



Natürlich **NATUR KOSMETIK**

DIY Naturkosmetik für schöne Haut & Haare

MIT ÜBER
70
REZEPTEN

KATRIN MAIWALD



INHALT

8 VORWORT

10 THEORIE NATURKOSMETIK

12	Naturkosmetik und Lernziele
14	Vorteile der Naturkosmetik
15	Inhaltsstoffe
16	Inhaltsstoffe und hilfreiche Apps
18	Allgemeines zur Hautpflege
22	Einflussfaktoren
24	Zubereitungsformen
28	Bestandteile von Fettsäuren
29	Grundzutaten: Pflanzenöle
31	Eine Auswahl an Pflanzenölen
34	Wachse
35	Ätherische Öle
40	Hydrolate und Pflanzenextrakte
41	Mazerate und Tinkturen
42	Pflanzenportraits
48	Hydratisierer, Wirkstoffe und Vitamine
49	Gelbildner und Tenside
50	Emulgieren und Emulgatoren
52	Eine Auswahl an Emulgatoren
58	pH-Wert
60	Haltbarkeit, Konservierung und Hygiene
62	Zubehör und Rohstoffhändler
66	Einkaufsliste
68	Wie sehen Rohstoffe aus?
70	Häufig gestellte Fragen

72 REZEPTE NATURKOSMETIK

- 74 Emulsionen
- 96 Schüttellotion
- 98 Schnelle Gesichtspflege
- 104 Fettfreie Gesichtspflege
- 110 Reinigung
- 116 Düfte
- 124 Deo
- 126 Reine Ölmischungen
- 139 Haarpflege
- 148 Wellness
- 154 Für Männer
- 156 Haushalt
- 158 Frische Kosmetik

170 TAUSCHTABELLE

174 WORKSHOPS BEI KATRIN

176 LITERATUR

177 REGISTER DER REZEPTE





ICH BIN KATRIN

Künstlerin und Dozentin für Kunst und Naturkosmetik. Ich bin ausgebildete Aromatherapeutin und stelle seit 2015 mit großer Begeisterung meine eigene Kosmetik her und entwickle Rezepte für die Firma Fair Squared in Köln. Ich möchte mein Wissen mit dir teilen und die Welt dadurch ein Stück besser machen. Mit diesem Handbuch möchte ich dir zeigen, was deine Haut glücklich macht und dir die schöne Welt der eigenen Kosmetik näher bringen. Komme mit mir auf diesen Weg und finde deine wahre Schönheit.

Katrin Maiwald

VORWORT

Bereits mit 15 Jahren mixte ich mir meine eigenen Gesichtsmasken aus Olivenöl, Zitrone und Honig und verbrachte Stunden damit, Produkte an mir zu testen. Leider war meine Haut schon immer anfällig für Unreinheiten. Dies versuchte ich in der Pubertät mit viel Schminke zu verstecken - mit verheerenden Folgen.

Alles wurde schlimmer. Meine Haut war voller Pickel, fahl, trocken, fettig und unausgeglich. Erst mit 25 Jahren bekam ich das Schlimmste durch ein Fruchtsäure-Peeling in den Griff. Zur gleichen Zeit besuchte ich ein Seminar über ätherische Öle. Von da an befasste ich mich mit Naturkosmetik, las Fachbücher, studierte Inhaltsstoffe und tauchte tiefer in die Herstellung der eigenen Kosmetik ein. Heute ist meine Haut frisch, gesund und lebendig - trotz meiner bestehenden und starken Veranlagung für unreine Haut. Das ist der Grund, warum ich mit großer Leidenschaft mein Wissen anderen Menschen weitergebe. Du alleine kannst die Kontrolle über dein Hautbild bewahren - und zwar unabhängig von jeglichen Industrieprodukten. Ich möchte dir zeigen,

wie wertvoll, wohltuend und befriedigend es ist, die eigene Kosmetik herzustellen und zu beobachten, wie dankbar deine Haut sich zeigt.

