



# Handout – Einführung Pflegeprodukte selber machen

## Zutaten:

### Öle und Fette

→ am besten in Bio-Qualität und nativ oder kalt gepresst

Wenn von nativem Öl die Rede ist, dann dürfen bei der Herstellung nur mechanische Verfahren zum Einsatz kommen: die Kaltpressung oder die Kaltextraktion. Zusätze wie Lösemittel oder eine weitere Wärmebehandlung bei der Ölgewinnung sind verboten.

- **Vorteile** von kalt gepresstem Öl sind die hohe Qualität, die enthaltenen Vitamine sowie die gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren.
- **Nachteil:** Native Öle sollten nicht stark erhitzt werden.

**Kakaobutter:** Der Kakaobaum ist in tropischen Regenwäldern heimisch, wird aber in vielen Ländern Südamerikas und Afrikas angebaut.

Kakaobutter ist das durch Pressung und anschließender Filtration gewonnene Fett aus den schalenfreien vermahlenden Samen der gerösteten Kakaobohnen.

Die Raffination entfernt Fremd-, Farb- und Geruchsstoffe, so dass im Ergebnis eine pharmazeutisch reine, feste Qualität von blassgelber Farbe und schwach kakaoartigem Geruch vorliegt. Die flüssige Kakaobutter wird vertropft, so dass man gut zu dosierende Pallets erhält.

Die Pallets werden in der Kosmetik als Konsistenzgeber für Cremes und Körperlotionen verwendet.

Kakaobutter gibt dem Produkt nicht nur Festigkeit, sondern ist reich an hautpflegenden Inhaltsstoffen, sie wirkt hautberuhigend bei gereizter, spröder Haut und macht sie wunderbar zart und geschmeidig.

Die Pallets eignen sich auch hervorragend als Pflegekomponente in Badebomben, Massagebars, Badepralinen oder als festigende Komponente in Badebutter und Körperpflegebutter.

**Kokosöl:** Kokosöl ist besonders geeignet für rauhe, trockene, spröde und allgemein pflegebedürftige Haut und Haare.

Da es mild und kühlend auf der Haut wirkt, kann es auch in der Baby- und Kinderpflege verwendet werden.

Großer Vorteil → es wird nicht ranzig

Das Kokosöl ist bei Temperaturen unter 25°C fest

**Mandelöl:** Mandelöl ist ein sehr verträgliches und vielseitig einsetzbares Basisöl für jeden Hauttyp.

Es ist auch für trockene, sensible und empfindliche Haut bestens geeignet und hinterlässt ein weiches Hautgefühl. In Körperpflegeprodukten eingearbeitet erzeugt Mandelöl weiche, geschmeidige und pflegende Konsistenzen.

### Olivenöl:

Olivenöl wird aus der ganzen Olive, einschliesslich Kern, gewonnen. Die Früchte werden gemahlen, gepresst und zuletzt wird der Wasser- vom Ölanteil getrennt.

Olivenöl kommt nicht nur in der Küche, sondern auch in der Haut- und Haarpflege gern zum Einsatz. Man trägt es pur auf oder mischt es Cremes und Seifen bei.

In der Kosmetik ist Olivenöl sehr beliebt, da es die Zellerneuerung anregt, gegen Falten wirkt und die Haut mit Feuchtigkeit versorgt.





**Sesamöl:** Sesamöl wird aus den Sesamsaaten - einer der ältesten Ölsaaten, die wir kennen - durch Pressung gewonnen und anschließend raffiniert.

Der Samen enthält mehr als 60 % Öl mit einem ausgewogenen Verhältnis von Öl- und Linolsäure. Dies macht das Sesamöl zu einem sehr universell einsetzbarem Basisöl, welches zahlreiche Stoffwechselforgänge im Körper unterstützt, hautregenerierend wirkt und ein hervorragendes Trägeröl für Wirkstoffe bildet. Es zieht sehr schnell in die Haut ein und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl. Das Sesamöl wird als Hautpflegeöl als ein sehr hautverträgliches, auch anregendes Öl geschätzt. Dies kommt kosmetischen Produkten bei fahler, schlecht durchbluteter, trockener und reifer Haut sehr zu Gute. In Massageölen wirkt Sesamöl erwärmend und entschlackend.

Es wird traditionell für ayurvedische Anwendung verwendet.

