

Sara Duménil

Kosmetik

– selber machen –



DANK

Dieses Buch ist das Ergebnis meiner Leidenschaft für selbst gemachte Kosmetik, nachdem ich mehrere Jahre lang experimentiert und an den hier vorgestellten Rezepturen gearbeitet hatte.

Ich möchte allen Menschen danken, die zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben. Ihre Rückmeldungen, Anregungen und zahlreichen Tipps haben meine Arbeit enorm vorangebracht.

Alle Fotos in diesem Buch stammen von Julie Charles. Es war eine Freude für mich, erneut mit ihr zusammenzuarbeiten.

Mein besonderer Dank geht an alle Leserinnen und Leser, die das Buch gerade in ihren Händen halten und sich wie ich mit Enthusiasmus daran machen möchten, Kosmetik selbst herzustellen.

Zum Schluss noch ein großes Dankeschön an meinen Mann für seine Unterstützung. Er unterstützte mich von Anfang an Tag für Tag bei meinen Unternehmungen.

Sara Duménil
Mit Fotografien von Julie Charles

Kosmetik

– selber machen –

Bio, nachhaltig und plastikfrei



Bassermann



Inhalt

Einleitung

Bevor es losgeht	7
Fünf gute Gründe, Kosmetik selbst herzustellen	7
Welche Produkte eignen sich zum Selbermachen?	8
Gut gewählte Inhaltsstoffe	8
Die Aufbewahrung von selbst gemachten Produkten	8
Allgemeine Hinweise	8
Die Grundausstattung	11
Für die Zubereitung	11
Leere Behältnisse	11
Praktische Hinweise	13
Hygienetipps	13
Vorsichtsmaßnahmen	13
Die Beschaffenheit der Haut analysieren	14
Den Hauttyp bestimmen	14
Den aktuellen Zustand der Haut ermitteln	16
Kosmetische Inhaltsstoffe mit Bedacht auswählen	18
Inhaltsstoffe nach Hauttypen	18
Inhaltsstoffe nach aktuellem Hautzustand	19
Die Inhaltsstoffe im Einzelnen	19
Weitere Wirkstoffe	21
Kosmetik passend zum eigenen Hauttyp herstellen	22
Die Haut reinigen	22
Die Haut tonisieren	23
Die Haut mit Feuchtigkeit versorgen	23
Die Haut peelen	23

Grundtechniken der Kosmetikherstellung

1. Eine Emulsion herstellen	26
2. Ein Gel herstellen	28
3. Einen Balsam herstellen	30
4. Eine Lotion herstellen	32
5. Ein Pflegeöl herstellen	34



Rezepte

Gesicht:

Mein persönliches Mizellengel	38
Meine persönliche Feuchtigkeitscreme	40
Detox-Maske mit Gurke und grünem Tee	42
Reichhaltiger Lippenpflegestift	44
Gesichtswasser mit Rosenblüten	46

Körper:

Wohltuende Feuchtigkeitsmilch	48
Nährender Cremebalsam	50
Trockenöl für den Körper	52
Erfrischendes Aroma-Körperspray	54

Haare:

2-in-1-Conditioner-Maske	56
Leave-In-Creme für bessere Kämmbarkeit	58
Schützendes Haarserum	60

Hygiene:

Feste Zahncreme	62
Frische-Deo-Roll-on	64
Vitaminreiches Zitrusduschgel	66
Festes Proteinshampoo	68

Vielseitige Pflege und Wohlbefinden:

Cold Cream für Gesicht und Körper	70
Peelingbutter für Gesicht und Körper	72
Ylang-Ylang-Massagekerze	74
Sprudelnde Badekugeln	76

Formule beauté	78
----------------------	----





Bevor es losgeht

Viele glauben, es sei langwierig, teuer und kompliziert, Kosmetik selbst herzustellen. Doch selbst Neulinge auf dem Gebiet werden feststellen, dass es eigentlich ganz einfach ist. Alles, was Sie brauchen, sind einige wenige Zutaten und vor allem gute Rezepte – die Sie übrigens nicht in der Küche, sondern eher im heimischen Badezimmer umsetzen werden.

In diesem Buch stelle ich Ihnen eine Auswahl von 20 Rezepten für häufig verwendete Pflegeprodukte vor.

