



Naturkosmetik selbst gemacht



ärztlich geprüfte Aromatologin
www.claudiahametner.com

+43 699 1109 8125
office@claudiahametner.com

Schiefersteinstraße 4a
A - 4060 Leonding

Folge mir  

Glücklichsein ist FREIwillig

1.	KOSMETIK.....	5
2.	NATURKOSMETIK	6
3.	DEFINITION UND BEMÜHUNGEN UM EINHEITLICHE STANDARDS.....	7
4.	INHALTSSTOFFE.....	7
5.	ZERTIFIZIERUNG	8
5.1.	BDIH – Kontrollierte Naturkosmetik	9
5.2.	IONC Siegel für „Kontrollierte Natur Kosmetik“	9
5.3.	ICADA – Zertifizierte Natur-Kosmetik.....	10
5.4.	ECOCERT	10
5.5.	DEMETER	11
5.6.	NaTrue.....	11
5.7.	Lacon.....	11
5.8.	Austria Natur Kosmetik.....	12
5.9.	IHTK – Siegel für tierversuchsfreie Kosmetik.....	12
5.10.	Leaping Bunny Siegel.....	13
6.	SYNTHETISCHE INHALTSSTOFFE	14
6.1.	Sodium Lauryl Sulfat	14
6.2.	Sodium Laureth Sulfat.....	15
6.3.	Propylenglykol.....	15
6.4.	Polyethylenglycol (PEG) = Emulgator	15
6.5.	Aluminiumsalze.....	16
6.6.	Erdölprodukte, Paraffome, Silikone	17
6.7.	Parabene	18
7.	NATURKOSMETIK ≠ KONVENTIONELLE KOSMETIK	20
8.	PFLANZLICHE ÖLE UND FETTE.....	22
8.1.	HALTBARKEIT DER FETTEN ÖLE	23
8.2.	ALOE VERA = Aloe barbadensis	23
8.3.	APRIKOSENKERN = Prunus armeniaca.....	24
8.4.	ARGANE (EISENHOLZBAUM) = Argania spinosa	25
8.5.	AVOCADO = Persea americana.....	26
8.6.	CALENDULA (RINGELBLUME) = Calendula officinalis	27
8.7.	GRANATAPFELSAMEN.....	29
8.8.	JOHANNESKRAUT = Hypericum perforatum	30
8.9.	JOJOBA = Buxus chinensis.....	31

8.10.	MANDEL = Prunus amygdalus	32
8.11.	OLIVE = Olea europaea	33
8.12.	SHEABUTTER = Butyrosperum parkii	33
8.13.	KAKAOBUTTER	34
8.14.	BIENENWACHS	35
8.15.	WILDROSE = Rosa mosqueta	35
9.	HYDROLATE	36
9.1.	DESTILLATION	37
9.2.	ANWENDUNG	37
9.3.	IMMORTELLE HYDROLAT	38
9.4.	KAMILLEN (RÖMISCHE) HYDROLAT	38
9.5.	LAVENDEL HYDROLAT	39
9.6.	MELISSEN HYDROLAT	39
9.7.	NEROLI HYDROLAT	39
9.8.	HAMAMELISHYDROLAT	40
9.9.	ROSENHYDROLAT	40
10.	DIE WICHTIGSTEN ÄTHERISCHEN ÖLE IN DER KOSEMTIK	41
10.1.	BERGAMOTTE	41
10.2.	CISTROSE	41
10.3.	GERANIE	42
10.4.	GRAPEFRUIT	42
10.5.	JASMIN	43
10.6.	KAROTTE	43
10.7.	LAVENDEL	44
10.8.	MYHRRE	44
10.9.	NEROLI	44
10.10.	PALMAROSA	45
10.11.	PATSCHULI	45
10.12.	PFEFFERMINZE	45
10.13.	RÖMISCHE KAMILLE	46
10.14.	ROSMARIN	46
10.15.	TEEBAUM	47
10.16.	WEIHRAUCH	47
10.17.	YLANG YLANG	48

10.18.	ZEDERNHOLZ	48
10.19.	ZITRONE	49
10.20.	MUSKATELLERSALBEI	49
10.21.	ZYPRESSE	49
11.	AUFBAU DER HAUT	50
11.1.	Unreine, fettige Haut	51
11.2.	Mischhaut.....	52
11.3.	Normale Haut	52
11.4.	Trockene Haut	52
11.5.	Empfindliche, irritierte Haut.....	52
11.6.	Reife, anspruchsvolle Haut.....	52
12.	HERSTELLUNG UND REZEPTE	53
12.1.	Tagescreme WEICH auf Wasserbasis.....	54
12.2.	Tagescreme HART / Fette Creme	54
13.	DEFINIERUNG DES HAUTTYPES	55
13.1.	HAUTTYPEN TEST	55
14.	Produkt Einkauf	60
15.	QUELLEN:.....	61

1. KOSMETIK

Der Ausdruck **Kosmetik** (vom altgriechischen Adjektiv **κοσμητικός** kosmetikós, aus dem Verb **κοσμέω** kosméo „ordnen“, „schmücken“) bezeichnet die Körper- und Schönheitspflege, bzw. die Erhaltung, Wiederherstellung oder Verbesserung der Schönheit des menschlichen Körpers.



Der Mensch hat schon immer die Natur als Quelle von Mitteln genutzt, um seine Haut zu pflegen, Missbefindlichkeiten zu mildern und die natürliche Schönheit zu unterstreichen. Da in den alten Kulturen noch keine synthetischen Pestizide und Kunstdüngemittel bekannt waren, sind diese traditionellen Kosmetikanwendungen bereits die ersten Bio- und Naturkosmetik-Mittel gewesen.

Im Laufe der Jahrhunderte haben sich nur die bewährten Naturstoffe und deren kosmetischen Anwendungsmethoden von Generation zu Generation weitervermittelt. Übrig geblieben sind Kenntnisse wirksamer und relativ unbedenklicher Natur-Hautpflege.

Dadurch verfügen wir heute über das Wissen, das Beste aus der Natur für die Pflege der Haut einzusetzen. Das ist die Basis zukunftsorientierter Bio- und Naturkosmetik, für die zukünftig auch ethische Kriterien (global-ethics®) eine Rolle spielen können.

Dieses Wissen wurde zunächst Ende des 19. Jahrhundert durch die synthetische Chemie-Industrie überrollt und geriet in weiten Bereichen der sich damals industriell entwickelnden Kosmetikindustrie in Vergessenheit.

Mit der Besinnung auf die Natur in einigen philosophischen Strömungen, Rückwendung zur Natur zivilisationsmüder Mitmenschen in den 60iger Jahren begann die Renaissance der Naturkosmetik.

DER URSPRUNG DER KOSMETIK

- ➔ Cremes, Tinkturen, Pomaden, u. Schminken waren ein fester Bestandteil der indischen, persischen, ägyptischen und babylonischen Hochkulturen. Auch aus dem antiken Rom sind zahlreiche Kosmetikrezepturen erhalten.
- ➔ Dabei sind Schadstoffe in Form von Industriechemikalien in Kosmetikprodukten ebenfalls keine neue Entwicklung.
- ➔ So wurden Zinnober (eine giftige Quecksilberverbindung) bereits im alten Ägypten verwendet und im antiken Rom gingen zahlreiche Vergiftungen auf die Verwendung von Bleiweiß in Pudern zurück.
- ➔ Die Schminke der Ägypter bestand aus bleihaltigen Stoffen (z.B.: Galenit), die gemahlen und gesiebt wurden.