### **Avocadoöl**

ist das naturbelassene Öl der Avocadofrucht (*Persea gratissima*), das besonders viele Vitamine (zBsp. A,E,) Phytosterine und Lecithin enthält. Es wird aus Fruchtfleisch und Kernen hergestellt, deshalb duftet es typisch nach Avocado und ist leicht grünlich. Avocadoöl regeneriert die Haut und bewahrt sie vor Feuchtigkeitsverlust. Es hat sich bei rauer, sehr trockene Haut bewährt und ist sehr reichhaltig und intensiv pflegend. schützt die Haut vor dem Austrocknen und Sprödewerden. Und ist daher besonders für trockene und schuppige Haut geeignet.

### **Bienenwachs:**

Bienenwachs ist ein Stoffwechselprodukt der Honigbiene. Das weiße, gereinigte Wachs hat die Form von Pellets und ist fast geruchsneutral.

Es wird als Konsistenzgeber für Cremes, Lippenstifte, Kajalstifte und Körperlotionen eingesetzt und hat hautpflegende Eigenschaften.

Es entsteht ein ein zarter, einhüllender Schutzfilm, der besonders bei trockener, spröder und gereizter Haut ausgesprochen wohltuend wirkt.

### **Natron:**

Natriumhydrogencarbonat ist ein farbloser, kristalliner Feststoff. Es wirkt antibakteriell und antiseptisch (gegen Entzündungen).

Dank der alkalischen Eigenschaft von Natron eignet sich das Hausmittel ebenfalls für die basische Hautpflege.

### **Milchpulver:**

Milchpulver wird durch Sprühtrocknung aus der frischen Milch gewonnen. Wertvolle Inhaltsstoffe der Milch bleiben bei dieser Herstellung erhalten. Der hohe Milchzuckeranteil fördert die Verdauung.

Es löst sich in Wasser und kann vielfältig in der Küche eingesetzt werden.

Aber auch für die Herstellung eines Milchbades oder in der Seifenherstellung ist Milchpulver zu verwenden.

### **Honig:**

Honig ist gut für die Hautpflege, da er aufgrund spezieller Enzyme desinfizierend wirkt. Außerdem bindet der hohe Zuckergehalt Feuchtigkeit. Er eignet sich für eine Vielzahl einfacher Honig-Anwendungen zur natürlichen Haut- und Haarpflege. So enthält Honig nicht nur wichtige Aminosäuren, Mineralstoffe und Spurenelement, sondern zeichnet sich auch durch einen hohen Gehalt an den Vitaminen C, B2 und B5 sowie Niacin und Pantothenensäure aus. Die im Honig enthaltenen Aminosäuren regulieren die Bildung von Haar- und Hautzellen.

### **Emulgator** (Temulgator oder Foodmuls)

Emulgatoren sind Hilfsstoffe, die dazu dienen, zwei nicht miteinander mischbare Flüssigkeiten, zu einem fein verteilten Gemisch, der sogenannten Emulsion, zu vermengen und diese zu stabilisieren.

Mithilfe von Emulgatoren können beispielsweise Öl und Wasser zu einer Emulsion vermischt werden.





### **Ätherische Öle:**

Ätherische Öle (auch etherische Öle) sind leicht flüchtige und häufig leicht entzündbare Stoffgemische, die aus verschiedenen ineinander löslichen, organischen Stoffen wie Alkoholen, Estern, Ketonen oder Terpenen bestehen.[2] Sie werden synthetisch oder aus natürlichen Quellen durch Wasserdampfdestillation, Extraktion oder Auspressen der Pflanzen oder der Pflanzenteile gewonnen. Ätherische Öle werden häufig in den Blättern von Pflanzen produziert und im Pflanzengewebe gespeichert. Die Pflanzen locken damit Insekten an oder wehren Schädlinge ab. In der Kosmetik werden sie hauptsächlich als Duftstoffe verwendet. Im Gegensatz zu fetten Ölen verdunsten ätherische Öle rückstandslos.

### **Bezugsquellen (Empfehlungen):**

#### **Kakaobutter:**

Bio-Supermarkt, Salandia (<https://salandia.de>), Dragonspice (<https://www.dragonspice.de/>)

#### **Olivenöl, Sesamöl, Mandelöl:**

Bio-Supermarkt, Supermarkt (zBsp. Kaufland)

#### **Kokosöl:**

Bio-Supermarkt, Supermarkt (zBsp. Kaufland), auch in Bio-Qualität bei Penny, Rossmann und dm

#### **Natron:**

Rossmann, dm, in größeren Mengen bei Salandia (<https://salandia.de>), Dragonspice (<https://www.dragonspice.de/>)

