

# Pure.

NATÜRLICHE HAUTPFLEGE &  
HERSTELLUNGSMETHODEN



# Pure.

NATÜRLICHE HAUTPFLEGE,  
HERSTELLUNGSMETHODEN  
& REZEPTUREN

3	INTRO
8	ANSPRÜCHE & FRAGEN
10	HOW-TO: HYGIENE, METHODEN & PRAKTIKEN
15	FESTE, FLÜSSIGE, FETTE SUBSTANZEN IN DER NATURKOSMETIK
17	HERSTELLUNG & HALTBARKEIT
21	MAZERATE
22	DEINE AUSTRÜSTUNG
27	KARTENBLATTVORLAGE
28	SELBSTKONSERVIERUNG
29	ÖLE IN DER NATURKOSMETIK
32	BASISWACHSE
34	BASISÖLE
36	ÄTHERISCHE ÖLE
39	ALL THE OILS: WIRKUNG UND KOMEDOGENITÄT
42	ANWENDUNG
44	RECHTLICHES ZUM VERTRIEB VON SELBSTGEMACHTER KOSMETIK
46	BEVOR DU ANFÄNGST ...
49	CONNECT
50	FACHBEGRIFFE
54	REZEPTUREN

# Moderne Pflege

Der moderne Mensch sehnt sich nach einem größeren Bewusstsein über die Dinge, die er konsumiert. Dazu gehört auch die Kosmetik. Wer heute auf Synthetik und Konservierung verzichten will, schaut sich auf dem Markt der Naturkosmetik um. Wer noch individuellere Pflege sucht, stellt die eigene Kosmetik selbst her.

Hoffentlich bleibt der Trend! Allerdings muss man dazu etwas intensiver in die Materie einsteigen: Hauttypen, Wirk- und Pflegestoffe, Herstellungsmethoden, Zubehör, Quellen, Therapeutisches vs. Spaßkosmetik.

Die Faszination für Naturmedizin und Heilpflanzen, brachte mich vor einigen Jahren zum Beruf der Pharmazeutin.

Im Labor lernte ich alte traditionelle Techniken aus der Apothekenkunst kennen und wie man Salben, Tinkturen und Heiltees ansetzt. Ein paar Jahre später wechselte ich das Berufsfeld und wurde Lehrerin. Beide Leidenschaften – die Natur und die Pädagogik – fasse ich seit einiger Zeit in Workshops zum Thema Naturkosmetik zusammen.

Dieses Büchlein beinhaltet neben vielen hilfreichen Informationen zum Thema Naturkosmetik, auch 20 Vorschläge für Rezepturen, die zu Hause hergestellt werden können.

Angaben zur Herstellung und wie du ganz individuell die Bedürfnisse deiner Haut bedienst, findest du auf den folgenden Seiten. Lies sie aufmerksam durch, schmelze, mische, rühre und genieße bald deine eigene Pflegeserie!

# Wieso Naturkosmetik?



Modere Pflege muss keine Hightech-Chemie oder Konservierungsmittel enthalten. Du kannst stattdessen, eine auf deinen Typ individuell angepasste Pflegeserie entwickeln und deine Pflegeroutine auf den Kopf stellen.

## Umdenken.

Wer sich an Naturkosmetik wagt, hat sicher Gründe. Sei es die Umwelt, das Vermeiden von Verpackungen und schädlichen Substanzen. Umdenken ist ebenso angesagt, wie die einfache Frage, weshalb Feuchtigkeit unbedingt über eine Gesichtscreme in die Haut transportiert werden soll, anstatt einfach mehr und regelmäßiger zu trinken.

Wie wäre es, der spannenden Gesichtshaut im Winter ein Dampfbad zu gönnen und anschließend eine sanfte, pflanzenbasierte Gesichtscreme aufzutragen, die wertvolle Öle in die Haut transportiert und die körpereigene Verdunstung verringert?

Statt eines Raumdufts, könnte man einfach eine Blüten- oder Kräutermischung in einem Wassertopf vor sich hin dampfen lassen. Das sorgt für ein gutes Aroma im Haus, befeuchtet die Luft und auch die Haut.

Alternativ zu leben heißt auch, dass man nicht jeden Tag duschen muss. Gegen einen fettigen Haaransatz, hilft beispielsweise die Rezeptur für ein Kräutertrockenshampoo in den beiliegenden Karten.

# Ansprüche & Fragen

In unseren Kursen aber auch aus der Selbstermischer-Community im Internet kommen häufig folgende Anliegen zum Ausdruck:

“Wie lange hält das?”

“Wenn ich Cremes nur anschau, bekomme ich Pickel!  
Welches Öl verstopft meine Poren nicht?”

“Gibt es etwas sanftes für die Ekzemhaut meines Babys?”

“Kann das Allergien auslösen?”

“Soll schnell einziehen, nicht die Kleidung verschmieren”

“Ich vertrage mein bisheriges DIY Deo nicht.”


“Die Sheabutter flockt immer aus.”

“Was nehme ich gegen Augenfältchen?”

“Was hilft bei trockenen Haarspitzen?”

“Wie komme ich an gute Zutaten, und welche Basics  
braucht mein “Küchenlabor”?”

“Geht das auch unverpackt?”



Wenn du dein Wissen vertieft  
und anfängst zu experimentieren,  
wirst du unaufhaltsam, mutiger  
und selbstbewusster. Trau dich  
ran und mische deinen eigenen  
Signature-Blend. Natürlich  
musst du wissen, **wie** das geht.

Die folgenden Seiten wollen dir eine  
neue Kompetenz vermitteln, ohne  
dich mit detailliertem Fachwissen zu  
verwirren. Lies dich ein in Themen  
wie Inhaltsstoffe, Hauttypen, Bedarf  
& Wirkung - mehr brauchst du  
nicht.

Buchtipp:

Um zu verstehen, wie Haut  
funktioniert, empfehle ich Dr. Yael  
Adlers witzig und verständlich  
geschriebenes Buch "Haut nah".

Insbesondere Ekzem- oder  
Rosazeahaut sowie  
entzündliche Akne sollte immer  
zuerst beim Hautarzt  
untersucht werden.

Mit Ölen aus den folgenden  
Listen, kannst du die Therapie  
möglicherweise unterstützen.



# HOW TO

Die Rezepturen sind so konzipiert, dass du sie in einer normalen Küche zubereiten kannst.

Im Folgenden noch einige Hinweise zur Arbeitshygiene und Vorgehensweise.

Auch wenn dieses Buch versucht, alles so verständlich wie möglich zu vermitteln: manche Fachbegriffe müssen sein. Sie sind mit einem \*gekennzeichnet und werden auf S. 40 erklärt.



## 1. Reinheit

Hygiene ist in der Apothekenkunst oberstes Gebot. Reinige Arbeitsfläche und Werkzeuge bevor du beginnst - idealerweise mit 70% Alkohol-, wasche deine Hände und binde evtl. die Haare zusammen.

Benutze für jeden einzelnen Inhaltsstoff immer ein separates Utensil. Brauchst du etwa Sheabutter und Kakaobutter: Nimm zum Einwiegen immer ein neues Messer bzw. reinige die Klinge.

Das Gleiche gilt für Öle: benutze immer eine neue Pipette, wenn du mehrere Öle in dein Gefäß einwiegst.

Verwendest du die Pipette, mit der du zuvor das Hanföl abgemessen hast, erneut für Aprikosenkernöl, wird letzteres verunreinigt.

Nach jeder Session werden die Bechergläser, Pipetten, Rührgefäße mit Spüli von Hand gereinigt und gut abgetrocknet.

## 2. Abmessen

Die meisten unserer Rezepturen enthalten Volumenmaße.

Angegeben sind "Teile" (T).

Bevor du loslegst, entscheidest du dich für eine Messeinheit, z.B. ein Teil entspricht immer einem Esslöffel der Substanz. Für alle weiteren Substanzen in dieser Rezeptur bleibst du immer bei diesem Maß, also bei Esslöffeln (EL).

Für andere Rezepturen benötigst du wiederum eine Waage. Diese sollte mindestens 100 mg wiegen können. Eine kleine, elektrische Waage ist dafür ausreichend: Sie steht auf einer geraden, stabilen und windgeschützten Unterlage. Gewogen wird bei Raumtemperatur.

Nach dem Wiegen wird die Waage gereinigt, um eine sogenannte Cross Contamination\* zu vermeiden.



### 3. “Flüssig zu fest”

Eine Regel aus der Galenik\* lautet: Flüssig zu fest. So verhinderst du bspw. beim Glattrühren von Salben, dass Klumpen entstehen. Du möchtest eine Zinkpaste herstellen? Du siebst das Zinkoxid und wiegst es in deinen Mörser ein. Langsam gibst du etwas Öl hinzu: Glattrühren, evtl. abkratzen, mehr Öl, weiterrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Gibt es mehrere Flüssigkeiten in einer Rezeptur, werden sie nach sinkender Viskosität\* in die Rezeptur gegeben. Ätherische Öle immer zum Schluss!

### 4. Verpackung

Idealerweise füllst du deine Naturkosmetik in Glas- oder haltbare Metallgefäße. Achtung, manche Stoffe reagieren mit Aluminium. Z.B. fängt das natronhaltige Naturdeo etwas an zu “blubbern”, wenn man es in Metalldöschen gibt. Es quillt auf und eventuell lässt sich der Deckel nicht mehr schließen.