„Ich sehe es als meine Aufgabe an, Menschen über kontroverse Inhaltsstoffe in konventioneller Kosmetik aufzuklären und so auch für eine nachhaltigere Welt einzusetzen.“

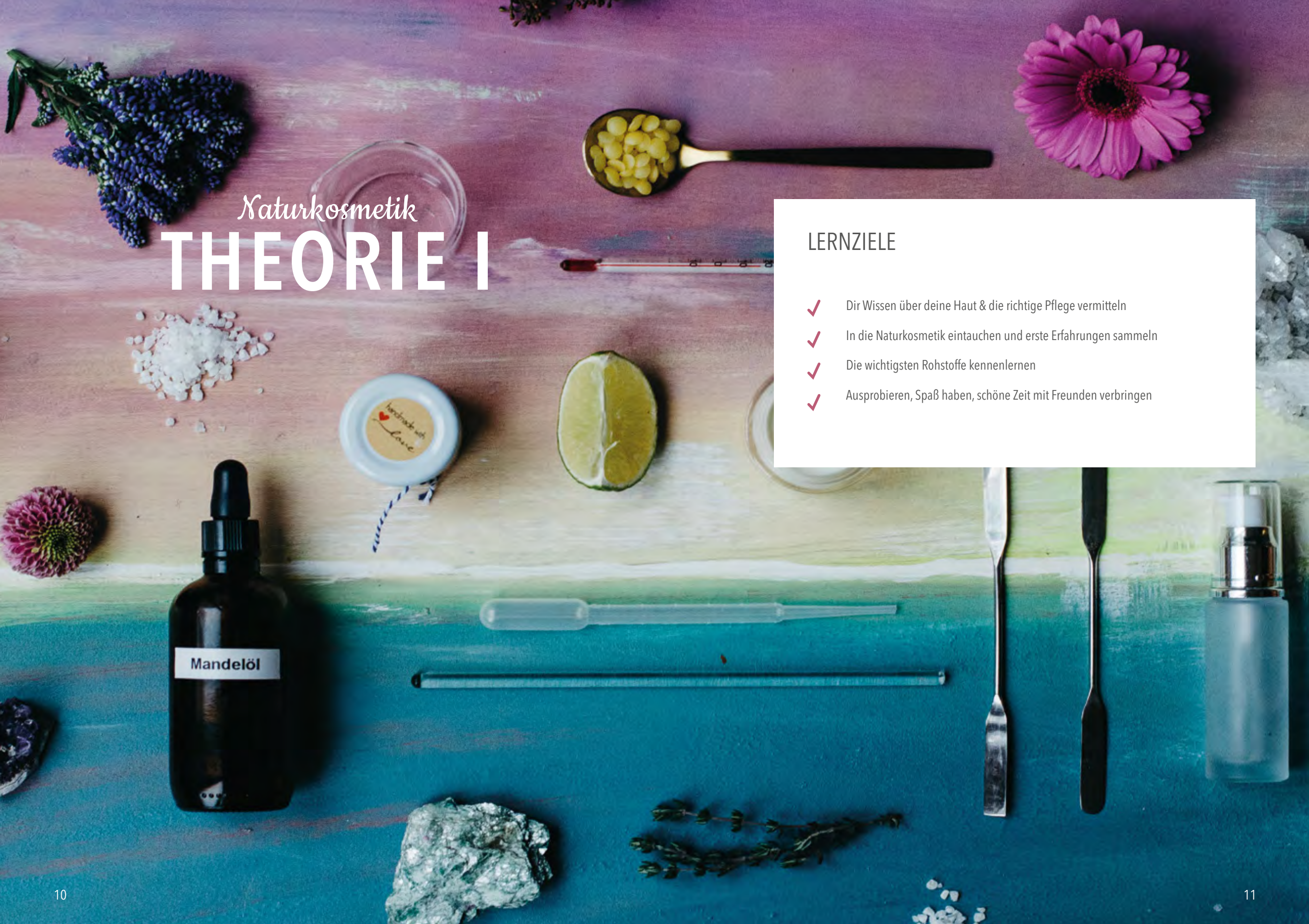
An dieser Stelle möchte ich betonen, dass ich keine Wissenschaftlerin bin und auch nicht mit dieser Absicht das Handbuch verfasst habe. Ich biete dir hier Inhalte, die auf meinen persönlichen Erfahrungen beruhen. Dieses Wissen stelle ich jetzt auch Fair Squared zur Verfügung, der ökologischen Naturkosmetik-Firma in Köln, die mich als Rezept-Entwicklerin beschäftigt. Ich habe viel recherchiert und über viele Jahre Wissen angesammelt, welches ich dir hier authentisch übermitteln möchte - ohne Illusionen zu entfachen. Ich wünsche mir für dich, dass du mit Hilfe dieses Buches eine gesunde, strahlende Haut und damit eine innere Zufriedenheit erzielst. Willst du das auch? Dann komm mit mir auf diesen Weg.