#### **Milchpulver:**

Magermilchpulver: <https://www.cosmeda.de/magermilchpulver.html>

Kindermilchpulver: Rossmann, dm

#### **Emulgator:**

Temulgator oder Foodmuls: Salandia (<https://salandia.de>)

Emulgator PBS-6: Dragonspice (<https://www.dragonspice.de/>)

#### **Ätherische Öle:**

Bio-Supermarkt, dm, Salandia (<https://salandia.de>), Dragonspice (<https://www.dragonspice.de/>)

#### **Glaswaren:** (Sprühflaschen, Cremetigel)

[www.glas-shop.de](http://www.glas-shop.de) (medizinisches Glas)

<https://www.glaeserundflaschen.de/> (Einweckglas)

#### **Pigmente und Farben:**

Zum einfärben von Kosmetik können sowohl Lebensmittelfarben, als auch Pigmente verwendet werden:

Für Flüssigkeiten → Lebensmittelfarbe: Supermarkt, dm, Rossmann, Salandia (<https://salandia.de>)

Für Rouge und Lidschatten → Pigmente: Salandia (<https://salandia.de>)

#### **Nützliche Links:**

- Codecheck: - zeigt Inhaltsstoffe (Einteilung in problematische und unproblematische Stoffe) von gängigen Kosmetika → über App BarCode einscannen oder Produktnamen eingeben oder auf der Website den Produktnamen eingeben: [https://www.codecheck.info/kosmetik\\_koerperpflege/koerperpflege.kat](https://www.codecheck.info/kosmetik_koerperpflege/koerperpflege.kat)
- smarticular: Onlineplattform rundum die Themen Selbermachen und Nachhaltigkeit mit vielen Rezepten und Infoartikeln: <https://www.smarticular.net/>





## Rezepte:

### Lippenbalsam mit Bienenwachs und Pflanzenöl

*Das brauchst Du für ca. 30ml:*

- 1 TL Bienenwachs
- 3-4 TL Pflanzenöl (Sonnenblume, Kokos, Olive, Raps)
- Einen Topf mit Wasser für ein Wasserbad
- für Farbe: Lebensmittelfarbe

*Und so geht's:*

1. Erhitze so viel Wasser in einem Topf, dass Du noch eine Schüssel hineinstellen kannst, ohne, dass in diese Wasser fließt.
2. Gib nun das Bienenwachs und das Pflanzenöl in eben jene Schüssel und stelle diese in den Topf mit dem Wasser, damit die Zutaten schmelzen können.
3. Erhitze das Wasser im Topf auf dem Herd.
4. Sind sie flüssig, musst Du sie nur noch gut verrühren, ggf. die Farbe dazu geben und in einen Tiegel füllen, wo die Mischung dann fest werden kann.

### Feine Badepralinen (ca. 15 Stck.)

*Das brauchst Du:*

50g Kakaobutter

30g Natron

30g Milchpulver

15 g Speisestärke

optional getrocknete Blüten (Rose, Lavendel)

3-5 Tropfen ätherisches Öl je nach gewünschtem Duft

optional Lebensmittelfarbe

1 Topf mit Wasser für ein Wasserbad, 1 kleine Schüssel (sollte in den Topf passen), 1 große Schüssel, 1 Esslöffel, 1 Teelöffel, Eiswürfelformen oder Pralinenformen

*Und so geht's:*

1. Erhitze so viel Wasser in einem Topf, dass Du noch eine Schüssel hineinstellen kannst, ohne, dass in diese Wasser fließt.
2. Gib nun die Kakaobutter in eben jene Schüssel und stelle diese in den Topf mit dem Wasser, damit die Zutaten schmelzen können.
3. Erhitze das Wasser im Topf auf dem Herd.
4. In der anderen Schüssel vermische Natron, Speisestärke, Milchpulver und Blüten.
5. Wenn die Kakaobutter flüssig ist, gib sie zu den trockenen Zutaten in die andere Schüssel und rühre alles gut um.
6. Gib das äth. Öl und Lebensmittelfarbe dazu und rühre wieder um
7. Fülle die Masse nun zügig in die Eiswürfelförmchen bevor diese zu fest wird. Falls die Masse zu fest zum





einfüllen geworden ist, stelle die Schüssel in den Topf mit dem heißen Wasser bis die Masse wieder streichfähig ist und befülle dann weiter die Förmchen.

8. Die Pralinen in den Formen mehrere Stunden bei Zimmertemperatur aushärten lassen oder für ca. fünf Stunden in den Kühlschrank legen, damit sie fest werden.

9. Die fertigen Pralinen trocken und luftdicht lagern.

Pro Vollbad ist eine Badepraline ausreichend :).