Da die oberste Hautschicht aus öl- und wasserhaltigen Zellen besteht, braucht die Haut Öl und Wasser, das möglichst gleichzeitig.

Ein Emulgator verbindet Wasser und Öl. Je mehr Wasser, desto schneller wird die Mischung kaputt.

Bis ca. 1920 hat es natürliche Öle gegeben (Lanolin als Emulgator – Heute ist ¼ der Bevölkerung gegen Lanolin allergisch – Grund: man bekommt fast kein reines Lanolin mehr (Pestizide)).

Von „**echter Naturkosmetik**“ erwarten wir uns, dass sie auf synthetische Emulgatoren, Konservierungsstoffe, synthetische Farb- und Duftstoffe verzichtet.

2. NATURKOSMETIK

Als **Naturkosmetik** werden Kosmetika bezeichnet, die zumindest dem Anspruch nach schonender für Mensch und Umwelt und aus „natürlicheren Rohstoffen“ hergestellt sind als herkömmliche Kosmetika.

Die überwiegende tier- und umweltfreundliche Produktion sowie die wachsende Auswahl an rein veganen Produkten machen Naturkosmetik für viele Verbraucher zu einer beliebten Alternative zu Produkten mit synthetischen Inhaltsstoffen.

Auch wenn eine einheitliche und internationale Definition nicht existiert, sind bei Naturkosmetik bestimmte Inhaltsstoffe wie 1,2-Propanediol, Polyethylen Glykol (ethoxilierte Rohstoffe), Silikone, Parabene, synthetische Duftstoffe, Paraffine und andere Erdölprodukte ausgeschlossen.

3. DEFINITION UND BEMÜHUNGEN UM EINHEITLICHE STANDARDS

Der Begriff Naturkosmetik ist bisher nicht eindeutig rechtlich definiert und geschützt. Im Jahr 1993 schlug das Bundesgesundheitsministerium eine Definition vor. Unter anderem enthielt diese eine Beschränkung der zugelassenen Konservierungsstoffe sowie die Forderung, dass alle verwendeten Rohstoffe „pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Ursprungs“ sein sollten.

In Österreich bildet das österreichische Lebensmittelbuch die Definition-Grundlage für Naturkosmetik.

Im Jahr 2000 legte auch der Europarat eine Definition vor. Die pflanzliche, tierische oder mineralische Rohstoffherkunft, die Vermeidung gesundheitsgefährdender Verunreinigungen und die Beschränkung der Verarbeitung auf physikalische, mikrobiologische und enzymatische Methoden bilden die Basis dieser Definition.

4. INHALTSSTOFFE

Die Inhaltsstoffe in Naturkosmetik sind meist pflanzlicher, teilweise auch mineralischer oder tierischer Herkunft. Die mengenmäßig wichtigsten Inhaltsstoffe sind Öle, Fette und Wachse wie Olivenöl, Sojaöl, Sheabutter oder Bienenwachs.

Als Rohstoff für waschaktive Substanzen spielt zudem Zucker als Rohstoff eine wesentliche Rolle, fermentativ (durch Gärung) gewonnenes Ethanol (Bio Alkohol) kommt z. B. für Deodorants oder Parfüm zum Einsatz. Daneben kommen verschiedenste Ätherische Öle, Kräuterextrakte und Blütenwässer sowie natürliche Aromen zum Einsatz.

Die Verwendung von Emulgatoren und Konservierungsstoffen bei Naturkosmetik ist in der Regel eingeschränkt auf natürliche oder naturnahe Substanzen.

Häufig stammen die Rohstoffe für Naturkosmetika aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildsammlung. Aufgrund des Verzichts von waschaktiven Tensiden oder deren Substanzen durch mildere pflanzliche Tenside sind Naturwaschmittel zwar hautfreundlicher, haben aber eine geringere Waschkraft als konventionelle Kosmetikprodukte.

Die meisten Labels werden außerdem nur für Produkte vergeben bei denen keine Tierversuche, Gentechnik und ionisierende Strahlung zum Einsatz kommen.

5. ZERTIFIZIERUNG

Zur Kennzeichnung von Naturkosmetikprodukten wurden mehrere Systeme entwickelt, die verschiedene Voraussetzungen zugrunde legen.

Die gängigen Zertifizierungen setzen voraus, dass pflanzliche Rohstoffe mindestens teilweise aus ökologischem Anbau stammen. Die Siegel befinden sich auf den Verpackungen von Naturkosmetikprodukten, was Verbrauchern die Kaufentscheidung erleichtern soll.

Bei den Organisationen sind detaillierte Informationen zu den Vergabekriterien sowie Herstellerlisten erhältlich. Je nach Organisation werden neben der Art der Rohstoffe auch die Art von Anbau, Gewinnung und Verarbeitungsmethoden sowie soziales und ökologisches Engagement der Unternehmen überprüft.

Wird Kosmetik ohne entsprechendes Label als Naturkosmetik bezeichnet, muss es sich nicht um einen Versuch handeln, Kunden irrezuführen, denn manche Hersteller verzichten aus Kostengründen auf eine Zertifizierung, obwohl ihre Produkte den Anforderungen genügen.

5.1. BDIH – Kontrollierte Naturkosmetik

Seit Januar 2001 hat der 1951 gegründete Bundesverband Deutscher Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel



und Körperpflegemittel (BDIH) mit Sitz in Mannheim ein Label entwickelt, das einheitliche Standards sowie eine Überprüfung der Naturkosmetik ermöglichen soll. Rund 5.000 Produkte wurden bisher damit gekennzeichnet.

Die Rohstoffe müssen hierfür überwiegend aus kontrolliert biologischem Anbau kommen. 15 pflanzliche Rohstoffe (z.B.: Jojobaöl, Olivenöl oder Sojaöl) müssen stets von zertifiziert ökologisch angebauten Pflanzen stammen. Die Zertifizierung und Vermarktung der englischen Variante des Logos findet auf weltweiter Ebene durch die International Organic and Natural Cosmetics Corporation (IONC GmbH) statt.

Quelle / Weitere Informationen finden Sie unter: www.kontrollierte-naturkosmetik.de

5.2. IONC Siegel für „Kontrollierte Natur Kosmetik“

Um den Naturkosmetikstandard und das bekannte Prüfzeichen auch international



noch effektiver zu verankern, hat der BDIH vor kurzem die International Organic and Natural Cosmetic Corporation (IONIC GmbH) gegründet.

Ihre Aufgabe ist es, die weltweite Kontrolle von kosmetischen Mitteln nach BDIH-Standard zu organisieren. Das BDIH Label für kontrollierte Naturkosmetik steht damit als unverwechselbares Zeichen auch in einer einheitlichen englischsprachigen Version der IONC zur weltweiten Verwendung zur Verfügung.

Der BDIH ist jedoch nach wie vor alleiniger Inhaber des BDIH-Standards sowie des Prüfzeichens.