VORHER (2013)



NACHHER (2019)





Naturkosmetik THEORIE I

LERNZIELE

- ✓ Dir Wissen über deine Haut & die richtige Pflege vermitteln
- ✓ In die Naturkosmetik eintauchen und erste Erfahrungen sammeln
- ✓ Die wichtigsten Rohstoffe kennenlernen
- ✓ Ausprobieren, Spaß haben, schöne Zeit mit Freunden verbringen

VORTEILE NATURKOSMETIK

- ✓ Individuell anpassbar
- ✓ Minimalistisch
- ✓ Keine Tierversuche
- ✓ Nachhaltig
- ✓ Umweltfreundlich
- ✓ Schön zu verschenken
- ✓ Transparente Inhaltsstoffe
- ✓ Hochwertige Qualität
- ✓ Spaßfaktor
- ✓ Wohltuend

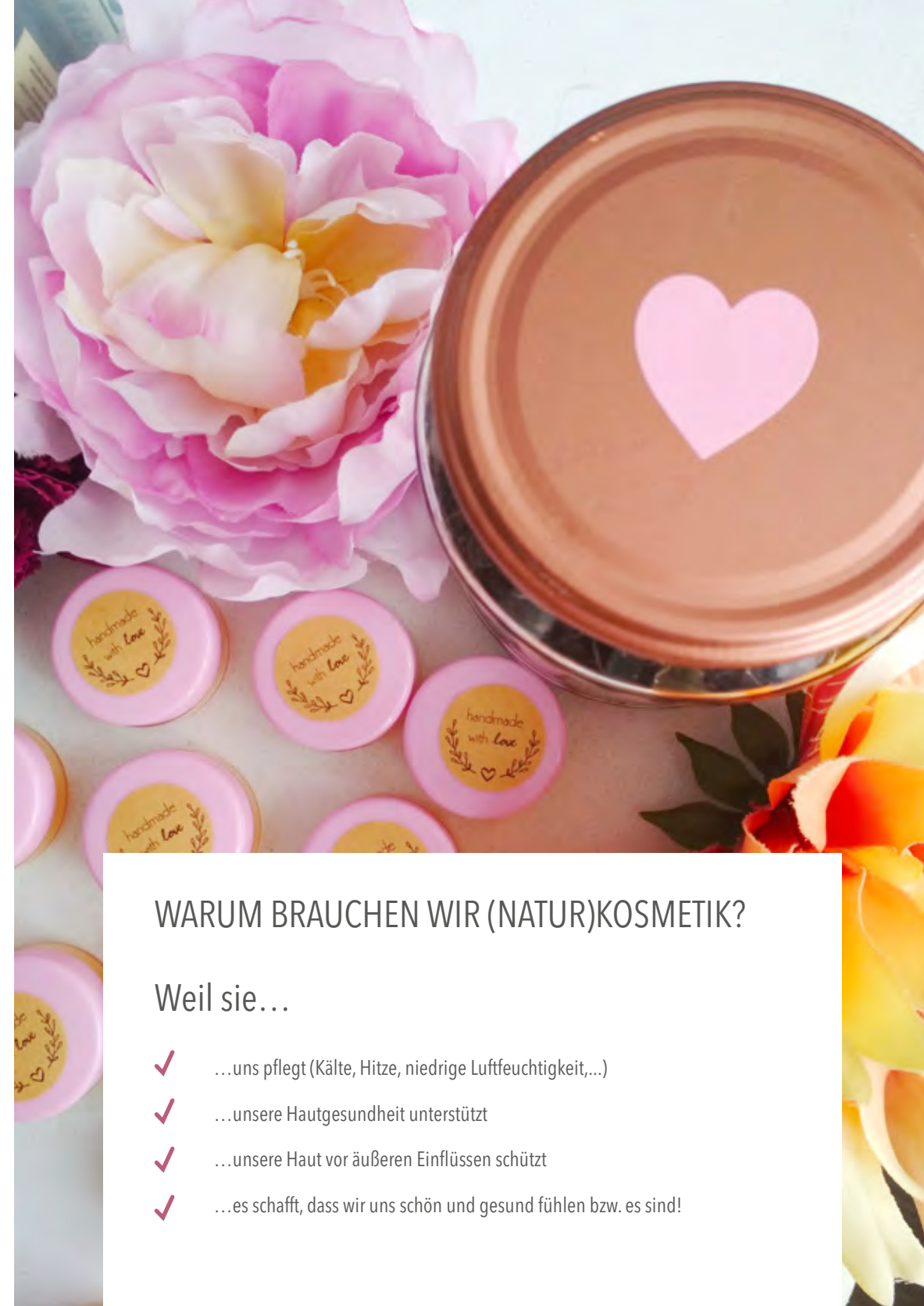
WARUM NATURKOSMETIK SELBER MACHEN?