Bevor Sie mit der Herstellung Ihrer eigenen Kosmetik beginnen, empfehle ich Ihnen:

- ▶ eine Liste mit den benötigten Grundzutaten für einen guten Einstieg zu erstellen,
- ▶ die Beschaffenheit Ihrer Haut zu analysieren,
- ▶ die zu den Bedürfnissen Ihrer Haut passenden Zutaten auszuwählen,
- ▶ sich mit den Grundtechniken der Kosmetikerherstellung vertraut zu machen, damit alle Rezepte gut gelingen.

Fünf gute Gründe, Kosmetik selbst herzustellen

1. So kennt man die **Inhaltsstoffe** der Produkte, die man jeden Tag auf der eigenen Haut anwendet.
2. Diese Schönheitspflege besteht zu **100 Prozent aus natürlichen Zutaten**, die vorwiegend aus biologischem Anbau stammen.
3. Selbst gemachte Kosmetikprodukte sind **effektiver** als viele im Handel erhältliche, die oft synthetische Zusatzstoffe enthalten und ein „künstliches“ Wohlempfinden erzeugen. Diese lassen die Haut aber nicht atmen, sodass die Wirkstoffe letztlich nicht eindringen können.
4. Die Pflegeprodukte können genau auf den **Bedarf der eigenen Haut** abgestimmt werden.
5. Kosmetik herzustellen macht **Spaß** und ist eine tolle Aktivität, die man gemeinsam mit anderen machen kann.



Welche Produkte eignen sich zum Selbermachen?

Die Herstellung von Kosmetikprodukten ist eine Kunst mit vielen Facetten.

Die Natur und die Schönheit kennen keine Grenzen – Sie können sich alle möglichen Rezepte zur Pflege von Kopf bis Fuß ausdenken, darunter:

- ▶ **Gesichtspflege:** Make-up-Entferner, Gesichtswasser, Feuchtigkeitscremes, Salben, Augenpflege, Masken, Peelings;
- ▶ **Körperpflege:** Feuchtigkeitscremes und -milch, Trockenöle, Peelings;
- ▶ **Hygieneprodukte:** Zahncremes, Deodorants, Duschgele, Seifen, Shampoos;
- ▶ **Wellnessprodukte:** Massageöle, Massagekerzen, sprudelnde Badekugeln, Aroma-Roll-ons.

Gut gewählte Inhaltsstoffe

Achten Sie immer auf Biorohstoffe, um Pestizide und die Lösungsmittel zu vermeiden, die zur Extraktion nicht biologischer Öle verwendet werden.

Einige Grundzutaten genügen, um alle Arten von Schönheitsprodukten herzustellen:

- ▶ **Pflanzliche Öle und Butter:** aus Ölpflanzen gewonnene Fettstoffe;
- ▶ **Hydrolate:** durch Wasserdampfdestillation gewonnene Pflanzenextrakte;
- ▶ **Ätherische Öle:** aus Pflanzen oder Früchten gewonnene aromatische Verbindungen;
- ▶ **Wachse und Emulgatoren:** Konsistenzgeber;
- ▶ **Tenside:** wasch- oder schaumaktive Substanzen in Hygieneprodukten;

▶ **Konservierungsstoffe:** dem Endprodukt hinzugefügte Komponenten für dessen optimale Konservierung.

Um die für Ihre Haut geeigneten kosmetischen Inhaltsstoffe zu finden, lesen Sie S. 14 bis 16.

Die Aufbewahrung von selbst gemachten Produkten

Die Pflegeprodukte lassen sich sehr gut bei Raumtemperatur aufbewahren; sie müssen nicht in den Kühlschrank gestellt werden.

Falls erforderlich, ist in den Rezepten die Zugabe eines geeigneten Konservierungsmittels vorgesehen:

- ▶ **bei Produkten, die oxidationsempfindliche Pflanzenöle enthalten:** Vitamin E (Tocopherol), damit die Öle nicht ranzig werden;
- ▶ **bei Produkten, die Wasser enthalten:** Cosgard zur Vermeidung bakterieller Verunreinigungen.

Allgemeine Hinweise

Ätherische Öle sind für Kinder unter sechs Jahren, für Schwangere und Stillende, für Epileptiker und herzkrankte Personen sowie allgemein für Menschen mit schwacher Gesundheit nicht empfohlen.

Die Produkte, die Sie mithilfe dieses Buches herstellen, sind ausschließlich zu Ihrer persönlichen Verwendung bestimmt und dürfen nicht verkauft werden.



