



Brigitte Bräutigam

# Moderne Kräuterkosmetik selbst gemacht



Brigitte Bräutigam



**Moderne**  
**Kräuterkosmetik**  
selbst gemacht

ANACONDA

## Bildnachweis

© Karl Pfeifer, Werbeagentur Focus GmbH, Nürnberg

S. 17, 21, 22, 26, 27, 116, 118

### shutterstock.com

S. 9 (279photo Studio), 35 (etonastenka), 39 (New Africa), 41 (lightrain), 43 (Jag\_cz), 51 (pialaloha), 53 (absnapss), 59 (mages72), 61 (Lynn Yeh), 63 (Kaiskynet Studio), 69 (sabbracadabra), 77 (Malivan\_Luliia), 79 (Veera), 85 (Africa Studio), 87 (vaivirga), 95 (New Africa), 97 (Serhii Brovko), 100 (Chamille White), 105 (Olga Miltsova), 107 (Maren Winter), 113 (bonchan), 115 (Kati Finell), 119 (Yulia Grigoryeva)

Umschlag vorn: (unten rechts: catalina.m), (unten links: New Africa), (rechts mittig: Chamille White), (oben: etonastenka)

Umschlag hinten: (oben: Dima Sobko), (unten: grafvision)



Verlagsgruppe Random House  
FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2020 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Bad Honnef  
Druck und Bindung: Tešínská tiskárna, a. s., Český Tešín  
Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7306-0884-5

[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

## 7 Duftende Kräuterkosmetik für die Schönheit



### 9 Damit es richtig gut gelingt

Was versteht man unter Tinktur, Extrakt und Mazerat? 10

Welchen Alkohol und welches Wasser für die Tinkturen? 11

So finden Sie die optimale Alkoholkonzentration 13

Berechnung der Alkoholkonzentration 14

Welches Zubehör brauche ich? 17

Pflanzenauszüge herstellen 21

Pflanzenauszüge auf Ethanol-Basis 21

Pflanzenauszüge auf Glycerol-Basis 23

Pflanzenauszüge auf Pentylen-Glykol-Basis 24

Pflanzenauszüge auf Pflanzenöl-Basis 25

Muss ich meine Cremes konservieren? 28

Wie konserviere ich richtig? 29

Wie lange sind meine Cremes haltbar? 31

Sauberkeit in der Kosmetikküche 31

### 35 Kräuterkosmetik-Rezepte



Nützliche Hinweise zu den Rezepten 36

Rohstoffe, die Sie austauschen können 38

Hamamelis 41

Waschgel Hamamelis-Zitrone 42

Gesichtstonic Hamamelis-Zitrone 43

Hamameliscreme 44

Feuchtigkeitscreme Hamamelis-Myrte 45

Bodylotion Hamamelis-Zitrone 46

Hamamelis-Birken-Shampoo 47

Deospray Hamamelis-Zitrone 48

Deodorant Hamamelis-Kamille 49

Kamille 51

Reinigungsgel Kamille-Holunderblüte 52

Gesichtswasser Kamille-Holunderblüte 53

Kamillencreme 54

Feuchtigkeitscreme Kamille-Orangenblüte 55

Duschgel Kamille-Holunderblüte 56

Bodylotion Kamille-Orangenblüte 57

Kamillenshampoo 58

Kamillensalbe 59

Lavendel 61

Reinigungsschaum Lavendel-Camellia 62

Gesichtstonikum Lavendel-Camellia 63

Lavendelcreme 64

Feuchtigkeitscreme Lavendel-Hamamelis 65

Duschgel Lavendel-Camellia 66

Lavendel-Bodylotion 67

Massagebalsam Lavendel-Melisse 68

Lindenblüte 69

Reinigungsmilch Lindenblüte-Ginkgo 70

Hydro-Reinigungsöl (Abschminköl) 71

Gesichtswasser Lindenblüte-Ginkgo 71

Lindenblütencreme 72

Intensiv-Pflegecreme Lindenblüte-Verbene 73

Duschgel Lindenblüte-Ginkgo 74

Reichhaltige Körpercreme Lindenblüte-Verbene 75

Straffende Bodylotion Lindenblüte-

Ginkgo 76

## Melisse 77

- Reinigungsschaum Melisse-Verbena 78
- Gesichtstonic Melisse-Verbena 79
- Melissencreme 80
- Feuchtigkeitscreme Melisse-Hamamelis 81
- Duschgel Melisse-Verbena 82
- Bodylotion Melisse-Hamamelis 83
- Anti-Pickel-Gel Melisse-Verbena 84
- Lippenpflege Melisse 85