Wenn du sichergehen willst, dass du reine Kosmetik ohne Zusatzstoffe verwendest führt (fast) kein Weg daran vorbei, als sie selber herzustellen. Denn leider betreiben viele Hersteller „green washing“ und preisen ihre Produkte natürlicher an, als sie in Wahrheit sind. So kommt immer wieder „bio“ im Namen des Herstellers vor, obwohl die Produkte keine Bioqualität haben. Lass dich hier nicht täuschen. Wenn du weiterhin Produkte kaufen möchtest, auch kein Problem. Prüfe dann die Inhaltsstoffe kritisch! Apps, die dir dabei helfen sind ToxFox & Codecheck. Die Vorteile von eigener Kosmetik:

Individuell an deinen Hauttyp anpassbar: Mit den passenden Ölen und Rohstoffen kannst du optimal die Bedürfnisse deiner Haut abdecken und pflegen. Voraussetzung ist, dass du dich mit ersten Rohstoffen und einigen Herstellungsprozessen auskennst. Dafür biete ich Workshops in Köln und Umgebung an oder du liest einfach dieses Buch. :)

Transparente Inhaltsstoffe: Du hast die Oberhand über deine Inhaltsstoffe! Du weißt, was in deinem Produkt steckt und kannst die Rezepte bei Bedarf anpassen und dich immer wieder neu ausprobieren. Das macht vor allem unglaublich viel Spaß.

Hochwertige Qualität: Auch hier kannst du selber die Kontrolle bewahren. Denn oftmals werden Öle wegen ihres Eigengeruchs behandelt - etwa durch Erhitzen. Damit verlieren Pflanzenstoffe aber wertvolle Inhaltsstoffe mit denen sie uns eigentlich pflegen sollten. Du stehst also vor folgender Frage: Welche Qualität liegt in dem Endprodukt vor, das ich kaufen will? Wurde es behandelt? Wie schonend war das Gewinnungsverfahren? Damit ist jetzt Schluss: du kannst dir selber ein kaltgepresstes, natives Öl aus fairem Handel und in Bioqualität zulegen und bietest dir und deiner Umwelt damit die beste Pflege. Die Produkte riechen mit unbehandelten Rohstoffen meist naturbelassen. Wer das nicht mag, kann mit ätherischen Ölen beduften. Wenn du bestimmte Düfte einzelner Rohstoffe weiterhin nicht magst, dann eignen sich nur noch raffinierte Öle mit wenig Eigenduft.



