

*Brigitte Bräutigam*



# Naturkosmetik Rezeptbroschüre





*Brigitte Bräutigam*

# Naturkosmetik Rezeptbroschüre

Sämtliche Inhalte dieser Broschüre unterliegen dem Urheberrecht. Sie sind nur zur privaten Nutzung bestimmt. Ausdrücklich ausgeschlossen ist die Nutzung (als Ganzes oder auszugsweise) für Schulungszwecke, Seminare und Kurse, sowie die Veröffentlichung und Verbreitung in anderen Medien.

Die Inhalte sind mit größter Sorgfalt zusammengestellt worden. Alle Rezepturen wurden hinreichend geprüft. Unverträglichkeiten im Einzelfall unterliegen nicht meiner Verantwortung. Eine juristische Haftung für Schäden, die sich aus ihrer Nutzung ergeben, ist ausgeschlossen.

© Brigitte Bräutigam, 2021

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: Brigitte Bräutigam, Hobby-Kosmetik

#### Bildnachweise

Umschlagfoto: Cleanse cream cosmetic organic herbal face, body skincare hydrate treatment lotion healthy natural cosmetology, © GreenArt (Adobe Stock Foto)

Adobe Stock Foto ([stock.adobe.com/de](https://stock.adobe.com/de))

S. 8: Face cream and almond flowers, © evgeny; S. 9 (v. l. n. r.): toner, © Tan Kian Khoon; Face cream and almond flowers, © evgeny; aloe, © ivan kmit; S. 10: Blonde Frau cremt sich die Lippen an, © Robert Kneschke; S. 14 aloe vera slices on white background, © Anetta; S. 16 Coconut products, © PhotoSG; S. 25 (v. l. n. r.): Soap, © Galyna Andrushko; Bildnummer: mc1-gem, foodonpix ([shotshop.com](https://shotshop.com)); body care, © matka\_Wariatka; S. 26: Body care series - Woman applying cream, © CandyBox Images; S. 43 (v. l. n. r.): shower gel, shampoo and towel, isolated, © cs333; Gel 2, © amllet; foam for a bath with camomile, © OlgaLIS; S. 44 Bottle with natural shampoo, combs and soap on color background, © Pixel-Shot; S. 53 (v.l.n.r.): alchemy and aromatherapy set with ranunculus flowers , © dusk; Hamamelis o8, © LianeM; Kamille im Rosenbett, © bit.it; S. 54: Rose oil, © victoria p.; S. 60: Blooming white orchids flower. Close up., © Shchipkova Elena; Produktfotos S. 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 27, 29, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 45, 47, 49, 51 © Brigitte Bräutigam; Buchcover S. 66 Anaconda Verlag

