



ders bei SCI), unbedingt Staubmaske tragen und für gute Ventilation sorgen. Am besten stellst du dir alle Rohstoffe laut Rezept bereit. Dann kannst du Schritt für Schritt der Anleitung folgen.

### Arbeitsgeräte

Es braucht nicht viel, um seine festen Naturkosmetikprodukte selber herstellen zu können. Zunächst einmal benötigst du eine Hitzequelle (jede Herdart kann verwendet werden; Mikrowelle würde ich persönlich nicht empfehlen) und eine Kältequelle – Gefrierschrank oder Tiefkühlfach. Ein ruhiger, lichtdurchfluteter und belüftbarer Arbeitsplatz ist von Vorteil.

### Weitere Utensilien, die du brauchst:

- kleiner (beschichteter) Topf oder Stielkasserolle
- kleiner hitzebeständiger Silikonspatel
- Küchenwaage
- wenn vorhanden: ein Bratenthermometer
- Ess- und/oder Teelöffel
- Glas- oder Porzellanschüsseln
- 70%iger Weingeist (oder Isopropylalkohol)
- 100-ml-Flasche mit Sprühkopf (für den Alkohol zum Desinfizieren)
- 50-ml-Glasflasche mit Glaspipette (für die Zitronensäurelösung zur pH-Wert-Einstellung)
- Einmalhandschuhe
- Atemschutzmaske
- eine Flasche destilliertes Wasser
- ausgespülte leere Behälter, wie zum Beispiel Marmeladengläser zur Aufbewahrung
- für Shampoo/Dusch/Lotion Bars: Silikonförmchen, Fassungsvermögen ca. 50 ml/g oder mehrere kleinere Förmchen
- für Badebomben: feste Formen (kann auch eine Eiswürfelschale sein)
- eventuell Papphülsen für Lippenpflegestifte und Lotion Bars

## Haltbarkeit

Wenn du sauber arbeitest und dich an die Regeln und Herstellung hältst, sollten die Produkte (Lagerung bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank) zwei bis drei Monate haltbar sein. Bitte Pulver und Bars immer trocken aufbewahren, nicht in der Dusche oder am Waschbeckenrand liegen lassen. Lotion Bars und Face Melts nur mit sauberen Fingern auftragen und nach Verbrauch wieder gut einpacken. Bei sehr heißen Temperaturen am besten im Kühlschrank lagern.

## Rohstoffe

Rohstoffe sind die Zutaten für unsere selbst hergestellte feste Naturkosmetik. Ihre Bezeichnung ist in der INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients), der Internationalen Nomenklatur für kosmetische Inhaltsstoffe, festgelegt. An diese Bezeichnungen musst du dich unbedingt halten, wenn du dir deine Einkaufsliste zusammenstellst. Am Ende dieses Buches gibt es eine Liste mit bewährten Rohstoffhändlern (siehe Seite 126). Manche der Zutaten sind auch in der Apotheke oder im Reformhaus zu erwerben oder, wie zum Beispiel Kokosöl, vielleicht schon in deiner Küche vorhanden.

Da wir hier naturkosmetische feste Produkte herstellen wollen, ist es sinnvoll (wenn möglich), Rohstoffe in Bioqualität zu erwerben. Sie werden ohne den Einsatz von Pestiziden oder Pflanzenschutzmitteln, ohne künstliche Düngemittel oder Gentechnik artgerecht angepflanzt und geerntet.

Die Ingredienzien, die wir für unsere feste Naturkosmetik verwenden, können in verschiedene Gruppen aufgeteilt werden.

## Öle und Butter

Pflanzliche Öle und Butter enthalten spezifische Fettsäuren, unter anderem Ölsäure, Linolsäure und Palmitinsäure, die sich, wie auch im Lebensmittelbereich, in ungesättigte, gesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufgliedern lassen.

Sie bestimmen, wie gut eine Creme in die Haut einzieht (das sogenannte Spreitverhalten), schleusen andere Wirkstoffe tiefer in die Hautschichten, haben oft eine kühlende oder antimikrobielle Wirkung. Sie helfen, die Hautoberfläche zu glätten und die Hautbarriere gegen äußere Einflüsse zu stabilisieren und zu schützen. Sie sind sozusagen das Gerüst unserer selbst hergestellten festen Kosmetik.