### 5. Kennzeichnung

Beschriftung ist hilfreich und wichtig. Notiere auf einem Etikett alle Inhaltsstoffe, das Herstellungsdatum sowie die Haltbarkeit.



A propos Homogenität: Auch bei Pulvermischungen, wie z.B. dem Blütentrockenshampoo, sorgt man auf eine gleichmäßige Verteilung der verschiedenen Inhaltsstoffe, indem zum Schluss alles durch ein Sieb gegeben wird.

## 6. Schmelzpunkte & Kaltrühren

Besonders die konsistenzgebenden Wachse müssen geschmolzen werden (siehe dazu Übersicht der Basiswachse auf S. 29). Ist der Schmelzpunkt hoch, muss das Fett entsprechend lang in das heiße, aber niemals kochende Wasserbad.

Je nach Schmelzpunkt erstarren einige Wachse schnell wieder. Um dies zu vermeiden, werden weitere stabile Öle aus der Rezeptur mit dem Wachs eingeschmolzen. Nun heißt es kaltrühren! Erst ab einer Temperatur von ca. 25 Grad Celcius solltest du die wirksamen Inhaltsstoffe, kaltgepressten Pflegeöle und ätherischen Öle einarbeiten.

Beispiel Lippenbalsam aus Candelilla, Mandelöl und Arganöl: Candelilla gemeinsam mit dem stabilen Mandelöl heiß einschmelzen. So entsteht eine Salbengrundlage. Das wertvolle, kaltgepresste Arganöl kommt erst ab 25 Grad hinzu.

Denke daran, immer den Rand der Rührschüssel mit Kartenblättern abzukratzen. Dadurch erhältst du eine homogene, also gleichmäßig verteilte Salbe.

Manche Fette brauchen ewig bis sie wieder fest werdenBaumwolltuch. Du kannst das Schmelzgefäß mit einem Baumwolltuch abdecken und etwas stehen lassen. Benutze ein Tuch anstelle eines Deckels, damit sich kein Kondenzwasser am Rand sammelt, in dein Gefäß tropft und alles innerhalb von zwei Wochen verdirbt. Wasser ist der Lieblingssort von Keimen!

# Inhaltsstoffe



Die Inhaltsstoffe in unseren Rezepturen sind wenig in der Zahl und alle natürlichen Ursprungs. Dass dabei fairtrade und Bioprodukte verarbeitet werden sollten, muss nicht weiter erläutert werden.

Die Basics bekommst du fast immer im Biomarkt. Im Netz gibt es vertrauliche fairtrade Händler für etwas extravaganzere Öle.

## Helfer aus der Apotheke

- Isopropanol zur Desinfektion
- Tees, etc.
- Zinkoxid



## Flüssiges / Schmelzsubstanzen

- Öle
- Wachse,
- Feststoffe
- ätherische Öle



## Feststoffe

- Pflanzenteile
- Natron
- Stärke
- Zucker
- Salze
- Mineralstoffe

# Herstellung





## Wir stellen feste, halbfeste und flüssige Rezepturen her.

1. trockene, feste Naturkosmetik  
(Pulver, Puder)

2. feste, ölige Rezepturen  
(Zerowasteprodukte, z.B. Handbutter, Haarpflegestück, Shampoo)

3. flüssige Produkte  
(Creme, "Lotion", Öle, Serums, Mazerate)

## Folgendes sollte bei der Herstellung beachtet werden:

### 1. Trockene Stoffe

Die trockenen Stoffe werden der Größe nach miteinander gemischt. Z.B. Zink, Natron, Tonerde und Stärke in Deos.

Aber auch getrocknete Pflanzen eignen sich für Naturkosmetik, z.B. In Trockenshampoos. Zunächst werden die Pflanzenteile klein gemörsert oder mit einem elektrischen Schneider pulverisiert. Anschließend werden Rückstände durch Sieben herausgefiltert und ggf. erneut verrieben.

Übrigens: Da Steinmörser porös sind, legt man vor der Einwaage etwas Basispulver vor, um die Poren zu

verschließen. Beim Auskratzen bekommst du nämlich nie das gesamte Pulver wieder heraus und es kommt zum Verlust.

### So gehst du bei Pulvern vor:

- Ggf. Poren mit Basispulver verschließen (das kann eine Grundlage aus der Rezeptur sein, z.B. Stärke), verreiben und anschließend sieben
- alle gesiebten Pulver einwiegen
- mit Kartenblättern vorsichtig und gründlich mischen
- erneut durch ein Sieb schütteln
- abfüllen & kennzeichnen
- Haltbarkeit: 3 Jahre

## 2. Feste, fette Rezepturen

Die feste Konsistenz der Produkte beruht auf harten Fetten, wie z.B. Wachse, mit deren Hilfe wir wertvolle Flüssigkeiten in eine applizierbare Form bringen. Praktisch für unterwegs und gut für die Umwelt, können feste Salbenstücke einfach abgelegt werden und brauchen keine Verpackung.

### Herstellung

- harte Fette abwiegen und schmelzen.
- Achtung: Bienenwachs, Candelilla- und Carnaubawachs erstarren sehr schnell, während Kakaobutter und Sheabutter auch abgekühlt recht langsam erstarren. Arbeitest du mit Hartfetten, wiegst du zum Schmelzen direkt ein stabiles, flüssiges Basisöl mit ins Gefäß ein, siehe Bsp. S. 15
- sobald die Schmelze auf Zimmertemperatur heruntergekühlt ist, können Pflanzenpulver und Öle sowie ätherische Öle hinzugegeben werden
- vor dem Erstarren in Gefäß oder Form gießen und ca. 2h abkühlen lassen
- kennzeichnen (Inhaltsstoffe, Applikation\*, Haltbarkeit)
- Haltbarkeit: 3 Jahre

## 3. Flüssige Rezepturen

Lotionen, Öle, Serums, Mazerate sind flüssig und lassen sich deshalb gut auf dem Körper verteilen. Lotionen sind oft Suspensionen. Das bedeutet, ein Stoff befindet sich in einer Basisflüssigkeit, z.B. eine Zinkmischung. Die festen Teilchen setzen sich mit der Zeit ab, die Lotion sollte darum vor Anwendung geschüttelt werden.

Ölmischungen sind besonders als Facial Oils beliebt: In ein neutrales Trägeröl mischst du individuell Öle, die deiner Haut gut tun.

Für alle flüssigen Rezepturen gilt: nach dem absteigenden Grad der Flüssigkeit hinzuwiegen. Beginnend mit dem Fett, das am langsamsten fließt.

Sollen feste Stoffe in eine Lotion eingearbeitet werden, legt man diese in der Reibschale / im Mörser vor und reibt sie mit etwas Öl an. So entsteht eine Art Paste. Nach und nach mit den restlichen Ölen ergänzen.

Ätherische Öle immer ganz zum Schluss.



### Exkursion: Mazerate

Die Heilkraft vieler Pflanzen lässt sich wunderbar in Ölen und Tinkturen einfangen und haltbar machen. Der Klassiker ist das Ringelblumenöl. Pur aufgetragen oder in Salben verarbeitet hilft das Öl bei Entzündungen und Wunden. Für ein Mazerat\* benutzt du die kleingeschnittenen, getrockneten Pflanzenteile.

Denn je kleiner die Teile, desto mehr Oberfläche steht zur Verfügung und umso leichter lösen sich die kostbaren Inhaltsstoffe aus den Zellwänden.

Harzige Stoffe, wie z.B. auf der Ringelblume, sind schlecht löslich. Deshalb gibt man immer einen kleinen Teil Alkohol auf die zerkleinerten Blüten, bevor man das Auszugsöl hinzugießt. Mehr dazu in den Rezepturkarten.

# Equipment

Wenn du Naturkosmetik nicht nur als Experiment, sondern als nachhaltigen Lebensstil adoptieren möchtest, lohnt sich die Anschaffung einiger Arbeitsgeräte.



Nicht alles muss man sich neu besorgen. Pipetten kannst du ggf. recyceln, Kartenblätter aus alten Magazinen ausschneiden.



## Mörser & Pistill

Ein guter Mörser mit Pistill\* hilft dir Kräuter zu zerkleinern und zu pulverisieren. Mit dem Pistill lassen sich auch Salben, Shampoos und Deos glattrühren. Man rührt dabei übrigens immer nach innen, also zum Herzen hin, da der Bizeps auch innen liegt und wenn du 20 Salben rührst, freust du dich über jede Erleichterung.

## Waage

Eine kleine, elektrische Waage ist eine gute Investition, ohne die genaues Abwiegen der Inhaltsstoffe zu einer komplizierten Herausforderung wird. Die Waage sollte dabei mindestens eine Dezimalstelle hinter dem Komma messen können. Volumen kann man gut mit Pipetten, Bechergläsern, Messbechern\* oder sogar Teelöffeln abmessen.



## Siebe

Pulver - auch gepulverte Pflanzenteile - sollten vor der Weiterverarbeitung gesiebt werden. Du sorgst damit für eine gleichmäßige Teilchengröße und vermeidest, dass Zweigstücke in deiner Kosmetik landen.

## Rührstab aus Glas

Der Glasstab ist der Liebling in der Rezeptur. Er hilft beim Portionieren, Salben, Cremes, Lotionen werden gerührt, Temperatur-Checks vereinfacht. Der Glasstab ist durch seine schmutzabweisende Form universell einsetzbar und lässt sich leicht reinigen.