Quelle / Weitere Informationen finden Sie unter: www.ionc.info

5.3. ICADA – Zertifizierte Natur-Kosmetik



Im Jahre 1997 wurde die Naturkosmetik-Richtlinienarbeit mit dem Ziel begonnen, authentische Naturkosmetikfirmen von Nachahmern mit fehlender Natur-Philosophie zu unterscheiden. Die Bio- und Naturkosmetikrichtlinie von ICADA verfolgt konsequent und puristisch diese ursprünglichen Ziele als einzige Richtlinie weiter. Produkte mit dem Premium Qualitätszeichen von ICADA sind dank einer strikten Vertragsgestaltung nicht bei Discountern oder in fachfremden Geschäften erhältlich. Die ICADA-Richtlinie entspricht im fachlichen Inhalt etwa den bekannten europäischen Bio- und Naturkosmetikrichtlinien. Pflanzliche Inhaltsstoffe müssen soweit möglich Bio-Qualität haben.

Quelle / Weitere Informationen finden Sie unter: www.icada.eu

5.4. ECOCERT



Die 1992 in Frankreich gegründete Organisation ECOCERT (seit 1995 auch in Deutschland) bietet zwei Siegel an:

- Label **Biokosmetik**: mindestens 95% der pflanzlichen Inhaltsstoffe in der Rezeptur und mindestens 10% der gesamten Inhaltsstoffe müssen auch ökologischem Anbau stammen.
- Label **Naturkosmetik**: mindestens 50% der pflanzlichen Inhaltsstoffe in der Rezeptur und mindestens 5% der gesamten Inhaltsstoffe müssen auch ökologischem Anbau stammen.

Quelle / Weitere Informationen finden Sie unter: www.ecocert.com

5.5. DEMETER



Ausgezeichnet biodynamisch.

Das Siegel von Demeter e.V. zertifiziert Lebensmittel und Kosmetik, die besonders strenge Anforderungen erfüllen:

Mehr als 90 % der Inhaltsstoffe müssen dazu nach den Demeter-Vertragskriterien gewonnen werden, die auf dem ganzheitlichen Konzept von Rudolf Steiner basieren und deren Befolgen unter anderem die Humusschicht der Anbaugelände schützen soll.

Quelle / Weitere Informationen finden Sie unter: www.demeter.de

5.6. NaTrue



Das seit Herbst 2008 bestehende NaTrue-Label der NaTrue – European Natural and Organic Cosmetics Interest Grouping E.E.I.G. aus Brüssel bietet drei Qualitätsstufen an, die in etwa den Kriterien BDIH entsprechen und an der Zahl der Sterne im Logo erkennbar sind.

In der Drei-Sterne-Kategorie muss der Bio-Anteil der Naturprodukte eines Produktes 95% und in der Zwei-Sterne-Kategorie mindestens 70% betragen.

Quelle / Weitere Informationen finden Sie unter: www.natrue-label.com

5.7. Lacon



In Österreich zertifiziert das Lacon Institut in Anlehnung an eigene und gesetzliche Vorgaben für Bio-Lebensmittel Naturkosmetik.

Quelle / Weitere Informationen finden Sie unter: www.lacon-institut.at

5.8. Austria Natur Kosmetik



Auch ein österreichisches Gütezeichen für geprüfte Naturkosmetik, gefördert vom Land Steiermark, soll bald zur Zertifizierung verfügbar sein.

Quelle / Weitere Informationen finden Sie unter: www.austrianaturkosmetik.at

5.9. IHTK – Siegel für tierversuchsfreie Kosmetik

(Internationaler Herstellerverband gegen Tierversuche in der Kosmetik e.V.)



Die Richtlinien des deutschen Tierschutzverbundes e.V. in Bonn und des IHTK.

Abgabe einer rechtsverbindlichen Erklärung, dass:

- Keine Tierversuche für Entwicklung und Herstellung der Endprodukte durchgeführt werden.
- Keine Rohstoffe verarbeitet werden, die nach dem 1.1.79 erstmals im Tierversuch getestet wurden. Hierbei ist ausschlaggebend, dass die Substanzen vor dem 1.1.79 auf dem Markt waren, unabhängig davon, ob sie vor diesem Zeitpunkt im Tierversuch getestet wurden. Synthetische Substanzen, die nach diesem Zeitpunkt auf den Markt kamen, dürften nicht im Tierversuch getestet worden sein. Allerdings können weder wir noch die Hersteller der Positivliste verhindern, dass eine synthetische Substanz, die vor dem 1.1.79 bereits auf dem Markt war, oder ein natürlicher, essbarer Rohstoff später noch, nach dem Stichtag 1.1.79 von Dritten im Tierversuch getestet

wurde und wird. Sofern Sie mit dem betreffenden Unternehmen in keiner Verbindung stehen, muss es den Herstellern der Positivliste gestattet sein, die betreffende Substanz auch weiterhin zu verwenden.

- Keine Rohstoffe Verwendung finden, die durch Tierquälerei gewonnen oder für die Tiere eigens getötet wurden (z.B. Nerzöl, Karmin, Moschus Öl).
- Keine wirtschaftliche Abhängigkeit zu anderen Firmen bestehen, die Tierversuche durchführen oder in Auftrag geben (z.B. Pharmaindustrie).
- Abgabe einer detaillierten Rohstoffliste mit Lieferantenangabe. Vollständige Angabe der Inhaltsstoffe aller Produkte auf der jeweiligen Verpackung oder in den Katalogen.

Quelle / Weitere Informationen finden Sie unter: www.ihtk.de

5.10. Leaping Bunny Siegel



Das Leaping Bunny Siegel ist ein weltweit anerkanntes Gütersiegel für tierleidfreie Kosmetik und bestätigt die Einhaltung des HCS (Humane Cosmetic Standard).

Der HCS wurde von einem internationalen Verbund Europäischer und Nordamerikanischer Tierschutzgruppen ins Leben gerufen.

HCS-Firmen dürfen weder Tierversuche durchführen noch in Auftrag geben. Außerdem müssen sie eine bestimmte Frist einhalten, ab der auch keine Tierversuche mehr für Inhaltsstoffe durchgeführt werden dürfen. Die Einhaltung des Standards wird regelmäßig von einem unabhängigen Audit überprüft.

Der „leaping bunny“ ist einzigartig, da dieses Qualitätssiegel die erste internationale Initiative für tierversuchsfreie Kosmetik darstellt und somit repräsentativ für eine globale Tierschutzpolitik ist.

Quelle / Weitere Informationen finden Sie unter: www.leapingbunny.org

6. SYNTHETISCHE INHALTSSTOFFE

Wie bereits erwähnt erwarten wir uns von **„echter Naturkosmetik“**, dass sie auf synthetische Emulgatoren, Konservierungsstoffe, synthetische Farb- und Duftstoffe verzichtet.

Hier einige Beispiele für synthetische Inhaltsstoffe:

6.1. Natrium Lauryl Sulfat

(Zusatzstoff für Hautcremen zum Konservieren), gilt „gerade noch“ als „natürlich“. Dieser Wirkstoff, der in Hautcremen vorhanden ist, wird in der Industrie als Entfetter für Maschinen verwendet (Erdölderivat).

Sodium-Lauryl-Sulfat ist ein scharfes, stark schäumendes Reinigungs- und Netzmittel, das auch in Garagenbodenreinigern, Maschinen Entfettern und Produkten zur Autowäsche vorkommt. Sodium-Lauryl-Sulfat gilt unter Wissenschaftlern als häufiges Hautallergen. ES wird schnell von Augen, Gehirn, Herz und Leber absorbiert und dort abgelagert, was zu Langzeitschäden führen kann. Allgemein kann diese Substanz Heilungsprozesse verzögern, bei Erwachsenen grauen Star verursachen und bei Kindern dazu führen, dass sich die Augen nicht richtig entwickeln. In der Apotheke erhältlich als Natriumlaurylsulfat.