## Ringelblume 87

- Ringelblumen-Reinigungsschaum 88
- Gesichtswasser Ringelblume-Neroli 88
- Ringelblumencreme 89
- Pflegecreme Ringelblume-Orangenblüte 90
- Ringelblumen-Cremedusche 91
- Bodylotion Ringelblume-Neroli 92
- Ringelblumenshampoo 93
- Handcreme Ringelblume-Sanddorn 94
- Lippenpflege Ringelblume-Vanille 95
- Coldcream Ringelblume 96

## Rose 97

- Reinigungsmousse Rosenblüte 98
- Reinigungslotion Rose 99
- Gesichtstonikum Rosenblüte-Johanniskraut 100
- Rosencreme 101
- Pflegecreme Rosenblüte-Johanniskraut 102
- Duschgel Rose-Johanniskraut 103
- Bodylotion Rosenblüte 104
- Körperöl Rose 105
- Shampoo Rose-Johanniskraut 106

## Rosmarin 107

- Duschgel Rosmarin-Lemongras 108
- Rosmarinshampoo 109
- Haarwasser Rosmarin-Brennnessel 110
- Deospray Rosmarin-Salbei 110
- Körperöl Rosmarin-Grapefruit 111
- Fußcreme Rosmarin-Birke 112
- Rosmarin-Minze-Balsam 113

## Kräutermischungen für die Badewanne 115

- Badetea Kraft und Energie 116
- Badetea Nur die Ruhe 116
- Badetea Sanft zur Haut 117
- Badetea Seelenstreichler 117
- Badetea Wärmt Körper und Seele 117

## 119 Zutaten für die Kräuterkosmetik



- Pflanzen-Tabelle 120
- Pflanzenwässer (Hydrolate) 126
- Ätherische Öle 128
- Pflanzenöle 136
- Emulgatoren 138
- Tenside 140
- Konsistenzgeber 141
- Wirkstoffe 142

- Leserservice 144
- Bezugsquellen 144
- Lesenswerte Bücher 144
- Im Internet weiterlesen 144

# Duftende Kräuterkosmetik für die Schönheit

Seit Tausenden von Jahren nutzen die Menschen Pflanzen für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden. Am Anfang dienten sie lediglich als Nahrungsquelle, später erkannte man die Heilkräfte, die in ihnen stecken. Heute weiß man, dass Pflanzen in der Lage sind, mithilfe von Sonnenenergie ein breites Spektrum an äußerst komplexen Substanzen zu synthetisieren. Sie stellen damit ein chemisches Labor dar, das mit nichts vergleichbar ist. Trotz moderner Gerätschaften ist es bis heute nicht gelungen, alle Substanzen zu entschlüsseln oder gar nachzubauen. Man fand aber heraus, dass nicht ein einzelnes Element die Wirkung ausmacht, sondern das Zusammenspiel aller in der Pflanze enthaltenen Substanzen – und zwar so, wie sie von der Natur geschaffen wurden. Diese vielschichtige Kombination an aktiven Pflanzenwirkstoffen regt im menschlichen Körper bestimmte Funktionen an und hält sie im Gleichgewicht. Sie beeinflusst somit die Gesundheit und das geistige und körperliche Wohlbefinden auf positive Weise.

Nicht nur die inneren Organe profitieren von den positiven Eigenschaften der Pflanzenwirkstoffe, sondern auch unser größtes Organ – unsere Haut. Deshalb stelle ich in diesem Buch die Wirkstoffe aus Blättern, Blüten, Wurzeln und Rinden in den Mittelpunkt der natürlichen Hautpflege. Nutzen Sie naturbelassene Pflanzenöle, duftende Hydrolate, ätherische Öle und selbst hergestellte Pflanzentinkturen für Ihre tägliche Schönheitspflege.

In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie Pflanzenwirkstoffe gewinnen und wie Sie diese für Ihre Pflegeprodukte einsetzen können. Unter den 70 Rezepten ist sicher auch für Sie das passende dabei.

*Herzlichst, Ihre Brigitte Bräutigam*





**Damit es richtig  
gut gelingt**

Die Versuchung ist sicherlich groß, den theoretischen Teil zu überspringen und gleich zu den Rezepten zu blättern. Sie sollten sich dennoch etwas Zeit für die folgenden Seiten nehmen – vor allem, wenn Sie unerfahren in der Herstellung von Tinkturen und Hautcremes sind. Die Zubereitung ist kein Hexenwerk, aber es ist immer gut zu wissen, warum man dieses oder jenes so macht und nicht anders. Beschäftigen Sie sich daher zunächst ein bisschen mit der Theorie, damit Ihnen später Ihre Tinkturen, Cremes, Duschgele und Shampoos auch wirklich gut gelingen.