Tipp: Gieße Flüssigkeiten direkt an einem Glasstab entlang. Somit gelingt ein zielsicheres und genaues Abmessen. Übrigens schaffst du mit dieser Methode auch das Portionieren

geschmolzener Salben direkt in Tiegel oder Döschen. Nichts kleckert, nichts geht daneben. Hast du keinen Glasstab zur Hand, tut es auch die stumpfe Kante eines Messers oder der Löffelstiel.

## Spatel

Im Gegensatz zu einem Messer, sind Spatel vorne abgeflacht und zerkratzen dir das Gefäß nicht. Du holst damit Rohstoffe aus dem Gefäß, schabst den Pistill ab und streichst Salben glatt. Ein stumpfes Messer tut es natürlich auch.

## Pipette

Ideal für das Abmessen kleiner Mengen: 0,1ml - 5ml lassen sich exakt mit der Pipette dosieren.

## Gefäße

Die hergestellte Kosmetik soll Spaß machen! Aber sie soll auch nachhaltig abgefüllt werden. Am besten in Gefäße aus Braunglas. Die Kosmetik ist somit lichtgeschützt und es können sich keine Weichmacher aus Plastikgefäßen in die Creme lösen.

Natürlich kannst du Gefäße recyceln. Du solltest sie aber sterilisieren: Dazu vier Minuten in siedendem Wasser auskochen und anschließend auf ein sauberes Handtuch zum Abtrocknen legen.



## Wasserbad

Viele harte Öle und Wachse werden zur Verarbeitung geschmolzen.

Das geht am besten in einem warmen oder heißen, aber niemals kochendem Wasserbad.



Dazu ein Geschirrtuch falten und in einen zur Hälfte mit Wasser gefüllten Topf legen. Dann den Schmelztopf auf das Tuch stellen. So kann das Gefäß nicht umfallen, es wackelt nicht umher (Induktionsherd!) und sollte auch nicht überhitzen.

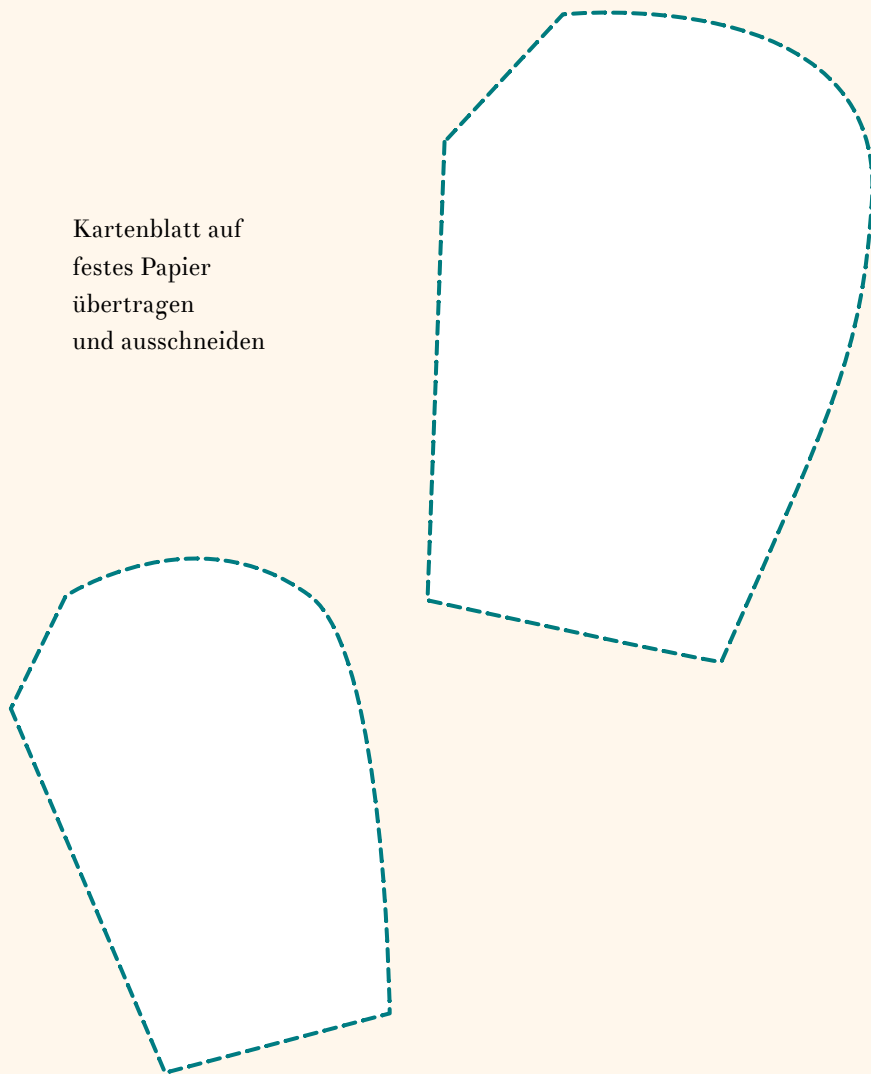


## Kartenblätter

Was der Silikonschaber für die Köchin ist, das ist das Kartenblatt für den Salbenmischer. Das Kartenblatt – früher wurden tatsächlich Spielkarten benutzt – wird abgerundet angeschnitten. So legt es sich der Form des Mischgefäßes an und kann zum fast verlustfreien Ausschaben benutzt werden. Außerdem verwendet man zwei Kartenblätter zum Mischen von Tees und Pulvern. Du kannst einfach ein festes, glattes Stück Papier nehmen. Ich schneide immer die Cover von Magazinen oder Müslipackungen aus. Folgendermaßen sollte die Form zugeschnitten werden:

# KARTENBLATT VORLAGEN

Kartenblatt auf  
festes Papier  
übertragen  
und ausschneiden







## Selbstkonservierend.

Auf die Verwendung von Wasser wird in diesen Rezepturen verzichtet, denn Wasser verdirbt. Die hergestellte Naturkosmetik müsste chemisch konserviert werden. Öle hingegen bleiben lange haltbar. Sie trocknen allerdings gerne einmal an und beginnen ranzig zu riechen.

Kein Grund, eine Salbe oder ein Öl zu verwerfen. Oft hilft es schon, Fettreste mit einem trockenen Tuch vom oberen Gefäßrand zu entfernen. Hagebuttenkernöl oder Weizenkeimöl, zum Beispiel, sind Kandidaten, die nach dem Öffnen sofort antrocknen.

# Diese Aufgaben haben Öle in der Naturkosmetik

Öle pflegen die Haut, sie können Feuchtigkeit einbinden und Inhaltsstoffe transportieren. Wir unterteilen in Basisöle und wirksame Aktivöle.

Basisöle haben meist keinen bzw. einen sehr schwachen eigenen Geruch, ziehen gut in die Haut ein und haben idealerweise eine lange Haltbarkeit.

## Verwendung der Basisöle:

+ als Auszugsmittel für frische oder getrocknete Pflanzenteile (z.B. in Blütenöl oder Kräutersalben)

+ als Träger für andere hochwirksame ätherische Öle

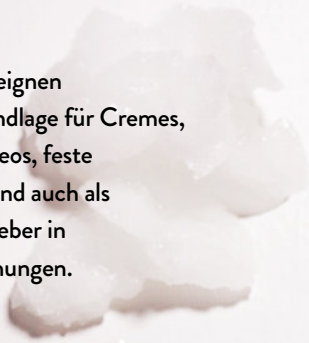


**“Aktivöle” sind meist ätherische Verbindungen.  
Auf unsere Haut wirken sie:**

- + heilungsfördernd (z.B. Azulen aus der Kamille oder Schafgarbe, oder das fette Öl von Sanddornkernen)
- + beruhigend (Lavendel, Jasmin, Ylang-Ylang, etc.)
- + entzündungshemmend (Teebaumöl, Thymian, Rosmarin, Lavendel, etc.)
- + straffend und festigend (Salbei, Weihrauch, Patchouli, etc.)

Da ätherische Öle in unverdünnter Form aufgetragen die Haut stark irritieren, empfiehlt man eine Verdünnung von maximal 1% in Naturkosmetik für das Gesicht oder 2% für Körperpflegeprodukte. Aber wo kommen diese Öle her?

Viele Fette eignen sich als Grundlage für Cremes, Balsame, Deos, feste Shampoos und auch als Konsistenzgeber in Salbenmischungen.



# Basiswachse

## Kokosöl

Schmelzpunkt: 23 bis 26 °C

Komedogenität: 3

Verwendung: reife Haut, gegen Schweißgeruch (leicht antibakteriell)  
Rezepturen: Deos, Haarspitzen- und Körperpflege.

## Sheabutter

Schmelzpunkt: 28°C bis 32°C

Komedogenität: 0

Verwendung: trockene Haut, rückfettend, feuchtigkeits spendend,  
Rezepturen: Rezepturen für Körper, Gesicht und Lippen.

## Kakaobutter

Schmelzpunkt: 30°C bis 38°C

Komedogenität: 4

Verwendung: für trockene Haut, Schwangerschaftsstreifen (vorbeugend und behandelnd), sehr reichhaltig und fettig, feuchtigkeits spendend.  
Rezepturen: Körper und Hände, z.B. in Handbutter, in Schwangerschafts lotionen

## Bienenwachs

Schmelzpunkt: ca. 62°C

Komedogenität: 1-2

Verwendung: als Salbengrundlage und Konsistenzgeber, antibakteriell.  
Rezepturen: Rezepturen für Körper, Gesicht und Lippen.