Auf der Verpackung befindet sich dabei folgender Warnhinweis:

„Gesundheitsschädlich beim Einatmen und Verschlucken. Reizt die Atmungsorgane und die Haut. Gefahr ernster Augenschäden. Bei Berührung mit den Augen gründlich mit Wasser abspülen und den Arzt konsultieren! Bei Berührung mit der Haut sofort mit viel Wasser abwaschen. Während der Arbeit geeignete Schutzhandschuhe und Schutzbrille / Gesichtsschutz tragen. Bei Verschlucken sofort ärztlichen Rat einholen und Verpackung oder Etikett vorzeigen.“ Quelle: ÖKO-Test (www.oekotest.de)

6.2. Natrium Laureth Sulfat

Sodium-laureth-sulfat ist die alkoholische (ethoxylierte) Form des Sodium-lauryl-sulfats. Es ist etwas weniger reizend als Sodium-lauryl-sulfat, kann aber ein stärkeres Austrocknen bewirken. Sowohl Sodium-lauryl-sulfat als auch Sodium-laureth-sulfat können in Shampoos und Reinigungsmitteln durch Reaktion mit anderen Inhaltsstoffen möglicherweise zur Bildung von krebserregenden Nitraten und Dioxinen beitragen. Schon durch eine einzige Shampoo Behandlung können größere Nitratmengen in den Blutkreislauf gelangen.

Quelle: ÖKO-Test (www.oekotest.de)

6.3. Propylenglykol

Ist ein Konservierungsmittel für Hautcremen und Hauptbestandteil für Lacke. Auch dieses Erdölprodukt wird in der Industrie als Entfroster verwendet (Monoethylenglykol).

Dieser Wirkstoff ist höchst krebserregend.

6.4. Polyethylenglycol (PEG) = Emulgator

Sind gut zum Verbinden von Wasser und Fettphase in Cremes, sie können jedoch die Haut für Schadstoffe durchlässig machen.

Die Liste der PEGs ist fast unendlich, hier einige Beispiele aus dem ÖKO-Test (Kosmetik-Liste, zu bestellen unter www.oekotest.de)

PEG-10

Herkunft: chemisch

Einsatz: Emulgator, Lipid, Tensid; für Naturkosmetika nicht geeignet.

Anmerkungen: PEG/PEG-Derivate verbinden als Emulgatoren Wasser und Fett. Diese Stoffe können die Haut durchlässiger machen und Schadstoffe in den Körper einschleusen. In Salben werden sie

eingesetzt, um die Bestandteile gleichmäßig zu mischen; in Shampoos dienen sie auch als Tenside.

PEG-10 Lanolin

Herkunft: chemisch

Einsatz: Emulgator, Lipid, Tensid; für Naturkosmetika nicht geeignet.

PEG-10 Propylene Glykol

Herkunft: chemisch

Einsatz: Emulgator, Lipid, Tensid; für Naturkosmetika nicht geeignet.

PEG-2 Laurate

Herkunft: chemisch

Einsatz: Emulgator, Lipid, Tensid; für Naturkosmetika nicht geeignet.

PEG-25 Propylene Glykol Stearate

Herkunft: unterschiedlich

Einsatz: Emulgator, Lipid, Tensid; für Naturkosmetika nicht geeignet.

6.5. Aluminiumsalze

Wird als krebserregend bezeichnet, es hemmt die Schweißbildung und gilt als Antitranspirant. Bei der Behandlung des übermäßigen Schwitzens haben die Aluminiumsalze einen festen Platz. Lokal auf die Haut aufgetragen, sollen die Drüsenausführungsgänge durch Pfropfbildung verschlossen werden und wirken antimikrobiell. Die Substanz soll in der Regel jeden 2. und 3. Tag durchgeführt werden, spätestens wöchentlich. Bei starkem Schwitzen ist anfangs eine tägliche Anwendung sinnvoll.

Der Wirkstoff wird nicht so schnell wieder „herausgeschwitzt“, wenn man die Aluminium-Verbindung nachts vor dem Schlafengehen aufträgt. An Händen und Füßen ist es meistens nicht sehr effektiv, da die Substanz nicht lange auf der Haut haftet.

Aluminium-Chlorid ist in vielen handelsüblichen Deos, aber in sehr schwacher Konzentration enthalten, scheinen aber in einer Konzentration von rund 20% in Ethylalkohol am wirksamsten zu sein.

Aluminiumchlorid-Hexahydrat kann hässliche Flecken in Textilien verursachen und die Struktur mancher Textilien schädigen. Die hartnäckigen Verfärbungen lassen sich beim Waschen, auch bei Vorbehandlungen mit Fleckenmittel, nicht entfernen. In der Praxis ist von diesen „Chemischen Keulen“ wegen zu starker Hautirritationen, schmerzhaft starkem Brennen auf der Haut und Unwirksamkeit abzuraten. Manche Patienten müssen die Behandlung wegen zu starker Hautirritationen und Entzündungen der Schweißkanäle abbrechen.

Quelle: http://www.schwitzfleck.at/behandlung_anti.phpHydrokarbon

6.6. Erdölprodukte, Paraffome, Silikone

Meist aus billigem Erdöl hergestellt sind diese Stoffe ein Ersatz für hochwertige pflanzliche Öle.

Paraffine sind eine Sammelbezeichnung für unzählige künstliche Stoffe, darunter auch Vaseline, die breite Verwendung in Kosmetika und Arzneimitteln finden.

Von einigen Paraffinen weiß man, dass sie sich in Leber, Niere und Lymphknoten anreichern können. Bei einem Paraffinwachs zeigten sich entzündliche Reaktionen der Herzklappen.

Über Paraffin als Inhaltsstoff in Produkten einer deutschen Naturkosmetikfirma steht zum Beispiel folgendes zu lesen:

Paraffin (Paraffinum Liquidum und Petrolatum) ist eines der besten Öle, das in Hautpflegemitteln verwendet werden kann. In unseren Produkten wird allerfeinstes,

zertifiziertes „Weißes Mineralöl“ verwendet, das ansonsten nur in medizinischen Salben und Baby Ölen Verwendung findet. Diese Öle sind teurer als Pflanzenöle.

Kurz und bündig:

Paraffin ist kein Öl, sondern ein Gemisch aus Kohlenwasserstoffen unterschiedlicher Kettenlänge, daher gibt es flüssige (kurzkettigere) und feste (langkettiger) Formen. Echte Öle, z.B. Pflanzenöle sind Triglyceride, d.h. natürliche Verbindungen von Glycerin mit Fettsäuren, die von Pflanzen mittels Photosynthese hergestellt werden. Paraffin wird wie Benzin, Diesel, Heizöl usw. durch Destillation (hoher Energieaufwand) aus Erdöl gewonnen. Sowohl Erdöl-Gewinnung als auch Transport (Pipelines, Riesentanker), Raffineriebetrieb und nachfolgende Verteilung der verschiedenen Produkte (meist durchfahrende Bomben, Tankzüge) gefährden Natur und Umwelt extrem.