# INHALT

## Einführung, 7

### Gesicht: Reinigung und Pflege, 9

Reinigungsmousse Aloe vera & Zitrone, 11

*Zarter Reinigungsschaum für jede Haut*

Reinigungslotion Gurke & Aloe vera, 13

*Gesichtsreinigung und Toner für trockene, reife und empfindliche Haut*

Feuchtigkeitspflege Crème de Coco, 15

*Reichhaltige Pflegecreme für trockene, reife Haut*

Feuchtigkeitscreme Aloe vera & Zitrone, 17

*Leichte, mattierende Creme für fette Haut und Mischhaut*

Klärendes Gesichtswasser Grüner Tee & Salicylsäure, 19

*Porenverfeinernde Gesichtstonic für fette, unreine Haut*

Fruchtsäurepeeling, 21

*Mildes Peeling für normale, trockene und reife Haut*

Multivitamin Hyaluronserum, 23

*Straffendes Feuchtigkeitsserum für reife Haut*

### Körper: Reinigung und Pflege, 25

Wellness Pflegedusche Freshness, 27

*Feuchtigkeitsspendendes Duschgel für jede Haut*

Wellness Cremedusche Balance, 29

*Sanft pflegende Cremedusche für trockene, reife Haut*

Duschpeeling Bambus & Gurke, 31

*Sanftes Körperpeeling für jede Haut*

Wellness Bodylotion Freshness, 33

*Erfrischende Körpermilch für jede Haut*

Wellness Bodylotion Balance, 35

*Feuchtigkeitsspendende Körpermilch für trockene Haut*

Körpercreme Coco & Coffee, 37

*Reichhaltige Körpercreme für trockene, reife Haut*

Handcreme Hands & Nails, 39

*Pflegecreme für Hände und Nägel*

Deostick Freshness, 41

*Erfrischendes, nichtfettendes Deodorant für jede Haut*

# INHALT

## **Haare: Shampoo, Pflege und Styling, 43**

Pflegeshampoo Bambus & Aloe vera, 45

*Mildes Shampoo für feines Haar*

Trockenshampoo, 47

*Express-Haarwäsche für jedes Haar*

Haarmilch Bambus & Zitrone, 49

*Haarspülung für feines Haar*

Haargel Style & Finish, 51

*Fönfestiger und Modelliergel für jedes Haar*

## **Kosmetikparfüm, 53**

Duftmischung Balance, 56

*Warmer femininer Duft mit einem Hauch Exotic*

Duftmischung Freshness, 56

*Zitronig-frischer und leichter Sommerduft*

## **Pflanzentinkturen, 57**

Bambusblätter, 57

Gurkenschalen, 58

Grüner Tee, 58

Zitronenschalen, 58

## **Service, 59**

Tipps und Tricks aus der Praxis, 61

Bezugsquellen, 64

Meine Verlagsbücher, 66

# EINFÜHRUNG

Seit 30 Jahren stelle ich meine Kosmetik selbst her. Im Laufe der Jahre hat sich in diesem Bereich sehr viel verändert. Waren es zu Beginn nur eine überschaubare Anzahl an Zutaten, ist die Vielfalt bis heute enorm gewachsen. Manche von Ihnen werden vielleicht sagen: »Man kann auch mit wenigen Rohstoffen schöne Cremes rühren.« Das ist zwar richtig aber sind wir doch mal ehrlich: Wir möchten Pflegeprodukte benutzen, die unserer Haut guttun und die einen gewissen Wohlfühlfaktor mitbringen. Mit selbst gemachten Pflegeprodukten übernehmen wir Verantwortung für die Gesunderhaltung unserer Haut. Dazu gehört, dass wir uns Gedanken machen, was sie braucht, welche Zutaten wir verwenden wollen und wie wir die Rezepturen ausgestalten müssen, damit wir uns in unserer Haut wohlfühlen.

Mein Augenmerk der letzten Jahre richtete sich vor allem auf die Optimierung meiner Rezepturen. Das reichhaltige Angebot in einschlägigen Onlineshops kam mir dabei sehr entgegen. Ich begrüße es, dass es inzwischen professionelle Kosmetikrohstoffe für Endverbraucher gibt. Das macht es viel leichter, die Rezepturen den aktuellen Hautbedürfnissen anzupassen. Wobei das allerdings nicht bedeutet, dass man jeden neuen Rohstoff unbedingt haben muss. Auf die *richtige* Auswahl kommt es an. Freuen Sie sich auf Rezepturen für Kosmetikprodukte, die den Vergleich mit professioneller Naturkosmetik nicht scheuen müssen.

## Das Rezeptheft

Bei dieser Broschüre handelt es sich um ein reines Rezeptheft mit Kurzanleitungen zur Herstellung der Produkte. Sie sollten also bereits ein bisschen Erfahrung in der Zubereitung von Kosmetika haben. Ich schreibe das hier, damit Sie hinterher nicht enttäuscht sind. Sind Sie Einsteiger, sollten Sie zunächst mit einfachen Rezepten beginnen. Zudem sollten Sie sich unbedingt mit den Basics vertraut machen, denn es ist immer gut zu wissen, wie es gemacht wird. Dazu empfehle ich Ihnen mein Buch *Moderne Naturkosmetik selbst gemacht*. Auch auf meiner Website [www.hobby-kosmetik.de](http://www.hobby-kosmetik.de) finden Sie Basiswissen und Rezepte für Einsteiger.

Die Erfahrenen unter Ihnen wissen, dass wasserhaltige Kosmetikprodukte immer gut konserviert werden müssen, daher werden Sie nicht überrascht oder gar enttäuscht sein, wenn Sie in jeder Rezeptur Konservierungsstoffe vorfinden. Ich bevorzuge die beiden für Naturkosmetik zugelassenen Konservierungsstoffe Dermofeel 1388 eco und Dermofeel GMCY. Sie können diese jederzeit durch einen anderen geeigneten Konservierungsstoff ersetzen, wenn Sie andere Präferenzen haben.

Einige meiner Produkte ergänze ich mit Pflanzenwirkstoffen. Sie kommen als selbst gemachte wässrig-alkoholische Tinkturen zum Einsatz. Die Eigenschaften dieser Pflanzenauszüge sowie eine Kurzanleitung zur Herstellung finden Sie im Anschluss an den Rezepteteil. Ausführliche Grundlagen zur Tinkturherstellung entnehmen Sie bitte meinem Buch *Moderne Kräuterkosmetik selbst gemacht*.

Einige Tipps aus meiner langjährigen Praxis und eine Bezugsquellenliste kompletieren diese Rezeptbroschüre.

Herzlichst, Ihre Brigitte Bräutigam





### **Naturkosmetik Rezeptbroschüre**

68 Seiten (DIN A4)  
Format: PDF (3 MB)  
Auflage 2021  
© Brigitte Bräutigam  
[www.hobby-kosmetik.de](http://www.hobby-kosmetik.de)

**Preis: 6,65 EUR**

Diese Broschüre ist exklusiv nur über den Onlineshop bei Hobby-Kosmetik erhältlich.