## Candelillawachs

Schmelzpunkt: 68°C bis 72 °C

Komedogenität: 0

Verwendung: trockene Haut, rückfettend, feuchtigkeits spendend,  
Rezepturen: Rezepturen für Körper, Gesicht und Lippen.

## Sojawachs

Schmelzpunkt: 50°C bis 52°C

Komedogenität: 3-4

Verwendung: schnell einziehend, für alle Hauttypen geeignet.  
Achtung: Nicht zu empfehlen bei zu Hautunreinheiten neigender Haut, da hohe Komedogenität\*.  
Rezepturen: Körper und Hände



# Basisöle

- Arganöl (K0)
- Aprikosenkernöl (K 2)
- Babassuöl (K1)
- Erdnussöl (K 2)
- Färberdistelöl (K 1)
- Hanföl (K 0)
- Jojobaöl (K 1)
- Kokosöl (K 3)
- Mandelöl (K 2)
- Maisöl (K 3)
- Moringaöl (K 1)
- Olivenöl (K 2-3)
- Sesamöl, kalt gepresst (K 3)
- Sesamöl, raffiniert (K1)
- Sojaöl (K 3)
- Sonnenblumenöl (K 0-2)
- Traubenkernöl (K1)

Auch Haut nährt uns. Ist es nicht wunderbar zu wissen, dass das, was wir auf sie auftragen auch auf unserem Speiseplan stehen könnte?

Je nach Hauttyp kannst du langsam eine eigene kleine Rezeptur\* mit folgenden Ölen aufbauen. Die Zutaten bekommst du in einem gut sortierten Bioladen oder auch Online.

Achte immer darauf, dass die Öle kaltgepresst wurden. Hoherhitzte, raffinierte Öle verlieren viele ihrer guten, pflegenden Eigenschaften.

Während der Körper selten zu Unreinheiten neigt, ist Vorsicht geboten bei der Gesichtspflege: unbedingt auf die Komedogenität (K 0-5) der Fette achten, siehe Fachbegriff, S. 40.



# Ätherische Öle



Ätherische Öle bestehen aus hochflüchtigen Duftmolekülen, die bei Pflanzen, Sträuchern und Bäumen normalerweise unter Blättern oder Blüten, aber auch an Stengeln oder unterhalb der Rinde vorkommen. Dort sorgen sie für Schädlingsabwehr und locken Nutzlinge an.

In der Phytotherapie sowie in der Aromatherapie und der Kosmetik werden die ätherischen Öle für ihren vielfältigen Nutzen sehr geschätzt. Ätherische Öle können Verdauung und Appetit anregen. Inhaliert unterstützen manche den Heilungsprozess bei Erkältungen.

Es gibt beruhigende Öle, die z. B. einen gesunden Schlaf fördern, anregende und stimmungshobende Öle sowie entzündungshemmende, schmerzlindernde. Daneben gibt es sowohl antiviral als auch antibakteriell wirksame Verbindungen!

Besonders in der Aromatherapie geht es um die therapeutische Wirkung der Öle. In der Naturkosmetik interessieren uns vorrangig die hautverbessernden Eigenschaften. Und natürlich geht es auch um den angenehmen Duft, der sich bei Verwendung ebenfalls positiv auf das Gemüt auswirkt.

Beitrag von Steffi Berger von [family-essentials.de](http://family-essentials.de). Reine & geprüfte ätherische Öle gibt es über ihren Vertrieb / [@familyessentials](https://www.instagram.com/familyessentials)

# Individuelle Pflege



Dieses Buch will vor allem eins: Lust machen auf Naturkosmetik.

Wer mit dem, was die Küche oder der Biosupermarkt hergibt, zufrieden ist und nun voller Überzeugung zu den Naturkosmetik-Nerds übergehen möchte, wird sich bald mit weiteren, wirksamen Ölen beschäftigen wollen.

Dazu gehören die ätherischen Öle und viele weitere, reichhaltige Kernöle.

Sobald du dich eingelesen hast, und mit etwas Übung kannst du mit individuellen Öl-mischungen auf die Bedürfnisse deiner Haut eingehen:

Unreine Haut, Kinderhaut, wunde, reife oder empfindliche Haut? Misch dir doch einfach deine eigene Rezeptur.

# all the oils...

Diese Wirkungen können Öle auf deine Haut haben.  
(K) steht für den Grad der Komedogenität\*

## **beruhigend, schützend, bei Ekzemen**

APRIKOSENKERNÖL (K2)  
SONNENBLUMENÖL (K1)  
HIMBEERSAMENÖL (K1)  
NACHTKERZENÖL (K3)  
WEIZENKEIMÖL (K4)

## **feuchtigkeitsspendend**

ARGANÖL (K 0)  
MORINGAÖL (K 1)  
OLIVENÖL (K 2-3)  
SONNENBLUMENÖL (K0-2)  
SHEABUTTER (K 0)  
KAKAOBUTTER (K 4)

## **leicht & wirksam**

ARGANÖL (K 0)  
HIMBEERSAMENÖL (K 1)  
SOJAÖL (K 3)  
HANFÖL (K 0)

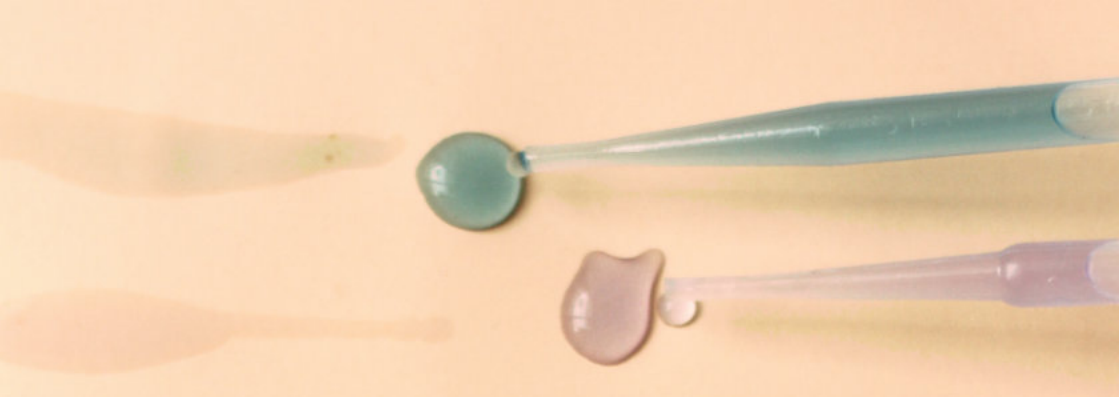
## **sehr reichhaltig**

SONNENBLUMENÖL (K 0-2)  
SHEA BUTTER (K 0)  
HAGEBUTTENÖL (K 1)  
WEIZENKEIMÖL (K 4-5)  
KAKAOBUTTER (K 4)

## **talkregulierend**

HIMBEERÖL (K1)  
ARGANÖL (K 0)  
HAGEBUTTENÖL (K 1)  
JOJOBAÖL (K 1)  
MORINGAÖL (K 1)  
AVOCADOÖL (K 2)  
HANFÖL (K 0)  
JOJOBAÖL (K 1)  
MANDELÖL (K 2)  
RIZINUSÖL (K 1)  
NACHTKERZENÖL (K 2)  
SHEABUTTER (K 0)





### **entzündungshemmend**

BIENENWACHS (K 0 -1)  
HIMBEERSAMENÖL (K 1)

### **narbenreduzierend**

HAGEBUTTENKERNÖL (K1)

### **Haarpflege**

(Zieht schnell und tief ein)

ARGANÖL (K 0)  
JOJOBAÖL (K1)  
AVOCADOÖL (K 2)

### **Lippenpflege**

BIENENWACHS (K 0-1)  
MORINGAÖL (K 1)  
SHEABUTTER (K 0)

### **sanft (Kinder & Babyhaut)**

APRIKOSENKERN (K 2)  
MANDELÖL (K 2)

### **reife Haut**

ARGANÖL (K 0)  
HIMBEERÖL (K1)  
HAGEBUTTENÖL (K 1)  
JOJOBAÖL (K 1)  
KOKOSÖL (K 3)  
ÄÖ\*\* WEIHRAUCH  
OLIVENÖL (K 2-3)  
SANDDORNÖL (K1, intensiv rot,  
kann abfärben)

### **gegen Schwangerschafts- streifen**

ARGANÖL (K 0)  
KAKAO BUTTER (K 4)  
OLIVENÖL (K 2-3)  
RIZINUSÖL (K 1)

\*\*ätherisches Öl

# Anwendung



Bei der Anwendung ist wahrscheinlich den meisten klar: Naturkosmetik ist äußerlich anzuwenden und je nach Inhalt und Stoffen ist die Haltbarkeit begrenzt.

Vielleicht geht es insbesondere mit der Zerowaste-Welle einher: neue Produkte, insbesondere die festen, verpackungsfreien, werden etwas anders angewandt, als die handelsübliche Pflege, die man mal eben aus der Plastikflasche quetscht.

Feste Hand-, Haar,- und Körperpflege muss unter Wärmeeinwirkung etwas schmelzen, bevor sie sich auftragen lässt. Haarseifen, werden ebenfalls zuerst in der Hand aufgeschäumt, Trockenshampoos und andere Puder mit einer Quaste aufgetragen.

All diese alternativen Arten der Anwendung unterstützen im Prinzip einen langsameren, bewussteren Lebenswandel.

Wenn du größere Mengen herstellst, um z.B. Freunde / Familie zu versorgen, solltest du alle Inhaltsstoffe, das Herstellungsdatum sowie die Haltbarkeit in einem kleinen Heft dokumentieren und die Produkte beschriften.