Als Energieträger führt es bei der Verbrennung zu ungeheuren CO²-Mengen (Treibhausgas!) auf der Erde.

Paraffin bildet einen Film auf der Haut und behindert die natürlichen Regulationsmechanismen, außerdem kann es sich in Leber, Niere, Lymphe und in Dampfform auch in der Lunge anreichern. Daher ist die Anwendung in medizinischen Salben und vor allem als Baby Öl äußerst bedenklich.

6.7. Parabene

Als Parabene bezeichnet man Ester der sogenannten Para-Hydroxybenzoesäure. Es gibt sowohl Methylparabene als auch Ethylparabene.

Ferner treten Parabene auch in Form der sogenannten Propylparabene auf. Da Parabene eine deutlich antibakterielle und fungizide Wirkung aufweisen, werden diese häufig als Konservierungsmittel in Lebensmitteln und Kosmetika verwendet.

Parabene findet man sowohl im Gelee von getrocknetem als auch in gepökeltem Fleisch, zum Beispiel in Cornedbeef-Beef. Ferner lassen sich Parabene in Kartoffelchips, Erdnussflips und weiteren Knabberprodukten auf Getreidebasis finden, aber auch in kandierten Nüssen sind sie vorhanden.

Die Kosmetikindustrie verwendet Parabene in Shampoos zur Haarpflege, Cremes, Körperlotionen, in Rasierwässern, Make-Up, Seifen, Sonnenlotionen und vielen anderen Produkten.

Selbst die Arzneimittelindustrie setzt Parabene in Medikamenten als Konservierungsmittel ein. Die grundsätzlich positiv zu beurteilenden Konservierungseigenschaften verblasst jedoch vor der Tatsache, dass Parabene von der Haut aufgenommen werden.

Beim Verteilen einer Körperlotion oder den Sonnencremen nimmt der Körper Parabene auf, diese gelangen ins Blut und werden von dort in die Zellen der Organe transportiert, wo sie sich ablagern. Parabene sind somit in den Lungen, den Nieren, der Leber, der Milz, dem Fettgewebe und weiteren Gewebestrukturen des Körpers nachweisbar.

Studien haben ergeben, dass Parabene sich negativ auf die Fruchtbarkeit des Mannes im Sinne einer ausreichenden und fortpflanzungsfähigen Spermienproduktion auswirken können.

Es wurde eine regelrechte Feminisierung des Tests (Hoden) bei Kindern und Föten im Mutterleib festgestellt. Dies birgt auf lange Sicht gesehen, das Risiko von männlicher Unfruchtbarkeit, bezogen auf die Gesamtgesellschaft. Entsprechende Beobachtungen wurden bereits im Tierreich, insbesondere in Bezug auf Molche und Fische gemacht.

Ein weiteres großes Problem der Parabene stellt die potenziell karzinogene (krebsauslösende) Wirkung dar. So stehen Deo Stifte im Verdacht, Brustkrebs auszulösen.

Dies ist insofern ein nachvollziehbares Argument, da sich die Achseln in der Brustgegend befinden und die Lymphknoten in der Achselgegend zu einer raschen Anlagerung von Parabenen in das Brustgewebe führen können.

Diese lymphogene „Steuerung“ ist auch das große Risiko bei einer Brustkrebserkrankung. Es besteht dann nämlich die Gefahr der Metastasenbildung, wobei der Transport insbesondere über das Lymphgewebe der Achselregion erfolgt. Aus diesem Grunde werden bei Brustkrebsoperationen auch sehr oft die Lymphknoten der Achselregion mit entfernt.

Bei Obduktionen von Krebstumoren hat man die Ansammlung von Parabenen der verschiedensten Art wissenschaftlich nachgewiesen. Auch dies stützt die Vermutung, dass Parabene unmittelbar oder mittelbar eine Rolle bei der Krebsentstehung spielen.

7. NATURKOSMETIK ≠ KONVENTIONELLE KOSMETIK

Übersicht der verwendeten Inhaltsstoffe bei Naturkosmetik im Vergleich zur konventionellen Kosmetik (nur beispielhafte Aufzählung – keine umfassende Darstellung aller eingesetzten Inhaltsstoffe):

	Konventionelle Kosmetik	Echte Naturkosmetik
Fette / Öle	Synthetische Öle und Wachse, Parafine, Silikone	Hochwertige Pflanzenöle und -wachse, teilweise aus

		kontrolliert biologischem Anbau (kbA)
Wasser	Demineralisiertes Wasser	Quellwasser, Hydrolate, Pflanzensäfte (z.B. Aloe Vera)
Konservierung	Formaldehyde / -abspalter, Parabene	Alkohol, ätherische Öle
Farb- und Duftstoffe	Überwiegend synthetisch oder Mix aus naturidentischen und natürlichen Farb- und Duftstoffen	Ätherische Öle, Fruchtaromen
Emulgatoren	PEG	Pflanzliches Lecithin, Lanolin, Bienenwachs
Tenside	Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate	Coco Glucoside, Sodium Cocoyl, Glutamate
Pflanzliche Wirkstoffe	Überwiegend synthetische Wirkstoffe, isolierte Kräutereextrakte	Kräutereextrakte
Tierische Wirkstoffe	Rindertalg, Collagen	Keine Substanz vom toten Tier
Tierversuche	Für neue Rohstoffe noch bis 2009 erlaubt	Keine Tierversuche - auch an neuen Rohstoffen (seit 1998)

Auch innerhalb des Angebotes von echter Naturkosmetik gibt es noch eine große Bandbreite. Von der Erfüllung der Mindestanforderungen bis zu sehr hochwertigen Produkten.

So werden beispielsweise auf der einen Seite preisgünstige Pflanzenöle verwendet, wo ein anderer Hersteller hochwertige kaltgepresste Öle aus kontrolliert biologischem Anbau einsetzt.

Das erklärt den Preisunterschied, wirkt sich aber auch auf die Qualität des Endproduktes aus.

8. PFLANZLICHE ÖLE UND FETTE

Wichtig für die Verwendung von fetten Ölen ist, dass sie unraffiniert und kaltgepresst (nativ) sind. Je nach Hautbild können fette Öle nach ihrer Beschaffenheit eingesetzt werden.

Pflanzenöle (pflanzliche Öle) zählen zu den Fetten und fetten Ölen, welches aus Ölpflanzen gewonnen werden und im Gegensatz zu den ätherischen Ölen Fettflecken auf Papier hinterlassen.



Ätherische Öle dringen durch den Blutstrom in die Haut ein. Fette Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (Doppelbindungen) können bis zu einem gewissen Grad in die Haut eindringen. Dies variiert je nach behandelte Körperregion, nach Wärme von Haut und Öl und der Anzahl der ungesättigten Fettsäuren des Trägeröls.

Bei der Verwendung von Pflanzenölen ist es wichtig, sich mit dem Ursprung der Pflanze vertraut zu machen, nur so können wir das geeignete Öl bewusst einsetzen und ihre heilsame Kraft würdigen.

Wenn das Öl aus dem Samen der Pflanze stammt, spricht man von Ölsaaten. In den Samen kommt das Öl in Form von Lipiden vor, die dessen Zellmembran und Energiereserven darstellen. Eigentlich sollte man umfassend von Ölen und Fetten sprechen, denn der Unterschied ergibt sich nur aus der jeweiligen Konsistenz bei unterschiedlichen Temperaturen, basierend auf der Anzahl von Bindungen auf molekularer Ebene.