## **Bodyspray selber machen**

*Das brauchst Du:*

- 1 Sprühflasche 30 - 50ml
- 30 - 50ml Wasser
- äth. Öl deines Lieblingsduftes
- 1 kleiner Trichter

*So gehts:*

Öffne die Flasche und tropfe nun ca. 5-8 Tropfen des ätherischen Öls in die Flasche gib nun ganz vorsichtig mit Hilfe des Trichters das Wasser dazu. Verschließe nun die Flasche und schüttele danach das Gemisch durch. Nun kannst du das Bodyspray wie ein Parfüm benutzen. Und es kühlt im Sommer auf die Arme gesprüht sehr angenehm.

Vorsicht: sprühe das Bodyspray niemals direkt ins Gesicht, es sollte nämlich nicht in die Augen kommen. Sollte es doch mal passieren, spüle die Augen sofort mit klarem Wasser aus.

## **Handsalbe mit Honig und Bienenwachs**

*Das brauchst Du für ca. 50 ml:*

- 1 gestrichen TL Bienenwachs
- 1 TL Honig
- 2 EL Kokosfett oder 4 TL Pflanzenöl (am besten Olivenöl)
- Topf mit Wasser für ein Wasserbad, 1 Schüssel, 2 Esslöffel
- kleines Schraubglas oder Cremetiegel

*So wirds gemacht:*

Bienenwachs im Wasserbad schmelzen. Wenn das Wachs geschmolzen ist, den Honig und das Öl dazu geben. Weiter erwärmen bis auch der Honig aufgelöst ist.

In ein sauberes Schraubglas abfüllen und das Glas offen lassen bis die Masse abgekühlt ist.

So lange mit einem sauberen Tuch abdecken.

## **Deocreme selber machen**

*Das brauchst Du für ca. 70 ml::*

- 30 ml Kokosfett (ca. 3 leicht gehäufte Esslöffel)
- 20 g Natron
- 20 g Stärke
- äth. Öl – optional für den Duft
- 1 Topf mit Wasser für ein Wasserbad, 1 kleine Schüssel (sollte in den Topf passen) 1 Esslöffel, 1 Teelöffel,





*So wird's gemacht:*

1. Natron und Stärke gleichmäßig vermischen.
2. Kokosöl im Wasserbad erhitzen. Einen Teil des flüssigen Kokosöls hinzufügen (nicht alles auf einmal, damit man die Konsistenz besser steuern kann).
3. Alles gut miteinander verrühren, bis eine cremige Paste entsteht.
4. Bei Bedarf mehr Kokosöl ergänzen, bis eine weiche Creme entstanden ist.
5. Zum Schluss optional 10 Tropfen ätherisches Öl einarbeiten für den Duft.
6. Die Deo-Creme in einen Tiegel umfüllen – fertig.

## **Creme für Gesicht und Körper**

*Das brauchst Du für ca. 50 ml:*

- 25 ml Wasser (am besten destilliertes Wasser)
- 25 ml Öl (z.Bsp. Kokosfett, Mandelöl, Olivenöl)
- 5 g Emulgator ( zBsp. Foodmuls oder Temulgator – der sorgt dafür, das sich Wasser und Öl miteinander verbinden)
- Topf mit Wasser für ein Wasserbad, 2 Gläser oder Schüsseln die zusammen in den Topf passen, 1 Esslöffel, 1 Teelöffel
- kleines Schraubglas oder Cremetiegel

*So wirds gemacht:*

Öl/ Fett in zusammen mit dem Emulgatorpulver in ein Gefäß geben und diese in den Topf mit dem Wasser stellen. Das Wasser ebenfalls in ein Gefäß schütten und in den Topf stellen. Das Wasser im Topf sollte etwas höher sein als die Flüssigkeiten in den Gefäßen mit Öl und Wasser. Wasser im Topf nun erhitzen. Wenn das Fett geschmolzen ist und zusammen mit dem Emulgator eine klare Flüssigkeit ergibt, das Gefäß aus dem Topf nehmen und das erwärmte Wasser aus dem zweiten Gefäß dazu geben dazu geben. Sanft umrühren. Beides zusammen ergibt eine weiße Masse, die anfangs wie flüssiger Joghurt aussieht. Jetzt den Duft dazu geben und nochmals vorsichtig umrühren.

In ein sauberes Schraubglas oder Cremetiegel abfüllen und das Glas offen lassen bis die Masse abgekühlt ist. So lange mit einem sauberen Tuch abdecken.