Möchtest du deine Sachen gerne verkaufen, solltest du sie in einem Labor auf Unbedenklichkeit überprüfen lassen. Herstellen darfst du Produkte, die im Europäischen Wirtschaftsraum verkauft werden sollen, nur in einem Labor bzw. in einer vom Veterinäramt abgenommenen Industrieküche. Die zuständige Behörde variiert je nach Kommune. Einfach einmal bei der IHK anrufen, dort wirst du gut und ausführlich beraten.

Besonders wichtig ist die Kennzeichnung nach Artikel 9 der Verordnung (EG) Nr. 1223/2009 (einfach mal nachlesen). Zusätzlich registrierst du deine Produkte auf der Onlineplattform für Safety Assessment: "Cosmetic Product Notification Portal".



Was muss  
auf's Etikett?

Datum,  
Inhaltsstoffe,  
Haltbarkeit,  
"Äußerliche  
Anwendung"

# Bevor du loslegst

- Erstelle eine Liste mit den Bedürfnissen deiner Haut (trocken, ölig, unrein, reif, Mischhaut, gereizt, Ekzemhaut, etc.?)
- Ist die Kosmetik für Körper, Gesicht oder Haare oder Pflege für deine Fingernägel?
- Du mischst zum ersten Mal? Ich empfehle dir, mit einer Nachtcreme oder einem Serum zu beginnen. So kannst du testen, welches Öl deine Haut gut verträgt. Es gibt zwar sogenannte trockene Öle, die wunderbar einziehen, aber je nach Hauttyp glänzt du etwas - das stört abends die wenigsten. Verträgst du dein Produkt gut, kannst du es auch unter dem Tages-Makeup tragen.
- Der Vorteil an der eigenen Kosmetik ist, dass du dich auch ausprobieren darfst! Kleine Portionen machen zu Beginn viel Sinn.
- Die Anschaffung aller Basisöle ist dir zu aufwendig und zu teuer? Starte deinen eigenen Workshop mit Freunden!
- Quellen: Biosupermarkt oder online. Einige Stoffe gibt es auch in unserem Onlineshop.



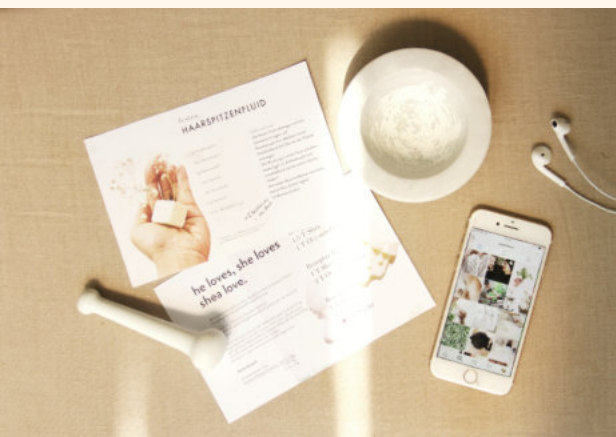
HAARE

Die Haut deines Körpers hat andere Bedürfnisse als die deines Gesichts. So kann eine Creme, die raue Arme pflegt, dein Gesicht reizen und / oder Pickel auslösen .

GESICHT

KÖRPER





## Mehr Materialien und Input.

Vielleicht willst du noch mehr über Naturkosmetik erfahren oder gar einen eigenen Workshop ins Leben rufen. Auf [urbarium.de](http://urbarium.de) gibt es ab und zu ein paar Podcastfolgen zum Thema. Außerdem werden wir unsere Rezepturkartensammlung regelmäßig erweitern.

## Was gerührt? Zeig mal!

Ich liebe es zu sehen, wie unsere Rezepturen umgesetzt oder kreativ erweitert werden. Damit die Bewegung wächst, würde ich mich riesig freuen, wenn du deine Schätze mit uns teilst.

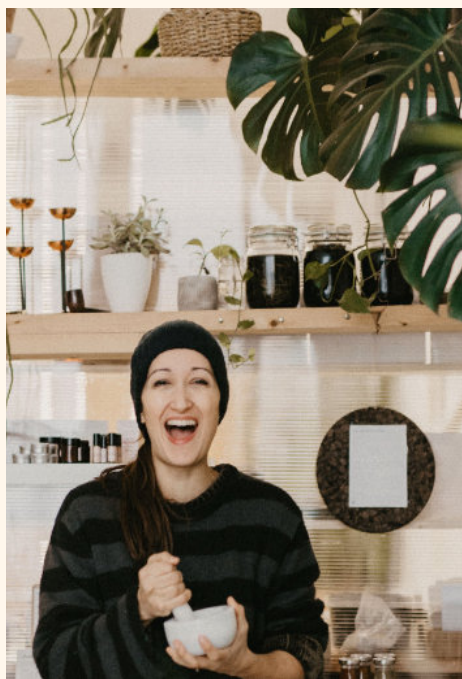


Foto: Sylviane Brauer



## Workshops

In Heidelberg unterrichte ich regelmäßig Workshops zum Thema Naturkosmetik, Heilpflanzen und Upcycling. Die Termine gibt's auf [actionhouse.org](http://actionhouse.org)

## Connect

Auf dem [#urbariumblog](#) schreibe ich regelmäßig über alternativen Lifestyle für Urbanisten. Infos, Listen, Garten, Mode, Wohnen & mehr.

[stadtfarm.com](http://stadtfarm.com) & [urbarium.de](http://urbarium.de)

Fragen zu den hier veröffentlichten Rezepturen? Am einfachsten kriegt man uns via Instagram:

[instagram.com/urbarium.de](https://www.instagram.com/urbarium.de)

# Fachbegriffe

- Allergene sind Stoffe, die bei manchen Personen allergische Reaktionen auslösen können. Bei Korbblütlern kommt es gerne zu einer Hyposensibilisierung.

- Applikation ist die Art und Weise, wie ein Produkt auf deiner Haut landet. In der Naturkosmetik geht es ausschließlich um die äußerliche Applikation.

- Bechergläser (Laborbedarf) besitzen eine Millilitermarkierung und einen Gießrand. Wenn du Utensilien aus der Küche benutzen musst, achte streng auf die Hygiene. Sonst riecht deine Creme evtl. nach Knoblauch oder Essig! Glasgeschirr eignet sich zum Mischen besser als Plastikkrum.

- Cross contamination bedeutet Verunreinigung von einem Gerät / Produkt zum anderen. Hygienisches Arbeiten setzt den Gebrauch absolut reiner Geräte voraus.

- Galenik kommt von dem griechischen Arzt Galenos (200 n.

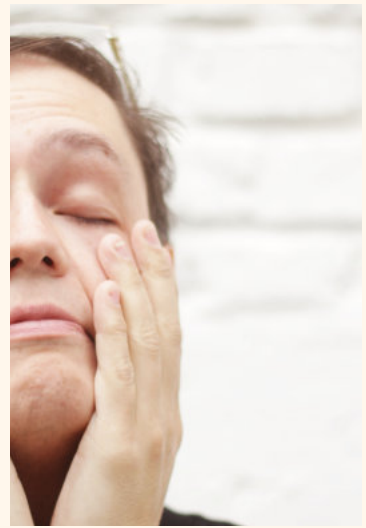
Chr.) und beschäftigt sich mit der Herstellung von Arzneiformen. Die Galenik beschreibt Herstellungstechniken, wie Wirkstoffe ideal vom Körper aufgenommen werden.

- GMP Regeln: “Good Manufacturing Practices” Hygienisch arbeiten, desinfizierte Oberflächen, saubere Geräte benutzen, Haare wegbinden, etc.

- Komedogenität ist der Grad der Verhärtung der Poren, den eine Substanz auf der Haut verursacht. Manche Öle dringen nicht direkt in die Haut ein. Stattdessen verbinden sie sich mit dem körpereigenem Keratin und es kommt zu Verhärtungen. Das hat zur Folge, dass alte Hautzellen nicht schnell genug abgestoßen werden und Bakterien wachsen: Pickel und Mitesser (Komedone) entstehen. Gemessen wird auf einer Skala von 0-5.

Grad 0 = NICHT komedogen sind wenige Öle, z.B: Arganöl, Hanföl, Sheabutter.





**Applikation von Facial Oils oder Shea-Öl-Gemischen: Creme auf die gereinigte, noch feuchte Haut auftragen und sanft anpressen.**

Grad 5 = SEHR komedogen sind unter den gängigen natürlichen Pflegeölen Kakaobutter und Weizenkeimöl.

- Kosmetik kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet zieren, schmücken, pflegen. Unsere Haut funktioniert und reagiert individuell auf Kosmetik. Das ist u.A. abhängig von Lebensstil und Veranlagung. Nicht jeder neigt zum Schwitzen, zu trockener oder unreiner Haut.

Dieses Büchlein möchte dich dazu befähigen, individuell auf deine Bedürfnisse sowie Vorlieben (Düfte, Aussehen, Konsistenz) einzugehen. Das kann Industriekosmetik eben nicht, da sie dich nicht kennt.

- Mazerat kommt von macerare (lat.) und bedeutet "einweichen". Kräuter, Blüten, Rinden, Wurzeln oder Samen werden in einer kalten Auszugsflüssigkeit angesetzt, und später abgeseiht / filtriert. Die Auszugszeiten variieren.