## Was versteht man unter Tinktur, Extrakt und Mazerat?

Der Begriff *Mazerat* wird vom lateinischen *macerare* abgeleitet und bedeutet so viel wie *einweichen*. Er beschreibt, was bei einer Mazeration passiert: Pflanzenteile werden in eine Flüssigkeit eingelegt und einige Zeit eingeweicht. Dabei lösen sich Aroma-, Farb- und Wirkstoffe und gehen in die Flüssigkeit über. Das Endprodukt ist das Pflanzen-Extrakt. Der Begriff Mazerat wird vorwiegend für ölige Auszüge verwendet. Alkoholische Auszüge nennt man Tinktur.

Andere Auszugsverfahren sind Aufguss, Abkochung und Destillation. Der Aufguss ist ein Heißauszug, bei dem die Pflanzen mit kochendem Wasser übergossen werden und einige Minuten darin ziehen. Die Abkochung ist ebenfalls ein Heißauszug. Hierbei werden Pflanzenteile mit kochendem Wasser übergossen und einige Minuten geköchelt. Diese Zubereitungsarten sind für Kosmetikprodukte problematisch. Werden die zahlreichen kleinen Schwebeteilchen nicht restlos abgefiltert, bereiten sie den perfekten Nährboden für Bakterien und Schimmelpilze. Die Destillation ist ein Verfahren, bei dem ätherische Öle aus der Pflanze gelöst werden. Als Nebenprodukt entsteht das Pflanzenhydrolat. Hydrolate sind die perfekte Ergänzung in der Hautpflege, um Cremes und Lotionen den gewissen Luxus zu verleihen.

# Welchen Alkohol und welches Wasser für die Tinkturen?

Alkoholverbindungen sind in der Pflanzenwelt weit verbreitet. Glycerol beispielsweise findet man als Bindeglied der Fettsäuren in allen Pflanzenölen. Geraniol, Nerol und Linalool sind Alkohole, die den Pflanzen ihren unverwechselbaren Duft verleihen. Ethanol kommt in reifen Früchten als natürlicher Alkohol vor.

**ETHANOL**, auch Weingeist genannt, wird durch Vergärung von zucker- und stärkehaltiger Biomasse gewonnen. Es gehört zu den einwertigen Alkoholen. Es gibt einwertige und mehrwertige Alkohole, die unterschiedliche Eigenschaften haben. Ethanol ist dünnflüssig und verdunstet sehr schnell. Man sagt, es ist leicht flüchtig. Ethanol wird im Handel meist als Weingeist mit 96 oder 96,4 %-Vol. Alkoholgehalt angeboten. Ethanol ist ein ausgezeichnetes Lösemittel für viele Zwecke. Es löst wasserlösliche Wirkstoffe ebenso gut wie fettlösliche und ist in jedem Verhältnis mit Wasser mischbar. Es erfüllt in kosmetischen Zubereitungen aber noch andere Aufgaben. Ethanol wirkt antimikrobiell, kann deshalb auch als natürliches Konservierungsmittel eingesetzt werden. Es sorgt für ein besseres Einziehverhalten von Cremes und Lotionen. Zudem wirkt Ethanol durchblutungsfördernd, kühlend und belebend.

Ethanol ist aufgrund der Alkoholsteuer teuer. Daher ist man geneigt, zu preiswerteren Alternativen wie Isopropylalkohol, kosmetischem Basiswasser oder kosmetischem Haarwasser zu greifen. Beim Preisvergleich ist die Idee sicher verlockend aber nicht wirklich empfehlenswert. Isopropylalkohol mit seinem stechenden Geruch wird synthetisch hergestellt. Er ist zur Desinfektion der Geräte gut geeignet, gehört aber nicht in naturkosmetische Tinkturen. Die beiden anderen sind denaturierte Alkohole. Sie wurden mit Vergällungsmittel versetzt, um sie ungenießbar zu machen. Um sicher zu sein, dass keine unerwünschten Stoffe in die Tinktur und somit auf die Haut gelangen, sollten Sie Ethanol bevorzugen.







# Kräuterkosmetik- Rezepte



# Nützliche Hinweise zu den Rezepten

Wie eingangs erwähnt, stehen in diesem Buch die Pflanzen mit ihren Wirkweisen und Einsatzgebieten im Mittelpunkt der Körperpflege. Die Rezepte kommen mit einer überschaubaren Anzahl an Zutaten aus, weil größtenteils auf die üblichen Kosmetikwirkstoffe verzichtet wird. Sie sind für die folgenden Rezept überflüssig, denn die Pflanzenauszüge beinhalten alle Wirkstoffe, die für eine gesunde Hautpflege nötig sind. Neben Pflanzenmaterial, Ethanol und destilliertem Wasser für die Tinkturen benötigen Sie