WARUM BRAUCHEN WIR (NATUR)KOSMETIK?

Weil sie...

- ✓ ...uns pflegt (Kälte, Hitze, niedrige Luftfeuchtigkeit,...)
- ✓ ...unsere Hautgesundheit unterstützt
- ✓ ...unsere Haut vor äußeren Einflüssen schützt
- ✓ ...es schafft, dass wir uns schön und gesund fühlen bzw. es sind!

WIE SEHEN ROHSTOFFE EIGENTLICH AUS?

EIN EINBLICK IN DIE WELT DER ROHSTOFFE:

SHEABUTTER

SQUALAN

CANDELILLAWACHS

NICOTINAMID

ROKONSAL™ BSB-N

LIPODERMIN® HT

EMULSAN

XANTHAN

GLYCERIN

VITAMIN E





Naturkosmetik REZEPTTE



ZUTATEN | 45 MIN 50 GRAMM

Wasserphase (64%):

32 g Wasser (abgekocht)

Fettphase (31%):

12,5 g Mandelöl

1 g Pflanzenbutter (je nach Wunsch)

1,5 g Bergamuls® ET 1

0,5 g Wachs nach Wunsch

Wirkstoffe/Hydratisierer (4%):

1 g Glycerin

1 g Vitamin A-C-E Fluid

Konservierung & Beduftung (1%):

0,5 g Rokonsal™ BSB-N

(3 Tropfen ätherische Öle)

Emulsionen

MINIMALISTISCHE CREME

Diese Textur ist schön für Einsteiger*innen, denn sie enthält das absolut Nötigste, was eine Creme aus meiner Sicht braucht. Nicht mehr, nicht weniger. Mit dieser Rezeptur benötigst du kaum Rohstoffe. Denn: viele Teilnehmer*innen in meinen Workshops "kritisieren" oftmals den Bedarf zahlreicher verschiedener Rohstoffe und ich merke ihnen oft eine leichte Überforderung an. Eh Viola. Hiermit bist du hoffentlich motiviert! Kann als Creme für den gesamten Körper+Gesicht bei normaler, leicht trockener, sensibler und fettiger Haut verwendet werden.

1. Inhaltsstoffe der Wasserphase sowie Inhaltsstoffe der Fettphase je in zwei Laborgläsern abwiegen. Dann beide Gefäße im Wasserbad auf 75 Grad erwärmen (Temperatur mit Thermometer vergleichen). Wenn sie übereinstimmen, alles vom Herd nehmen und die Wasserphase unter Rühren mit dem Mixstab in die Ölphase gießen. 2 Minuten emulgieren/mixen. Eine erste Cremekonsistenz ist entstanden.
2. Glycerin hinzufügen und bis auf Handwärme abkühlen lassen, dabei immer wieder mit einem Spatel oder Löffel umrühren. Das ist bei Cremes mit dem Emulgator Bergamuls recht wichtig, damit sie eine schöne Textur bekommen und stabil bleiben.
3. Den pH-Wert prüfen und bei Bedarf auf ca. 5,5 einstellen (hierfür entweder einen Tropfen Milchsäure hinzufügen oder eine Messerspitze L-Arginin oder Kaiser-Natron (da Pulver)). Zum Schluss Beduftung und Konservierung durchführen und noch einmal eine Minute mit dem Stabmixer alles durchmischen. Fertig.

AHA!

Du willst hier den Emulgator austauschen? Beachte dann, dass du eventuell zusätzlich einen Gelbildner wie Xanthan brauchst (Bergamuls hat diesen schon standardmäßig verarbeitet). Beachte auch die Packungsbeilage. Eventuell muss der Emulgator heißer verarbeitet werden oder kommt in die Wasserphase oder hat eine andere Einsatzkonzentration.



fettfreie Gesichtspflege GESICHTSWASSER

Dieses Gesichtswasser ist so konzipiert, dass die Feuchtigkeit des Wassers gut in deiner Haut gespeichert werden kann. Dafür sorgen Glycerin, Sodium PCA und D-Panthenol. Der Alkohol wirkt konservierend und in dieser Einsatzkonzentration nicht austrocknend. Die Hydrolate können frei ausgewählt werden (siehe Funktionen im Theorieteil). Vitamin B3 wirkt sebumregulierend und ist auch bei alternder Haut geeignet. Das Gesichtswasser dient vorwiegend zur Neutralisierung nach dem Duschen oder Waschvorgang.