8.1. HALTBARKEIT DER FETTEN ÖLE

Fette Pflanzenöle sind eine leicht verderbliche Ware, und je mehr ungesättigte Fettsäuren ein Öl enthält, desto eher reagiert es mit Sauerstoff, daher wird es RANZIG.

Daher die Öle in dunklen Gefäßen und möglichst kühl aufbewahren.

Ranzige Öle, in denen sich Trans-Fettsäuren gebildet haben, schaden nicht nur innerlich eingenommen, es können sich auch äußerlich so genannte „frei Radikale“ auf der Haut bilden. Diese Stoffe stören und schädigen das Stoffwechselgeschehen.



8.2. ALOE VERA = Aloe barbadensis

Eingelegte gelhaltige Pflanzenstücke in Distel Öl, Soja- oder Rapsöl eingelegt, sehr leichtes Öl

- Fördert die Durchblutung der Haut
- Aktiviert die natürliche Regeneration
- Stark feuchtigkeitsspendend
- Für die Behandlung von Sonnenbrandfolgen (mit Lavendel mischen)
- Bei Psoriasis, Ekzemen und Hautallergien
- Idealer Zusatz bei trockener, entzündeter, müder und alternder Haut
- Gute Alternative zum sonst stark konserviertem Aloe-Vera-Gel



Anwendungstipp: Nach einem ausgiebigen Sonnenbade, mit ein paar Tropfen Lavendel gemischt reichlich auch die Haut auftragen. Durchfeuchtet, regeneriert und schützt vor vorzeitiger Hautalterung. Ggf. nach 10 Minuten Reste mit einer feucht-warmen Kompresse abnehmen.

Aloe Vera Gel

Aloe Vera Gel ist ein konzentrierter Auszug aus der „Lilie der Wüste“. Diese wurde schon von den Indianern Jahrhunderte lang als Wund- und Heilmittel verwendet. Neue Forschungen haben gezeigt, dass diese vitamin- und mineralstoffreiche Pflanze die Bildung von neuen Hautzellen aktiviert. Dieses Geschenk der Natur befeuchtet die Haut darüber hinaus und hält sie wunderbar weich.

8.3. APRIKOSENKERN = *Prunus armeniaca*

Kaltpressung aus den Samen der Kerne.

Aprikosen Kernöl ist reich an essentiellen Fettsäuren sowie an Vitamin E. Aufgrund des hohen Anteils ungesättigter Fette ist es an sich auch für die Ernährung ein sehr wertvolles Öl. Da



es aber – ebenfalls auf Grund seiner ungesättigten Fette – schnell ranzig wird, kommen nur kleine Mengen des mild fruchtigen Öls auf den Markt.

- Sehr leicht, zieht schnell ein
- Passt gut zu warmen und blumigen ätherischen Ölen
- Gut verträglich
- Fördert die Zellregulation
- Unterstützt den Feuchtigkeitshaushalt der Haut nachhaltig und bewahrt die Elastizität der Haut
- Ideal bei trockener, spröder oder sensibler Haut
- Für Baby und Kinderhaut, Baby- und Gesichtsmassagen
- Beruhigend bei Sonnenbrand
- Beruhigt gereizte Haut, erfrischt und belebt fahle Haut
- Gut geeignet für empfindliche oder entzündete Haut
- Gegen Augenfältchen

Das Bio-Gesichts- und Körper Öl für jeden Tag.

Aprikosen Kernöl zieht schnell ein und macht die Haut weich, geschmeidig und glänzend. Es ist für alle Hauttypen geeignet, wird aber besonders bei trockener Haut empfohlen, da es hilft die Feuchtigkeit zu speichern. Aprikosen Kernöl wird pur, zum Beispiel zur Bauchpflege von Schwangeren oder als Zutat für Massageöle, Bade Öl und Haarkuren verwendet.

Anwendungstipp: Als sanfte Zusatzpflege für den Augenbereich. Dünn unter der Tagespflege aufgetragen, schützt es dir empfindliche Haut vor Kälte und Wind.

8.4. ARGANE (EISENHOLZBAUM) = *Argania spinosa*

Arganöl wird auf dem Markt in zwei Varianten verkauft: eine wird aus zuvor gerösteten Kernen gepresst und hat ein nussiges Aroma und einen charakteristischen Geruch, die andere entstammt den naturbelassenen Kernen und ist im Geruch unaufdringlich.



Kosmetisch ist die nicht geröstete Variante optimal.

- Antiphlogistisch (entzündungshemmend)
- Hyperämisierend (durchblutungssteigernd)
- Stark antioxidativ
- Bei Akne und leichten Verbrennungen
- Bei Neurodermitis
- Ideal zum Schutz reifer Haut
- Pflegt raue Haut glatt und geschmeidig, lindert Juckreiz
- Sehr unreine Haut profitiert vom ausgewogenen Fettsäurespektrum
- Beugt vorzeitiger Hautalterung vor und unterstützt als Radikalfänger die Zellregeneration
- Bei allergischen Hauterkrankungen
- Innerlich cholesterinsenkend

Ziegen klettern in den Arganbaum (Südosten Marokkos) und fressen die Blätter. Die Früchte werden im Sommer (je nach Höhenlage und daraus resultierender Reifezeit im Juli/August/September) traditionell per Hand



vom Boden aufgelesen, da sie – wegen der vielen Dornen und der dichten Zweige – nicht vom Baum heruntergeschlagen werden können.

Anwendungstipp: Als Haarpackung in die trockenen oder feuchten Haare einmassieren. Als Intensivkur über Nacht oder 30 Minuten mit Turban einwirken lassen, auswaschen: wunderbar glänzendes Haar.

Zur besonderen Pflege von trockenen, schuppigen Hautstellen pur auftragen und sanft einmassieren.

Für eine Peeling-Rezeptur werden jeweils 5 EL naturreines Meersalz und Arganöl mit 2 Tropfen Zitronenöl gemischt. Mit der Paste reibt man die Haut in kreisförmigen Bewegungen ab und wäscht sie anschließend unter der warmen Dusche ab. Das Salz wirkt durchblutungsfördernd und es ist angenehm nach der Behandlung einige Zeit zu ruhen.

8.5. AVOCADO = *Persea americana*

Hier wird das Fruchtfleisch verarbeitet. Bis zu 75% Ölsäure, starker Eigengeruch, zwei bis drei Jahre haltbar.

- Enthält leichten Sonnenschutzfaktor



- Sehr nährend und pflegend dank feuchtigkeitbindender Eigenschaften auf der Haut und seinem Vitaminreichtum
- Äußerst wirksam bei normaler bis sehr trockener Haut, spröder und rissiger Haut
- Bei Neurodermitis und Psoriasis
- Weicht spröde Fußballen, Ellenbogen auf
- Gegen Schwangerschaftsstreifen (Striae)
- Zieht gut und tief in die Haut ein – ideal für den Transport von unterstützenden ätherischen Ölen
- Bei beleibten und haarigen Menschen erleichtert es das Eindringen der ätherischen Öle
- Sehr gesundes Speiseöl

Anwendungstipp: Als Zusatzpflege für Gesicht und Dekolleté bei trockener Haut großzügig auftragen, 10-15 Minuten einwirken lassen, anschließend das überschüssige Öl sanft abnehmen. Pflegt die Haut geschmeidig zart.