- Pistill: ein Reibwerkzeug, mit dem Pulver zerrieben und Salben gemischt werden. Ähnliche Verwendung wie der Stößel aus der Küche.

- Rezeptur: zum einen Begriff für die Herstellungsverfahren / das Rezept. Andererseits der Name für den Laborbereich in Apotheken.



## Die Rezepturen

Im Folgenden sind Rezeptvorschläge, die zum Teil individualisiert werden können: Rezeptur, Herstellungsanweisung und ggf. zusätzliche Infos zu Anwendung, Erweiterungen oder Haltbarkeit, etc.

Die Mengenangaben sind in Volumenteilen oder Gramm angegeben. Für Letztere halte deine Waage bereit.


Die Zutatenliste enthalten die von mir empfohlenen Substanzen.

Aber hier kannst du wunderbar experimentieren:

Die Handbutter lässt sich zum Beispiel auch mit pflanzlichem Candelillawachs anstelle von Bienenwachs herstellen.

Um eine reichhaltigere Creme zu erhalten, kann ein schnelleinziehendes Öl einfach durch ein fetteres Öl ersetzt werden. (Siehe dazu Öl-Listen, ab S. 32).

Die Herstellungsschritte sind chronologisch beschrieben.



## leichtes oder reichhaltiges FACIAL OIL

Applikation von  
Facial Oils:  
Öl in die Handflächen  
geben und sanft auf die  
gereinigte, noch feuchte  
Haut  
pressen.

2g Jojobaöl

2g Argan- (r.) /Himbeeröl (l.)

2g Wildrosen-(r.) / Moringaöl (l.)

1g Weizenkeimöl (r.)/ Hanföl (l.)

1 Tr. Ätherisches Öl (opt.)

### Zubereitung

Alle Öle einschließlich  
des ätherischen Öls in  
ein

sauberes Fläschchen  
geben und gut mischen.

In dunkles Gefäß  
abfüllen und beschriften.

**Jede Haut ist einzigartig. Mit folgender Vorgabe kannst du deine eigene Rezeptur erstellen:**

**2 T Basisöl, 4 T wirksames Öl\* (ggf. verschiedene Sorten), 2 Tr. ätherisches Öl.**

\* (Z.B. bei unreiner Haut Hanföl oder Hagebuttenkernöl, bei reifer Haut Arganöl, etc.

Weitere Alternativen siehe Liste Öle & Wachse. Dazu passende ätherische Öle wie Rosmarin = klärend,  
Weihrauch = zellregenerierend, etc., siehe Broschüre 26)

wake up!

## AUGEN PFLEGEÖL

1g Jojobaöl

1g Arganöl

1g Wildrosenöl

0.3g Sanddornöl

0.3g Olivenöl

1 Tr. Weihrauchöl (opt.)

### Zubereitung

Alle Öle in ein sauberes, dunkles Fläschchen (Pumpspender, Roll-On, o.Ä.) geben und gut mischen.

Abfüllen, beschriften.

Haltbarkeit: 6 Monate\*

\*Öle sind an sich lange haltbar. Für den Augenbereich stellst du trotzdem besser kleine Mengen her. Lieber öfter neue Portionen herstellen, als sich etwas Ranziges ums Auge zu schmieren, oder?





Kiss me!

## LIP BALM

2 TL Kernöl (Mandel / Aprikose / Hanf / Jojoba, etc.)

1 TL Bienenwachs\*

2 TL Kakaobutter oder Sheabutter o. Ä.

2 Tr. ätherisches Öl (optional)

\*pflanzliche Alternative: 1/2 TL Candelillawachs

### Zubereitung

Alle Fette im Wasserbad langsam und nicht zu heiß einschmelzen. Vom Wasserbad nehmen.

Den entstehenden Balsam rühren bis er nur noch handwarm ist. Nun bei Bedarf 2 Tropfen ätherisches Öl in die abgekühlte, aber noch sämig-flüssige Mischung einrühren.

In Döschen abfüllen, beschriften.

Haltbarkeit: 18 Monate

Willst du gleich ein paar mehr machen? Mithilfe eines Glasstabs kannst du die Schmelze wunderbar in kleine Tiegel gießen, ohne, dass etwas daneben geht.

blumiges mazerat:

# BLÜTENÖL

5 T getrocknete Blüten\*

0.5 T 40% Alkohol

5 T neutrales Öl,

z.B. Sonnenblumenöl.

4 Wochen Zeit

Die Kraft der Blüten kannst du durch einen öligen Auszug einfangen und pur oder in Rezepturen für deine Naturkosmetik verwenden.



## Zubereitung

Getrocknete Blüten grob mahlen, dann in ein großes Glas geben. Das Pflanzenpulver mit Alkohol (z.B. Vodka 40%) befeuchten und gut durchmischen.

10 Minuten einziehen lassen. Nun das Auszugsöl hinzufügen, Gefäß luftdicht schließen.

## Dauer

4 Wochen an einem warmem, geschütztem Ort ziehen lassen, täglich schütteln.

Ungeduldengel können alternativ die Mischung für 72h in einem warmen Wasserbad ziehen lassen. Vorsicht vor Wasserspritzern!

## Nach der Wartezeit

Die gesamte Mischung durch ein sauberes Mulltuch in ein zuvor sterilisiertes Glas filtrieren. Ggf. wiederholen, bis ein klares Öl entsteht. In ein dunkles Gefäß füllen, beschriften.

Haltbarkeit: 6 Monate

## Weiterverarbeitung zur Salbe:

mit 10 % Wachs oder 20 % Pflanzenbutter einschmelzen.

Fast alle Blüten enthalten Farbstoffe, die sogenannten Flavonoide. Sie wirken entzündungshemmend und zellschützend. Am besten essen oder als Tee genießen, da die meisten wasserlöslich sind. Viele Blüten enthalten Harze und ätherische Öle. Deren Wirkung lässt sich hervorragend in einem Öl ausziehen.

## WIRKUNG VON BLÜTENDROGEN

Johanniskraut - antibakteriell, zellschützend, zellerneuernd, antioxidativ

Kamille - antibakteriell, beruhigend, antientzündlich, wundheilungsfördernd

Lavendel - antimikrobiell, entspannend, als Duftstoff

Lindenblüten - beruhigend, entzündungshemmend

Malvenblüten\* - zusammenziehend, feuchtigkeitsspendend

Ringelblume - antibakteriell, entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, zellerneuernd, zusammenziehend

Rosenblüten - adstringierend, antientzündlich

Schafgarbe - antibakteriell, reinigend, wundheilungsfördernd

Veilchen - antibakteriell, antientzündlich, wundheilungsfördernd, Kortison-ähnlich

\*Achtung, Ebisch- und Malvenblüten ziehen Feuchtigkeit aus der Luft. Keime und Schimmel können sich ausbreiten.

# BODYLOTION MIT SONNENSCHUTZ



30 g Sheabutter

30 g Kokosöl

10 g Sonnenblumenöl

10g Maisstärke

20g Zinkoxid

5 Tr. Bio Duftöl (opt.)

## Zubereitung

Diese Bodylotion mit leichtem Sonnenschutz (LSF 15-20) lässt sich am besten in einer Küchenmaschine herstellen. Alle Fette in den zuvor gut gereinigten Mixer einwiegen und 90 Sekunden homogen mischen.

Zinkoxid und Stärke in separatem Gefäß mit Kartenblättern mischen. Anschließend das Pulvergemisch in den Mixer geben und gemeinsam mit den Fetten in eine klumpenfreie Lotion mixen.

Bei Bedarf maximal 5 Tropfen ätherisches Öl\* hinzu.

Haltbarkeit: 6 Monate, kühl lagern.

**\*Es gibt einige wenige ätherische Öle, die phototoxisch sind. Dazu gehören v.A. Citrusöle wie Bergamotte, Zitrone, Grapefruit und Orange.**

**In Gesichts- und Bodylotions besser vermeiden. Scheint die Sonne auf Haut, die zuvor mit phototoxischen Substanzen eingecremt wurde, kann es zu Juckreiz, schmerzenden Rötungen und Schuppenbildung kommen.**

solid senses

# FESTES PARFUM

Unter den ätherischen Ölen gibt es zahlreiche Kombinationen, die anregend, beruhigend oder inspirierend wirken können. Siehe unten.



1TL Bienenwachs

## Zubereitung

1 TL Trägeröl\*

Wachs und Öl abwiegen und gemeinsam einschmelzen.

30 Tr. BioDuftöle

Die Schmelze handwarm abkühlen lassen und ins Gefäß oder Form gießen. Mit einem Glasstabiterrühren. Die Konsistenz sollte sämig werden.

(kombiniert nach

Kopf,- Herz- und

Nun ätherisches Öl dazutropfen, gut umrühren und erkalten lassen.

Basisnote)

Haltbarkeit: 12 Monate.

## KOPFNOTEN

Hochflüchtige Öle mit fruchtigem, lebendigem Duft, der schon nach 20 Minuten verfliegt.

BERGAMOTTE  
EUKALYPTUS  
GRAPEFRUIT  
KAMILLE  
NEROLI  
MYRTE  
KIEFER  
ORANGE  
ROSMARIN  
PFEFFERMINZ  
WACHOLDER  
ZITRONENGRAS  
ZITRONE, ETC.

## HERZNOTEN

Ätherische Öle, die sich innerhalb einer Stunde verflüchtigen. Krautige, ausgleichende Aromen.

LAVENDEL  
ROSE  
GERANIE  
YLANG-YLANG  
JASMIN  
TANNE  
THYMIAN, ETC.