Auch in der Haarpflege spielen Pflanzenfette eine große Rolle: Sie glätten den Haarschaft, indem sie sich wie ein Schutzschild um das einzelne Haar legen, und können sogar juckender Kopfhaut entgegenwirken.

## Emulgatoren und Wachse

Eigentlich braucht es für feste Naturkosmetikprodukte keine Emulgatoren, da es sich hierbei nicht um ein Gemisch aus Wasser und Öl handelt, das miteinander verbunden werden muss.

Trotzdem profitieren einige Formulierungen von der Verwendung eines (Ko-)Emulgators, in unserem Fall ein Fettalkohol, da er Shampoo oder Dusch Bars eine erhöhte Stabilität gibt und zum besseren Auswaschen des Produkts aus dem Haar beiträgt.

In festen Pflegeprodukten hilft der Fettalkohol, das Hautgefühl zu verbessern; die ölige Komponente wird abgemindert. Dadurch wirkt das Produkt etwas mattierend und hilft, die Öle besser in die Haut zu schleusen.

## FACHBEGRIFFE KURZ ERKLÄRT

- Emulgator: Bindeglied zwischen Wasser und Öl
- Fettalkohol: (Ko-)Emulgator, macht die Haut geschmeidig und glatt
- anti-irritant: Wirkt Irritationen entgegen
- Peeling: feines Abschleifen von abgestorbenen Hautpartikeln
- Emollient: fettbasierter Hautpflegebestandteil, der dem Feuchtigkeitsverlust der Haut entgegenwirkt
- absorbierend: Fett aufsaugend

Die Emulgatoren-Mischung (CosmeGreen 1822+) in den Conditioner Bars macht das Haar weich, seidig und glatt.

Wachse geben den Produkten Festigkeit und Konsistenz und tragen zur Glättung von Haut und Haaren bei.

### Tenside

Unter Tensiden verstehen wir waschaktive Substanzen, die in Reinigungsprodukten verwendet werden (weiteres dazu im entsprechenden Kapitel siehe Seite 24).

### Pulverförmige Stoffe

Hierzu zählen Tonerden, Natron, Schlämmkreide, Pflanzenpulver, Weinsteinpulver und Kieselgur.

- **Tonerden** haben verdickende, absorbierende, reinigende und stabilisierende Funktionen.
- **Natron** zusammen mit Zitronensäure erzeugt eine sprudelnde Reaktion im Wasser.
- **Stärke** verzögert diese Reaktion in Badebomben und sorgt für ein weiches Gefühl im Wasser.
- **Schlämmkreide** wird als Putzkörper in der Zahnreinigung verwendet.
- **Pflanzenpulver** werden in Gesichtsmasken verwendet und haben entzündungshemmende, beruhigende oder aktivierende Inhaltsstoffe entsprechend dem jeweiligen Pflanzengut.
- **Weinsteinpulver** gibt Badebomben einen stabilen Schaum.
- **Kieselgur**, auch Diatomeenerde genannt, ist eine feine pulverförmige Substanz, die aus den versteinerten Schalen von Kieselalgen besteht. Sie hat ein besonders hohes Aufsaugvermögen und wird deshalb gerne in desodorierenden Produkten verwendet.

### Wirkstoffe

Zu den Wirkstoffen gehören Glycerin (Feuchthaltemittel), Salze (zur Muskelentspannung beim Baden), Zitronensäure (Einstellung des pH-Werts), Zitronensäureester, Decalact Deo und Zinkricinoleate (desodorierende Wirkung) sowie Menthol (kühlende Wirkung).

## Ätherische Öle

Ätherische Öle werden meistens durch Wasserdampfdestillation des entsprechenden Pflanzenguts gewonnen. Auch hier lohnt es sich auf Bioqualität zu achten, denn manchmal werden beim Extrahieren Lösungsmittel eingesetzt, auf die wir hier verzichten wollen.

Der Duft ätherischer Öle ist etwas ganz Individuelles. Was der einen Nase gefällt und vielleicht wunderschöne Kindheitserinnerungen weckt, missfällt der anderen.

Jede der hier vorgestellten Rezepturen hat einen Vorschlag für ätherische Öle beziehungsweise deren Kombination. Selbstverständlich kannst du dir deine eigenen Mischungen zusammenstellen,

du solltest dich nur an die angegebene Tropfenzahl halten, da ätherische Öle äußerst konzentriert sind.