Bei rissigen Händen, eine Maske mit Avocado Öl 1-2 Tropfen Lavendelöl in die Hände massieren, über Nacht in Baumwollhandschuhen einwirken lassen – wirkt Wunder!

8.6. CALENDULA (RINGELBLUME) = *Calendula officinalis*

In Olivenöl oder Sojaöl eingelegte Blüten. Bis zwei Jahre haltbar.

- Antiphlogistisch (entzündungshemmend)
- Epithelisierend (zellregenerierend)
- Bei schlecht heilenden Wunden
- Bei trockener und rissiger Haut, auch für Babys

- Bei trockener und rissiger Haut, auch für Babys
- Bei trockener Nase
- Bei rheumatischen Beschwerden
- Bei wunden Brustwarzen von stillenden Müttern
- Bei Frostbeulen und Krampfadern

Sehr beliebt in der Volksmedizin war die so genannte Ringelblumenbutter, eine Mischung aus gleichen Teilen zerquetschter Blüten und Ziegenbutter. Diese Mischung soll bei Wundheilungsstörungen, offenem Bein, Entzündungen sowohl an der Mundschleimhaut als auch im Rachenraum helfen sowie



Bauchschmerzen und Gelenk- und Muskelschmerzen lindern.

Bei unregelmäßiger Periode sollte eine Woche vor dem errechneten Beginn der Regel zweimal täglich Ringelblumentee getrunken werden. Für 1 l Wasser brauchte man drei Esslöffel Blütenblätter.

Frische, zerdrückte Ringelblumenblätter bringen Warzen zum Verschwinden, wenn man sie täglich damit einreibt.

Calendula Öl selber machen

Ringelblumen- oder Calendula Öl selber machen ist relativ einfach. Dafür werden einige Dutzend frische Ringelblumen-Blüten in ein luftdicht verschließbares Glas gegeben mit hochwertigem kaltgepresstem Olivenöl übergossen, bis die Blüten vollständig vom Öl bedeckt sind. Das gut verschlossene Glas wird an einem nicht zu kühlen Ort für einige Wochen stehen gelassen. Anschließend wird das Öl abgeseiht und von Pflanzenrückständen befreit. Das so gewonnene Ringelblumenöl ist ein wohltuendes Massageöl oder kann zur Herstellung von Ringelblumensalbe verwendet werden.

Anwendungstipp: Die Heilwirkung ist vielseitig. So wirkt sie bei innerlicher Anwendung beruhigend, entspannend, belebend und entzündungshemmend. Äußerlich angewendet ist die Ringelblume für alle Wunden und Hautschäden unentbehrlich. Man kann sie als Creme, Öl oder Tinktur anwenden. Die heilende Wirkung trägt zu einer raschen Regeneration der Haut- und Wundheilung bei. Bei äußerlicher Anwendung wirkt sie schmerzstillend, wundheilend, blutstillend, pilzhemmend, gewerbestärkend und antibakteriell.

8.7. GRANATAPFELSAMEN

Wertvolles Hautregenerationsöl mit antioxidativen Eigenschaften. Hoher Gehalt ungesättigter γ -Linolensäure für mehr Spannkraft und Happy-Ageing-Effekt. Speziell für Gesicht und Dekolleté. Kühl aufbewahren!

Auch werden den Inhaltsstoffen pflanzliche Hormone, sogenannte Phytoöstrogene zugeschrieben. Diese Phytoöstrogene sollen auf den menschlichen Hormonstoffwechsel eine ähnliche regulierende Wirkung ausüben wie körpereigene Hormone.



- Beugt vorzeitig Hautalterung effektiv vor, dank des ungewöhnlich hohen Anteils an antioxidativer Omega-5-Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen
- Stärkt die Spannkraft und Regeneration der Haut
- Wertvoller Wirkstofflieferant für effektive Mischungen
- Kühl aufbewahren!

Das kostbare Anti-Ageingöl für Gesicht und Decolleté.

Anwendungstipp: Einen Tropfen für die Extraportion Schutz und Spannkraft während dem Tag einfach unter der Tagespflege auftragen.

8.8. JOHANNESKRAUT = *Hypericum perforatum*

Blütenknospen und Kraut werden in Olivenöl eingelegt, ca. zwei Jahre haltbar, dunkelrote Farbe.

- Bei Rheuma und Gelenkschmerzen
- Entzündungen
- Lokale Schmerzen
- Nervenschmerzen
- Prellungen
- Sonnenbrand
- Bei gereizter und irritierter Haut
- Sehr hautpflegend, lichtbringend
- Hexenschuss, Muskelkater
- Äußere Anwendung -> phototoxisch
- Innere Anwendung macht nach neuen Erkenntnissen die Haut nicht lichtempfindlich
- Stimmungsaufhellend



Doch Johanniskraut Öl ist nicht nur äußerlich anwendbar. Auch eine innerliche Behandlung ist möglich, denn durch die fördernde Wirkung können Entzündungen der Schleimhaut, sowie Geschwüre im Magen-Darm-Bereich verbessert werden.

Bei Frauenbeschwerden hat das Johanniskraut eine Menge zu bieten. Durch seine krampflösenden Eigenschaften lindert es Periodenkrämpfe. Es enthält mit Beta-Sitosterol auch einen östrogenähnlichen Stoff, mit dem es unregelmäßige Zyklen regeln und Wechseljahrsbeschwerden lindern kann. Da die Wechseljahre häufig auch von Depressionen begleitet werden, ist das Johanniskraut somit eine optimale Heilpflanze für diese wichtige Lebensphase.

Anwendungstipp: Als Körper Öl wärmt und belebt es an kalten Tagen und hilft mit z.B. 10 Tropfen Bergamotte Öle auf 75 ml wunderbar bei einem Wintertief. Entspannt als warme Komresse bei verspannter Muskulatur.

8.9. JOJOBA = *Buxus chinensis*

Ist ein flüssiges Wachs, kann nicht ranzig werden, allerdings kann es verunreinigt werden und so kaputt gehen. Erstarrt bei kühlen Temperaturen.

- Lichtschutzfaktor 4
- Leichtes Öl, nicht fettend, zieht schnell ein
- Sehr gut verträglich für fette und trockene Haut
- Dem menschlichen Hauttalg sehr ähnlich
- Entzündungshemmend
- Wundbehandlung
- Bei Sonnenbrand mit Aloe Vera Öl
- Bei Akne, Ekzemen und Psoriasis
- Für erfrischende, belebende Aromamischungen
- Nicht länger als 2,5 Jahre lagern, da es durch chemische Veränderungen seine Heilkraft einbüßt
- Als pures Massageöl nicht geeignet (spreitet nicht gut, bremst sehr)



Seine besonderen Eigenschaften machen Jojobaöl heute zu einem begehrten Inhaltsstoff für Kosmetik. Durch seine günstige Fettsäuren-Zusammensetzung pflegt, schützt und glättet es die Haut und erhöht deren Rückhaltevermögen für Feuchtigkeit. Es ist entzündungshemmend, schmiert nicht und zeichnet sich durch eine außergewöhnlich gute Verträglichkeit aus, was es für jeden Hauttyp geeignet macht. Außerdem enthält Jojobaöl viel Vitamin A und Vitamin E und verfügt über einen natürlichen Sonnenschutzfaktor. Es ist hervorragend zur Rückfettung geeignet und wird von vielen bei trockener und juckender Haut als lindernd empfunden.