- für Ihre Cremes: 3–4 Pflanzenöle, 1–2 Emulgatoren, 2 Konsistenzgeber, 1 Pflanzenhydrolat, 1 Gelbildner zur Stabilisierung, Vitamin E, ein Befeuchtungsmittel und 3 ätherische Öle
- für Reinigungsprodukte: 1–3 flüssige Tenside, 1 Rückfetter, 1 Befeuchtungsmittel, 1 Gelbildner, Milchsäure zum Einstellen des pH-Wertes und 3 ätherische Öle

Einkaufstipp für die Rohstoffe: Emulgatoren, Tenside und einige Wirkstoffe sind in den Rezepten mit den Handelsnamen der Hersteller aufgeführt. Bei Ihrem ersten Einkauf werden Sie aber auf unterschiedliche Bezeichnungen stoßen. Der Hintergrund ist, dass viele Hersteller die Nennung der Handelsnamen nicht erlauben. Daher sind die Händler gezwungen, sich Verkaufsbezeichnungen zu überlegen. Es würde die Rezepte unübersichtlich und verwirrend gestalten, würde ich alle Verkaufbezeichnungen einfließen lassen. Am sichersten finden Sie die richtigen Rohstoffe, wenn Sie im Onlineshop Ihrer Wahl mit der INCI-Bezeichnung suchen. Nutzen Sie hierfür die Tabellen ab S. 138.

Die Gliederung der Rezepte folgt den Einsatzgebieten der Pflanzen. Zunächst erhalten Sie ein kurzes Exposé zur jeweiligen Pflanze. Anschließend finden Sie der Wirkung und des Einsatzgebietes entsprechende Rezepte für Gesichts-, Körper- und Haarpflege.

Es werden keine klassischen Konservierungsstoffe eingesetzt. Alle Produkte werden ausschließlich mit Ethanol in Form von 70-prozentigen Pflanzentinkturen haltbar gemacht. Der Alkoholgehalt ist auf 15 %-Vol. der gesamten Wasserphase berechnet. Gemäß der Europäischen Kosmetikverordnung dürfen auf diese Weise haltbar gemachte Produkte als *frei von Konservierungsstoffen* bezeichnet werden.

Benutzen Sie Tinkturen mit geringerem Alkoholgehalt oder Auszüge auf Glycerolbasis oder möchten Sie gekaufte Fertigeextrakte einsetzen, benötigen Sie *immer* zusätzlich ein klassisches Konservierungsmittel. Sie können eines der folgenden, für Naturkosmetik zugelassenen Konservierungsstoffe einsetzen:

2 % Biokons® PA 30, 1,5 % Verstatil® TBG (Blend TBG), 1 % Geogard® 221, 4 % Leucidal® SF Complete, 4 % Leucidal® Liquid SF MAX, 0,2 % Magnolia Extrakt 98

Die genannten Dosierungsangaben beziehen sich immer auf die Gesamtmenge des Endproduktes. Entscheiden Sie sich für eines der oben genannten Konservierungsmittel, dosieren Sie Ihre niedrigprozentigen Tinkturen mit 6–8 %, berechnet auf die Gesamtmenge. Im Handel sind weitere Naturkosmetik-konforme Konservierungsmittel erhältlich. Die Wirkung dieser Stoffe ist vom pH-Wert der Cremes und Lotionen abhängig. Möchten Sie eines dieser Mittel benutzen, planen Sie in Ihren Rezepten immer ca. 0,1 % Milchsäure ein.

Tinkturen auf Glycerolbasis dienen als Wirkstoff und Befeuchtungsmittel, sie werden in Cremes mit 5–6 %, in Duschgel mit 10–12 % und in Shampoos mit 3–4 % auf die Gesamtmenge berechnet dosiert.

Tinkturen auf Basis von Pentylen Glykol dienen als Wirkstoff, Befeuchtungsmittel und Konservierungsstoff. Sie werden in allen Produkten mit 9–10 %, berechnet auf die Gesamtmenge, dosiert.





Schon vor Tausenden von Jahren entdeckte man, dass Pflanzen nicht nur als Nahrungsquelle, sondern auch als heilkräftige Mittel für Gesundheit und Schönheit dienen. Insbesondere unsere Haut profitiert von den natürlichen Wirkstoffen aus Blättern, Blüten, Wurzeln und Rinden. In diesem kenntnisreichen Ratgeber macht die erfahrene Kräuter-Kosmetikerin Brigitte Bräutigam Sie mit den praktischen und theoretischen Grundlagen der Pflanzenkosmetik vertraut. Sie erklärt, wie Sie Wirkstoffe gewinnen, und stellt 70 Rezepte für eigene Pflegeprodukte vor. Pflegen Sie sich schön – ganz ohne chemische Zusätze.



ISBN 978-3-7306-0664-5



9 783730 608845