## BASISNOTEN

Schwere, langanhaltende ätherische Öle. Wirken erdend, beruhigend und entspannend.

PATCHOULI  
VETIVER  
SANDELHOLZ  
MYRRHE  
ZIMT  
NELKE  
GEHÖLZE  
MUSKAT, ETC.

\*Das Trägeröl sollte ein möglichst geruchsfreies, stabiles Öl sein: Jojoba, Mandelöl, Traubenkern, Distelöl,



# he loves. she loves. shea love.

Rezeptur A :

1,5 T Shea

1 T Öl (-mischung)

Minimalistischer geht es nicht. Sheabutter dient als ausgezeichnete Grundlage für eine einfache, individuelle Gesichtscreme.

Shea ist Allrounder für jeden Hauttyp:

rückfettend und feuchtigkeitsspendend, jedoch ohne die Poren zu verhärten und dadurch Unreinheiten auszulösen.

Rezeptur B:

1 T Shea

2 T Öl (-mischung)

In dieser Rezeptur kann je nach Bedarf Rezeptur A, B oder C

als Ausgangsformel verwendet werden. A für Leute, die sich etwas mehr gecremt fühlen möchten, Rezeptur B für alle, die eine leichte, schnell einziehende Variante bevorzugen.

Rezeptur C eignet sich als mattierende Tagescreme.

Rezeptur C:

1 T Shea

1,5 T Öl (-mischung)

0,5 T Stärke

Rechenbeispiel:

Gesamtgewicht: 20g

Summe Gewichte Rezeptur A: 2,5 T = 20g

1 T = 8g Öl

1,5 T = 12g Sheabutter

Ergebnis: Arbeite 8g Öl in 12g Sheabutter ein.

Anhand der Öle-Übersicht (siehe Blog oder im "Pure." - Büchlein) kannst

du ein individuelles Öl herausuchen, das zu deiner Gesichtshaut passt und sie pflegt, schützt und beruhigt.

Z.B. Hanföl, Hagebuttenkernöl bei unreiner Haut, Mandelöl für Kinderhaut, Arganöl bei reifer Haut, etc.

Du kannst die Öle auch untereinander mischen.

Um die Wirkung ätherischer Öle zu nutzen, kannst du am Ende je einen Tropfen ÄÖ hinzufügen.

Ätherische Öle, die die Haut pflegen: Weihrauch, Karottensamenöl - antiaging, beruhigend / Rosmarin, Teebaumöl - gegen Unreinheiten / Kamillenöl - heilend, beruhigend, antientzündlich. etc. Lies dich etwas ein und werde kreativ.



feste Körperreinigung

## DUSCHPEELING

+ PFLEGE

- 30g Zucker
- 20g Kakaobutter
- 20g Natron\*
- 20g "Washstück, seifenfrei" oder Babyseife
- 10g Shea Butter
- 15 Tr. Pflanzenöl\*
- 10 Tr. Ätherisches Öl
- 1 Msp. Tonerde

### Zubereitung

Kakaobutter und Sheabutter im Wasserbad schmelzen und wieder abkühlen lassen.

Die Seife mit der Küchenreibe grob raspeln.

Bei Bedarf 1 TL Blüten im Mörser pulverisieren.

Alle trockene Feststoffe abwiegen und mischen (Zucker, Natron, Tonerde, Seife und Blüten).

Die Schmelze sollte mittlerweile Raumtemperatur haben. Das Öl zugeben und alles nach und nach in die Seifenpulvermischung gießen.

Schutzhandschuhe anziehen und alles in Ruhe vermengen. Es entsteht ein "Teig". Diesen nun kräftig zusammenpressen und zügig mit der Handfläche in gewünschte Form bringen.

Das feste Duschpeeling zur "Nachreifung" für einige Stunden zur Seite legen. Es erstarrt und kann nun in eine Schale ins Bad.

\*Natron zersetzt sich bei höheren Temperaturen. Die Schmelze erst ab max. 25 Grad Celsius zum Pulver geben.

\*\* z.B. Sonnenblumenöl, Olivenöl, Mandelöl



Festes, verpackungsfreies

## SHAMPOO + CONDITIONER

30g "Waschstück, seifenfrei"  
oder milde Babyseife

2g Babassuöl oder Kokosöl

15 Tr. Arganöl

10 Tr. Ätherisches Öl

1Msp getrocknete Kräuter / Blüten

### Zubereitung

Seifenstück dritteln. Ein Stück (ca. 30g) mit der Küchenreibe fein raspeln. Bei Bedarf 1 Messerspitze getrocknete Kräuter / Blüten im Mörser fein pulverisieren und anschließend sieben. Das gesiebte Pulver und die Seifenraspeln mithilfe von Kartenblättern mischen. Dann Öle / Fett hinzugeben.

Schutzhandschuhe anziehen und durchkneten: Die Wachse schmelzen in der Hand und aus anfänglichem Gebrösel entsteht ein formbarer "Teig". Diese Masse nun kräftig zusammenpressen und mit der Handfläche in gewünschte Form bringen oder in eine flexible Muffinform o. Ä. drücken.

Das feste Shampoo sollte ein paar Stunden nachreifen. Es härtet aus und kann in einer Schale im Bad gelagert werden.

Haltbarkeit: 12 Monate

# Festes HAARSPITZENFLUID

4g Stearinsäure

33g Kakaobutter

6g Babassuöl\*

1,5g Arganöl

1,5g Avocadoöl

6 g Jojobaöl

15 Tr. Bioduftöl (opt.)

## Zubereitung

Die festen Fette abwiegen, zur Schmelze bringen und wieder auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

Anschließend die Öle mit der Pipette dazuwiegen.

Alles umrühren. Die Mischung in einer Form erkalten lassen (ggf. im Kühlschrank). Masse aus der Form stürzen und in Stücke "badern".

Mit einem Baumwollband umwickeln, beschriften und an einem kühlen Ort lagern.

Haltbarkeit: 18 Monate

\*Anstelle von Babassuöl kann genausogut Kokosfett benutzt werden.





Gesichtsmaske

## PINK CLAY & BLÜTEN

1 TL rosa Tonerde\*

1 TL Blüten

1 Tr. ätherisches Öl (opt)

### Zubereitung

Blüten zerkleinern.

Tonerde abwiegen, Blüten hinzufügen und mit zwei Kartenblättern zu einem homogenem Pulver mischen.

Abfüllen, beschriften.


Ist die Wirkung eines ätherischen Öls gewünscht, beduftest du die Blüten vor dem Zerkleinern. Das geht am besten, indem du einen Tropfen ätherisches Öl mit 1TL Vodka mischst und dann auf die getrockneten Pflanzen träufelst. Der Alkohol verdunstet nach kurzer Zeit, der Duft bleibt. Nach dem vollständigen Trocknen zerkleinerst du die Blüten und mischst sie mit der Tonerde.

### Anwendung:

1TI Maske mit 1 TI Wasser oder Salbeitee vermischen und auf das Gesicht auftragen. Nach 10 Minuten mit lauwarmen Wasser sanft abwaschen.

\*Keine rosa Tonerde zur Hand? Es eignet sich auch die gute Löß- oder Heilerde aus der Drogerie!





Die Kraft der Blüten  
und Kräuter kannst du in  
einem Vollbad auf  
Körper und Geist wirken  
lassen.  
Mehr dazu auf  
unserem Blog!

Totes Meer

## RITUALSALZ

100 g Totes Meersalz

1 TL Kräuter / Blüten (getr.)

10 Tr. Bio Duftöl (opt.)

### Zubereitung

Getrocknete Kräuter oder Blüten grob zerkleinern.  
Kleinere Blättchen oder Blüten können zu dekorativem  
Zweck ganz bleiben.

Das Meersalz abwiegen und bei Bedarf das ätherische  
Öl aufträufeln.

Mit Kartenblättern durchmischen und zum Schluss  
Blüten oder Kräuter untermischen.

In ein Glas oder Tütchen abfüllen und beschriften.

Haltbarkeit: 18 Monate



\*Die Blüten haben hier rein dekorativen Zweck. Wer auf die heilenden Stoffe mancher Blüten zurückgreifen möchte, kann ein Blütenauszugsöl verwenden. Siehe dazu Rezeptur "Blütenöl".

## Weiche, pflegende DEOCREME

4 TL Kokosöl

1 TL Mandelöl

4 TL Sheabutter

4 TL Natriumbicarbonat

1 Msp. Zinkoxid

10 Tr. Ätherisches Öl

ggf. 1 Msp. Blüten


### Zubereitung

Bei Bedarf getrocknete Blüten im Mörser sehr fein pulverisieren und sieben. Zinkoxid und Natron vermengen. Das Mandelöl portionsweise in die Zinkoxid / Natron Pulvermischung einarbeiten. Eine Paste entsteht. Kokosöl und Sheabutter langsam im Wasserbad schmelzen. Auf Zimmertemperatur abkühlen\* lassen. Nun die Paste in die geschmolzenen Fette einarbeiten.

Bei Bedarf zum Schluss das ätherisches Öl und die Blüten oder Kräuter einarbeiten. In Gefäß füllen und beschriften.

Haltbarkeit: 12 Monate

\*Natron zersetzt sich bei höheren Temperaturen. Deshalb bei der Einarbeitung der Schmelze unbedingt die Temperatur (max. 25 Grad Celsius) überprüfen, sonst blubbert das Deo und sprengt nach ein paar Stunden dein Gefäß.