ZUTATEN | 15 MIN ~50 ML

6 g Weingeist (99%)
20 g Wasser (abgekocht)
20 g Hydrolat nach Wunsch
0,2 g Aloe-Vera Pulver 200:1
1,5 g Glycerin oder Pflanzenextrakt
auf Glycerin-Basis (z.B.: Malve)
1 g Sodium PCA
1 g D-Panthenol
1 g Nicotinamid (Vitamin B3)
3 Tropfen ätherische Öle, z.B.:
Wacholder oder Rose

AHA!

Aloe Vera 200:1 sollte trocken gelagert werden. Noch besser ist es 1 Teil Aloe-Vera Pulver mit 2 Teilen Glycerin zu vermengen. Das verhindert Klumpenbildung und das Produkt ist stabiler. Ich gebe von dieser Mixtur dann 1g zum Toner und lasse das Glycerin entsprechend weg.

fettfreie Pflege KÜHLES SPORTGEL

Du treibst gerne Sport und hast des Öfteren Muskelkater? Du hast oft Verspannungen im Nackenbereich? Dieses Gel ist darauf ausgelegt, dass es angenehm kühlend auf deiner Haut wirkt und bei Muskelverspannungen unterstützt. Durch Wacholder, Zitrone, Pfefferminze, Rosmarin, Kiefer und Lavendel bieten wir unseren Muskeln ätherische Öle, um besser regenerieren zu können. Verwende ausschließlich hochwertige Bio-Öle bei der Verarbeitung! Achte bei diesem Gel besonders auf die Hinweise bei ätherischen Ölen, da hier viele intensive Öle zum Einsatz kommen (siehe Theorieteil). Aufpassen sollten Schwangere, Epileptiker, Kinder unter 8 Jahren und sehr empfindliche Menschen. Sie sollten sich vor Einsatz ätherischer Öle genau informieren, bitte ggf. einen Arzt oder Apotheker um Rat fragen.

1. Phase A vermengen und wenige Minuten warten.
2. Phase B in einem zweiten Laborglas im Wasserbad auf 85°C erhitzen und schluckweise zu Phase A hinzufügen, dabei kontinuierlich alles gut vermengen, achte darauf, dass keine Klumpen entstehen. Hilfreich ist bei der Verarbeitung ein kleiner Milchaufschäumer. So lösen sich kleine Klumpen und es entsteht ein schönes Gel. Wenn viel Schaum entsteht, dann das gesamte Glas nochmal unter Rühren bei ca. 80 Grad im Wasserbad erhitzen. So lösen sich Luftbläschen auf.
3. Phase C bei Handwärme hinzufügen. Nochmal alles gut aufrühren. Fertig. Gel stets im Kühlschrank aufbewahren. Sparsam anwenden, dünn auftragen.

AHA!

Statt Weingeist kannst du zum Beispiel auch einen (selbstgemachten) Pflanzenextrakt auf Alkohol-Basis verwenden, um ein höheres Wirkungsspektrum zu erzielen. Das funktioniert grundsätzlich bei allen Rezepten mit Weingeist. Der Alkohol-Gehalt sollte dann jedoch mindestens 70% betragen, damit ausreichend konserviert wird.



ZUTATEN | 20 MIN ~50 ML

Phase A:

0,6 g Natrosol™ 250HX
(Gelbildner)
0,2 g Xanthan transparent
3 g Glycerin

Phase B:

40 g destilliertes Wasser oder
Pfefferminzhydrolat

Phase C:

Ätherische Öle: je 5 Tropfen Laven-
del und Minze sowie je 3 Tropfen
Zitrone, Zirbelkiefer, Rosmarin,
Ingwer, Wacholder
9 g Weingeist (99%)



WORKSHOPS MIT KATRIN

Bist du neugierig geworden und möchtest gerne einen Naturkosmetik-Workshop bei mir besuchen? Ich freue mich, wenn ich dich in meinem Atelier in Köln begrüßen darf.

