihnen werden bei der Herstellung anstatt Wasser die unterschiedlichen Milchsorten verseift: Schaf-, Kuh-, Ziegen- oder Eselmilch. Falls du keine Naturseife findest, die dich anspricht, nimm einfache Bio-Olivenölseife ohne viele Zusätze und ohne Duft, zum Beispiel die klassische Aleppo- oder Bio-Olivenölseifen (siehe Bezugsquellen ab Seite 151).

Viele Rezepte in diesem Buch haben einen sauren pH-Wert, wie die Tomatenmaske oder Produkte mit Buttermilch.



BRAUCHT UNSERE HAUT PH-NEUTRALE PFLEGE?

Der pH-Wert zeigt uns an, wie sauer oder basisch eine wässrige Lösung ist. Wasser hat einen pH-Wert von 7 und ist pH-neutral. Die Skala beginnt bei 0 und endet bei 14. Demnach ist der Wert von 0 bis 6,9 im sauren Bereich und der Wert von 7,1 bis 14 im basischen (alkalischen) Bereich. Im basischen Bereich liegen unser Blut, Sperma und Darminhalt. Auch das Fruchtwasser, das ungeborene Babys umgibt, ist im basischen Bereich. Je nach Körperregion liegt der pH-Wert unserer erwachsenen Haut zwischen 4,6 und 6,5 – also im sauren Bereich. Babyhaut ist noch basisch und verändert sich im Laufe der Zeit. Der Magensaft ist mit 1,2 bis 3 ziemlich sauer.

Es gibt zwei verschiedene Meinungen zur Körperreinigung und Hautpflege. Die einen plädieren für eine **pH-neutrale** (das heißt, dem sauren Milieu der Haut angepasste) Körperreinigung und -pflege, um den Säureschutzmantel nicht zu zerstören, sondern zu unterstützen. Dieser saure Zustand unserer Haut bildet einen günstigen Nährboden für das Mikrobiom – das sind vielerlei „nützliche“ Mikroorganismen, die sich gegenseitig in Schach halten und „unliebsame“ Mikroorganismen verdrängen.

Andere bevorzugen eine **basische** Körperreinigung und Pflege. Sie vertreten die Meinung, dass es einen Säureschutzmantel der Haut nicht gibt, sondern das saure Milieu der Haut unter anderem durch falsche Ernährung entsteht. Darm und Niere schaffen es nicht, die überschüssigen Säuren auszuleiten, weshalb diese in die Haut verfrachtet werden. Durch pH-neutrale Produkte wird die Haut entfettet, durch basische Produkte wird der eigene Rückfettungsprozess der Haut in Gang gesetzt.

So die zwei Überzeugungen. Meine Meinung dazu ist: Jeder Mensch, der eine gesunde Haut hat, muss für sich selbst herausfinden, was seiner Haut guttut und welcher der beiden Anschauungen er oder sie folgen will. Auch in der Kosmetik kann der menschliche Instinkt über die richtige Produktauswahl entscheiden. Jeder Mensch, jede Zelle und jedes Haar ist anders und somit auch die Bedürfnisse und die Gewohnheiten. Es kann nicht ein Produkt für alle geben.