Alu-freies

## FESTES DEO

1.5 TL Kokosöl

1.5 TL Bienenwachs / Candelilla

1 TL Sheabutter

1.5 TL Natron\*

1 TL Stärke

10 Tr. Ätherische Öle

### Zubereitung

Kokosöl, Wachs und Sheabutter im Wasserbad langsam und nicht zu heiß schmelzen.

Die Schmelze anschließend unter Rühren abkühlen lassen.

Natron in Rührgefäß vorlegen. Die Schmelze (< 25°C) portionsweise einarbeiten. Bei Bedarf einige Tropfen ätherisches Öl einrühren.

In Form abfüllen, erkalten lassen, stürzen, fertig.

Das Deo kann in ein einer Schale gelagert werden.

Haltbarkeit: 18 Monate. Aufgrund der Wachse sollte das Deo im Sommer im Kühlschrank bzw. nicht über 25 Grad Celsius lagern.

\*Natron bindet Schweißgerüche, kann sensible Haut allerdings etwas reizen. Alternativen: Natron durch Stärke oder Kaolin und 5% Zinkoxid austauschen. Ätherisches Kamillenöl wirkt desodorierend, Salbeiöl schweißhemmend.





# Kräuter & Blüten TROCKEN SHAMPOO

## #1

5 Teile (T) Maisstärke  
1T Pfefferminzblätter  
1T Salbeiblätter  
11T Zitronenverbene, plv.

## #2

5T Pfeilwurzstärke  
1T Lavendelblüten  
1T Rosenblüten

## #3

Fein pulverisierte  
& gesiebte Pflanzen.  
Sonst nichts.

## **Zubereitung**

Getrocknete Kräuter oder Blüten im Mörser fein pulverisieren. Durch ein Teesieb schütteln, um grobe Rückstände auszusortieren, ggf. wiederholen. Stärke und bei Bedarf 1T Natron\* in das Mischgefäß einwiegen.

Kräuter hinzufügen. Mit Kartenblättern mischen. Abfüllen, beschriften.

Haltbarkeit: 12 Monate

\*Natron bindet Schweißgerüche, trocknet die Haut aber ggf. etwas aus. Nicht bei sehr trockener und empfindlicher Kopfhaut anwenden.

floralis

# HANDBUTTER

Candellilawachs lässt die Handbutter auch im Sommer fest bleiben, ist aber etwas schwierig zu handhaben, da es sehr schnell aushärtet. Man kann die Menge durch Kakaobutter oder Bienenwachs ersetzen.



7.5 g Kakaobutter

7.5 g Sheabutter

2.5 g Candelillawachs / Bienenwachs

1.5g Aprikosenkernöl (o.Ä.)

1 Msp. Blütenpulver

1 Tr. Bioduftöl (opt.)

## Zubereitung

Getrocknete Blüten pulverisieren. Wachs, Kakaobutter und Sheabutter im Wasserbad einschmelzen. Danach mit einem Glasstab rühren bis die Schmelze lauwarm ist. Aprikosenkernöl hinzufügen.

Blütenpulver dazugeben und weiterrühren bis eine sämig-fließende Masse entsteht. Bei Bedarf 1-2 Tropfen ätherisches Öl einrühren.

In Form abfüllen, mind. 2 Stunden abkühlen lassen.

Aus der Form nehmen und noch ein paar Stunden an einem kühlen Ort an der Luft aushärten lassen.

Haltbarkeit: 18 Monate.

Alle essbaren Blüten eignen sich für Naturkosmetik. Alternativ passen auch getrocknete, pulverisierte Kräuter oder etwas Kaffeesatz, Orangenschalen oder Mandelkleie in die Handbutter. Natürlich kannst du die festen Stoffe als Peelingkomponente auch weglassen.

# kräutersinne

## REINIGUNGSMASKE

1TL Brennesselblätter

1TL Salbeiblätter

1TL Zitronenstrauch

1 TL gemahlene Mandeln

1 TL Kleie (Weizen / Reis)

1 Msp. Tonerde

1 Tr. Salbeiöl

1 Tr. Rosmarinöl

1 Tr. Teebaumöl

### Zubereitung

Kräuter pulverisieren und sieben.

Tonerde dazugeben.

Gemahlene Mandeln mit der Kleie mischen und ätherisches Öl aufträufeln.

Mit dem Kartenblatt mischen. Nun alles in die Kräuter-/Tonerdemischung geben.


Luftdicht abfüllen, beschriften.

### Anwendung

1 TL des Pulvers mit 2 TL Wasser oder Tee zu einer weichen Paste anrühren, auf Gesicht und Dekolletee auftragen und 10 Minuten einwirken lassen.







bee natural

# BOTANICAL FACIAL BALM

2g Bienenwachs

1.5g Moringaöl

2.5g Hagebuttenkernöl

4.5g Himbeersamenöl

2.5g Hanföl

6g Jojobaöl

4.5g Aprikosenkernöl\*

1 Tr. Bioduftöl (opt.)

## Zubereitung

Wachs und Jojobaöl abwiegen und gemeinsam einschmelzen.

Die Schmelze handwarm abkühlen lassen und die restlichen

Öle mit der Pipette hinzugeben.

Alles gemeinsam kaltrühren bis eine geschmeidige Creme entsteht.

Bei Bedarf zum Schluss ätherisches Öl einrühren.

Haltbarkeit: 6 Monate.

\* bei unreiner Haut Aprikosenkernöl / Olivenöl durch Arganöl oder  
Hanföl ersetzen, siehe Ölliste.

# Aromatherapie

## AUGENCREME

11g Sheabutter

2g Aprikosenkernöl

1g Hagebuttenöl

3g Olivenöl\*

1g Weizenkeimöl\*

### Zubereitung

Die Sheabutter abwiegen, unter leichter Wärmezufuhr im Wasserbad schmelzen und wieder auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Sheabutter hat einen niedrigen Schmelzpunkt und erstarrt langsam, deshalb können die Öle nun direkt in das Gefäß mit eingewogen werden. Alles mit einem Glasstab kaltrühren.

Um die beruhigenden Effekte der Aromatherapie zu nutzen, kann zum Schluss 1 Tropfen Bioätheröl wie Lavendel oder Ylang-Ylang oder Weihrauch hinzugefügt werden.

Haltbarkeit: 6 Monate.

**Problemkind Sheabutter:** unraffinierte, kaltgepresste Sheabutter lässt sich zwar wunderbar verarbeiten, kann aber etwas strength riechen. Wer sensibel ist, schmilzt besser raffinierte Sheabutter. Diese besitzt keinen Eigengeruch. Wieder abgekühlt, fällt aber sie häufig ungleich aus und wirkt bröckelig. Das stört letztendlich nur das Auge. So erhältst du eine geschmeidige Creme aus raffinierter Sheabutter: rühre sie in ihrer festen (ungeschmolzenen) Form gemeinsam mit den Pflegeölen deiner Rezeptur in einem sauberen Standmixer weich.



\* bei unreiner Haut Aprikosenkernöl / Olivenöl durch Arganöl oder Hanföl ersetzen, siehe Liste.

# pflanzenpflege BABY.BABY.



8 g Avocadoöl  
8 g Jojobaöl  
2 g Candelillawachs  
2 g Babassuöl oder Kokosöl oder Sheabutter  
2,5 g Pfirsichkernöl  
2,5 g Hanföl (opt.)  
1 g Zinkoxid\*  
1 Tr. Ylang-Ylangöl (opt.)

## Zubereitung

Die festen Fette abwiegen und gemeinsam im Wasserbad einschmelzen. Die Schmelze auf Körpertemperatur abkühlen lassen.

Die restlichen Öle zusammen in ein Becherglas einwiegen.

Zinkoxid in Reibschale vorlegen und mit einigen Tropfen der Ölmischung klumpenfrei anrühren. Nach und nach das restliche Öl ergänzen. Es entsteht eine Suspension. Diese nun schnell und portionsweise in die abgekühlte Fettschmelze einarbeiten.

Abfüllen, beschriften.

Haltbarkeit: 18 Monate.

\*Mit Zinkoxid eignet sich die Creme besonders für den feuchten Windelbereich. Kannst du auch schlicht und einfach weglassen. Dann eignet sich diese reichhaltige Creme auch für den kleinen Kinderkörper oder das Gesicht.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Copyright © 2019 Jules Well - Alle Rechte vorbehalten.

69115 Heidelberg

Verfasser: Jules Well, Steffi Berger

Lektorat: Jasmin Leidenberger / Mareen Besançon

Gestaltung: Jules Well

Satz: Affinity Publisher

Coverabbildung und Fotografien: Jules Well/ Atenea Pereira / Sylviane Brauer / Julia Vanessa Utsch

Bald weitere Bücher und Lernkarten: [urbarium.de](http://urbarium.de) und via [urbarium.de@gmail.com](mailto:urbarium.de@gmail.com)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



# MIX IT UP!

WERDE KREATIV.

DU HAST ALLE HERSTELLUNGSMETHODEN  
GENAU STUDIERT?

DU HAST SCHON DIE EINE ODER ANDERE  
REZEPTUR AUSPROBIERT?

EIN NEUES PRODUKT SOLL HER?

ÜBERLEGE DOCH EINMAL, WIE DU ES  
SELBST ERFINDEN ODER  
ABLEITEN KANNST.

VIEL SPASS MIT DIESEM  
THEORETISCHEN WORKSHOP UND DER  
BUNTEN REZEPTURSAMMLUNG.

BEI FRAGEN EINFACH MELDEN.



Pure.