Gemeinsam in der Gruppe Naturkosmetik herzustellen macht unglaublich viel Spaß. Wir tauchen zusammen in die wundervolle Welt der Naturkosmetik ein, haben eine spannende Zeit und du nimmst viel Wissen mit nach Hause - und natürlich auch viele schöne Produkte.

In meinem 2,5-Stunden Workshop stellen wir Produkte her, die du schnell und einfach zu Hause nachmachen kannst. Du lernst spannende Fakten rund um die Hautpflege. Außerdem zeige ich dir die wichtigsten Rohstoffe für Anfänger*innen. In meinem 5-Stunden Kurs stehen dir fast alle Rezepte aus diesem Buch zur Verfügung. Wir konzentrieren uns auf das Emulgieren und die Herstellung von Cremes, Lotions und Gelen. Du lernst mit meiner Unterstützung alles, was du brauchst, um auch zu Hause selbstbewusst Rezepte anzugehen.

Komm doch mal vorbei!

Alle Infos zum meinen Workshops findest du unter: www.stilwald.de



KURSE

- ✓ **Workshops** - Ich biete Workshops in Köln und Umgebung zu festen Terminen an. Ich komme in ganz NRW auf Anfrage nach Hause oder du kommst zu mir ins Atelier.
- ✓ **Jungesellinnenabschied** - Du willst den perfekten Jungesellinnenabschied? Dann sollte ein Naturkosmetik-Workshop nicht fehlen. Hier könnt ihr Wunschprodukte herstellen und die Braut erhält mein Buch als Geschenk.
- ✓ **Gruppen und Unternehmen** - Ob zum Teamtag, Betriebsausflug oder an Aktionstagen. Ich komme als Referentin in Unternehmen und biete professionelle Kurse auch für viele Teilnehmende.

LITERATUR

Adler, Yael (2016) – Hautnah – Droemer Verlag

Bechlow, Anita (2015) - The Glow, Naturkosmetik selber machen - Gräfe und Unzer Verlag

Bechlow, Anita (2017) - The Glow Code, Skin-Food und Naturkosmetik zum selber machen - Gräfe und Unzer Verlag

Fischer-Rizzi, Susanne (1991) – Himmlische Düfte – Heinrich Hugendubel Verlag

Fischer-Rizzi, Susanne (2018) – Das große Buch der Pflanzenwässer – AT Verlag

GEO Wissen Gesundheit (2017) Heft Nr.6 – Unsere Haut - Was ihr schadet und was sie schützt!

Grönemeyer, Dietrich; Grönemeyer, Friederike (2019) – Selbst heilen mit Kräutern – Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG

Holzmann, Gerda (2018) – Gesunde Wildkräuter aus meinem Garten – Löwenzahn Verlag

Käser, Heike (2015) – Naturkosmetische Rohstoffe – Verlag Freya (Fußnote 4 | S.251)

Käser, Heike (2016) – Naturkosmetik selber machen – Verlag Freya (Fußnote 1 | S.39), (Fußnote 3 | S.171-174), (Fußnote 5 | S.160)

Kim-Beickler, Huase – Aromatherapie und Aromamasage – Neuer Umschau Buch-verlag GmbH

Nedoma, Gabriela (2014) – Grüne Kosmetik – Verlag Freya

Rittenau, Niko (2020) - Vegan - Klischee ade! - Verlag Ventil AG

ONLINE-QUELLEN

www.gdch.de/netzwerk-strukturen/fachstrukturen/lebensmittelchemische-gesellschaft/arbeitsgruppen/kosmetische-mittel.html

www.peta.de/Tierversuchegesetzlichvorgeschrieben

www.hildegard-braukmann.de/beratung-service/wirkstoff-lexikon/eintrag/phytosqualan

www.natur-kompendium.com

www.alexmo-cosmetics.de

www.dragonspice.de

www.olionatura.de

www.bund.net/toxfox

www.nokomis.at/wissenwertes/schadstoff-tabelle/

www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Matcha-Tee-Wie-gesund-er-wirklich-ist-497387.html