## Die hier verwendeten ätherischen Öle

Name	INCI	Funktion
Bergamotte*	Citrus Aurantium Bergamia Peel Oil	antibakteriell, antiseptisch, beruhigend, entkrampfend, stimmungsaufhellend, zellgenerierend
Lavendel	Lavandula Angustifolia Oil	beruhigend, desodorierend, entkrampfend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, zellerneuernd
Mandarine	Citrus Nobilis Peel Oil	anregend, antiseptisch, durchblutungsfördernd, entspannend
Patchouli	Pogostemon Cablin Oil	anregend, antibakteriell, desodorierend, wundheilend
Pfefferminze	Mentha Arvensis Leaf Oil	antibakteriell, kühlend, schmerzstillend
Rosengeranie	Pelargonium Graveolens Oil	adstringierend, antimykotisch, antiviral, entkrampfend, hautpflegend, wundheilend
Ylang-Ylang	Cananga Odorata Flower Oil	beruhigend, entspannend, entzündungshemmend, harmonisierend

\*Am besten ist ein bergapten-freies Bergamotte Öl – ohne den Wirkstoff Bergapten, der für die photosensibilisierenden Eigenschaften verantwortlich ist.

## BEGRIFFE ERKLÄRT

adstringierend:  
zusammenziehend (Gewebe, Haut)  
antibakteriell:  
gegen Bakterien wirkend  
antimykotisch: gegen Pilze wirkend  
antiseptisch: die Keimzahl verringern  
antiviral: gegen Viren wirkend

### ***Palmöl? Nein danke?!***

Weltweit ist Palmöl das billigste und am einfachsten anzubauende Pflanzenöl. Es steckt nicht nur in Lebensmitteln, sondern auch in Biodiesel und in kosmetischen Rohstoffen. Regenwälder werden für den Anbau dezimiert. Für die Umwelt hat das katastrophale Folgen. Nicht nur unser wichtigster Wasserspeicher wird zerstört, sondern auch zahlreiche Arten der Tier- und Pflanzenwelt. Die bei der Raffination von Palmöl entstehenden Schadstoffe können möglicherweise sogar krebs-erregend sein.

Ein totaler Verzicht auf Palmöl ist aber ökologisch und ökonomisch nicht machbar. Wenn weltweit von Palmöl auf zum Beispiel Kokosöl umgestellt würde, würde sich die Problematik nur verlagern. Zahlreiche Kleinbauern bewirtschaften auf nachhaltige Weise, oft sogar in Bioqualität und/oder Fair Trade, ihre Plantagen und erhalten so die Natur ihrer Region und für sich ein geregeltes Einkommen. Zertifizierungen wie zum Beispiel RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil) versuchen, gewisse Standards zur Erzeugung von Palmöl einzuhalten. Manche Rohstoffe sind nur in MB-(Mass-Balance-)Qualität erhältlich. Das

bedeutet, der Hersteller muss sicherstellen, woher das verwendete Palmöl kommt, und ein Teil davon muss nach RSPO-Standard zertifiziert sein.

### ***Frisches Wasser? Unbedingt!***

Unser wunderschöner Planet Erde ist bis zu 71 % von Wasser bedeckt, jedoch sind davon 97 % Salzwasser, und somit ist frisches, unbelastetes Trinkwasser rar.

Nicht nur bei der Herstellung von Verpackungsmaterial wird jede Menge Wasser verbraucht. Auch kosmetische Produkte enthalten in der Mehrheit einen großen Anteil davon.

Ein nachhaltiger Umgang mit dieser lebensnotwendigen Ressource ist unabdingbar. Aus diesem Grunde wenden sich immer mehr Konsumenten und Hersteller zu festen, wasserfreien kosmetischen Produkten. Durchschnittlich verwendet der Verbraucher über zehn Flaschen Shampoo und elf Flaschen Duschgel pro Jahr. Ein Shampoo Bar von ca. 50 g Gewicht entspricht in etwa zwei bis drei Flaschen Shampoo.

## TIPP

Morgens in der Dusche das Wasser nicht laufen lassen, bis es warm ist. Für einen extra Frischekick gleich unter das kalte Wasser hüpfen. Wem das ein wenig zu extrem erscheint, kann auch einen Eimer mitnehmen, um das kalte Wasser darin aufzufangen (Zimmerpflanzen und Garten werden sich bedanken). Du musst auch nicht jeden Tag deine Haare waschen; gönn deiner Kopfhaut eine Pause.