REGISTER DER REZEPTE

107	After Sun Gel	103	Gel Gesicht	101	Serum
163	Allroundmaske	125	Gesichtsöl	142	Shampoo Bar
141	Ansatzbooster	104	Gesichtswasser	167	Shampoo Eigelb
83	Anti-Aging Creme	146	Haaröl	109	Shampoo
85	Anti-Pickel Creme	147	Haarspitzenlipid	105	Sportgel
167	Avocadomaske Haare	160	Haarspülung	86	Tagescreme getönt
151	Badesalz	156	Haushaltsreiniger	108	Toner schnell
165	Bananenmaske	159	Honig-Peeling	139	Trockenshampoo
154	Bartöl	138	Husten-Balsam	148	Wellness-Kugel
155	Bartwachs	163	Intensivmaske (Anti-Pickel)		
74	Basisemulsion	163	Intensivmaske		
93	Bodylotion deep care	134	Jumpo Lip-Liner		
90	Bodylotion leicht	159	Kaffee-Peeling		
126	Bodymelt	128	Körperbutter		
115	Cleanser	130	Körpersahne		
94	Conditioner	135	Lippenbalsam		
80	Creme mattierende	132	Lippenstift		
76	Creme minimalistisch	136	Make-up Remover		
79	Creme reichhaltig	137	Massageöl		
169	Dampfbad	165	Papayamaske		
123	Deo Creme	121	Parfum Balm		
122	Deo Spray	119	Parfum Rosengarten		
120	Duft Roll-on	153	Peeling		
117	Duftspray müde	165	Petersilienmaske		
116	Duftspray munter	124	Pflegebalsam Gesicht		
118	Duftspray sinnlich	110	Reinigungsmilch		
109	Duschgel	140	Rosenmilch Haare		
159	Erdbeer-Peeling	157	Schuhwachs		
98	Fluid leicht	96	Schüttellotion Gesicht		
89	Fluid	113	Seife einfach		
151	Fußbad	102	Serum nährend		



JIPIEEEEEE!

Hey, wow. Du bist am Ende angekommen. Ich möchte an dieser Stelle einfach mal Danke sagen. Dafür, dass du mein Buch gekauft hast. Danke, dass du dich für eine grünere Welt einsetzt. Danke, dass du dich liebevoll um deine Haut kümmerst. Ich sage dir aus eigener Erfahrung: es lohnt sich! Jede Investition in die Natur, in deine Haut oder in einen guten Rohstoff. Ich weiß: es ist anfangs mühselig, sich viele Rohstoffe zu besorgen - vielleicht auch teuer. Es ist frustrierend, wenn ein Rezept nicht gelingt. Es ist zeitaufwändig, sich mit neuen Dingen auseinanderzusetzen. Aber das, was wir unserem Körper mit DIY-Kosmetik bieten, ist unbezahlbar. Ich hoffe du bleibst dran. Für dich. Für deine Haut. Für deine Gesundheit. Und für eine bessere Welt. Das ist es, wofür ich dieses Buch geschrieben habe. Wenn du mir irgendetwas mitteilen möchtest, wenn du eine Frage zu einem Rezept hast oder eine Rückmeldung zum Buch, dann schreibe mir, ich freue mich auf dich!

DANKE!

Ein besonderes Dankeschön geht an:

Doris Schröder: danke für das Verlagslektorat, den Titel, die vielen Verbesserungsvorschläge und deine professionelle Unterstützung.

Leslie Anne Preißmann: für deine wunderschönen Layouts. Ohne dich wäre dieses Buch in dieser Form niemals zustande gekommen.

Valerie Böttcher: für deine zauberhaften Bilder als talentierte Fotografin von Goldlichtfotografie und viel Spaß beim Shooting.



www.stilwald.de

in Kooperation mit Rheinblick5



rheinblick5.org