Anwendungstipp: Da es eigentlich ein Wachs und kein Öl ist, hinterlässt es keine öligen, schmierigen Rückstände. Es kann, dank seiner Inhaltsstoffe, Entzündungen entgegenwirken und Schwangerschaftsstreifen vorbeugen.

Es eignet sich hervorragend zum Mischen mit ätherischen Ölen und zur Herstellung eigener Kosmetik und Shampoos. Beim Kauf auf den Anteil des Jojoba und die Qualität achten.

8.10. MANDEL = *Prunus amygdalus*

Ist ein Rosengewächs, wird aus den Samen („Kern“) gewonnen, gut ein Jahr haltbar, relativ preiswert.

- 77% Ölsäure und somit sehr stabil; es wird also nicht schnell ranzig
- Sehr gut verträglich – das Pflanzenöl schlechthin
- Geruchsneutral / leichter Marzipanduft
- Für jede Haut, besonders für trockene, spröde Haut und zarte Baby Haut
- Wirkt beruhigend bei Sonnenbrand
- Für empfindliche oder entzündete Haut
- Gegen Augenfältchen



Mandelöl ist ein wertvolles Pflanzenöl, das sich für alle Hauttypen eignet, äußerst mild ist und deshalb auch für die Pflege der empfindlichen Haut von Babys verwendet werden kann. Auch zur Pflege der Haare ist es hervorragend geeignet. Es hat außerdem sehr gute Gleiteigenschaften, weshalb es ideal für Massageöle und Bodybutter geeignet ist.

Anwendungstipp: Als Anti-Ageing-Öl: 60% Mandelöl, 20% Centellaöl, 20% Granatapfelsamenöl. In der kalten Jahreszeit für Schutz und Nahrung ein paar Tropfen dieser straffenden Mischung unter der Tagespflege auftragen.

Als Anti-Schwangerschaftsstreifen-Öl: 45 ml Mandelöl, 15 ml Centellaöl, 15 ml Wildrosenöl, 12 Tropfen Lavendel, 3 Tropfen Neroli, 5 Tropfen Sandelholz.

8.11. OLIVE = *Olea europaea*

Wird aus dem Fruchtfleisch gewonnen, ca. 1 Jahr haltbar, starker Eigengeruch, 55-83% Ölsäure, 11% Linolensäure.

- Schmerzlindernd
- Pflegt Nägel und Haare
- Bei trockener Nasenschleimhaut
- Bei Psoriasis
- Gegen Schuppen
- Verbrennungen
- Ekzemen
- Innerlich: leicht verdauungsfördernd
- Bei Brüchen (Olivenöl + Immortelle + Lavendel)
- Mazerate werden meist mit Olivenöl hergestellt



Als Körperpflegemittel ist Olivenöl aufgrund seiner Fettsäuren-Zusammensetzung, die der des Unterhautgewebes sehr ähnlich ist, optimal geeignet. Darüber hinaus hat das wertvolle Pflanzenöl einen hohen Anteil an Vitamin E, das die Elastizität der Haut fördert.

Anwendungstipp: Eine Ölmassage der Kopfhaut kann gegen Schuppen wirken: Drei Teelöffel Olivenöl und fünf Tropfen Rosmarinöl in einem Topf leicht erwärmen und gründlich in die Kopfhaut einmassieren. Die Haut während der Massage zwischen den Fingern etwas zusammendrücken, regt die Durchblutung an.

8.12. SHEABUTTER = *Butyrospermum parkii*

Wird aus den Nüssen gepresst, 2-3 Jahre haltbar, gereinigt fast geruchslos, sonst säuerlich, vitaminreich

- Feuchtigkeitsbindend
- Als Schwangerschaftsstreifenprophylaxe
- Bei sehr trockener, rissiger Haut
- Bei Neurodermitis und Psoriasis
- Macht Fersen, Ellbogen, Knie geschmeidig
- Wirkt auf Verhornungsprozess der Haut
- Gibt dem Gewebe Elastizität
- Beschleunigt Heilungsprozesse
- Sehr gut verträglich
- Vorzügliche Salbengrundlage



Sheabutter ist auch unter dem Namen Sheaöl, Galambutter, Karitéfett oder einfach Karité bekannt. Sie finden es bei uns weniger als Speisefett, sondern als Rohstoff mit hervorragenden kosmetischen Eigenschaften Verwendung. Karité dient unter anderem zur Herstellung von hochwertigen Salben und Hautcremes, außerdem wird sie gemeinsam mit Kakaobutter häufig in Body Butter verwendet. Durch den hohen Gehalt an Vitamin E, Karotin und Allantoin ist sie besonders hautpflegend. Allantoin wirkt sich fördernd auf den Zellaufbau und die Zellbildung aus und beruhigt die Haut. Durch ihre feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften sorgt Sheabutter außerdem für glatte und weiche Haut.

Anwendungstipp: Rezept für Körperbutter: 50g Sheabutter, 15 g Kakao Butter, 5g Öl (z.B. Kokos), 10 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Vanille).

8.13. KAKAOBUTTER

Macht die Haut weich. Sehr gut bei trockener strapazierter Haut. Für Labello und Körperbutter gut geeignet

8.14. BIENENWACHS

Macht einen leichten Schutzfilm auf der Haut. Bei Hautreizungen und Trockenheit
Hat einen höheren Schmelzpunkt. Für Cremes und Labello geeignet.

8.15. WILDROSE = *Rosa mosqueta*

Wird aus den Nüsschen aus der Hagebutte gewonnen, wenige Wochen haltbar,
dann unangenehmer trüger Geruch, recht kostenintensiv.

- Ein Muss bei Narben, Falten, Altersflecken
- Besonderheit: Trans-Retinol-Säure (= sehr aktive Form von Vitamin A)
- Der hohe Gehalt an Alpha-Linolensäure unterstützt die Hautregeneration und reguliert Talgdrüsenfunktion
- Fördert die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu speichern
- Verstärkt die Durchblutung der Mikrogefäße der Haut
- Ideales Anti-Ageing-Gesichts Öl und Regenerationsöl bei sensibler, trockener, schuppiger und reifer Haut
- Optimale Pflege zur Pflege von Schwangerschaftsstreifen
- Bei alter Narbe auftragen und massieren
- Ungewöhnlich gute Heilung von schweren Hautkrankheiten
- Bei Couperose, Akne, Psoriasis
- Bei schweren Verbrennungen (auf das benachbarte gesunde Gewebe geben)
- Kühl aufbewahren!

Das Regenerationsöl für zeitlos schöne Haut.

Anwendungstipp: Rein auf die Haut aufgetragen, ist es Luxus pur für sensible Haut. Auch verdünnt eine Wohltat für jene Haut. Z.B. 20% Wildrosenöl in 80% Mandelöl.

9. HYDROLATE

GESCHICHTLICHES

Das konventionelle Hydrolate wird als „Abfallprodukt“ einer Wasserdampfdestillation gewonnen. Es ist wegen der relativ geringen Haltbarkeit häufig mit bis zu 14% Alkohol versetzt. (diese Hydrolate sind für die Behandlung von Schleimhäuten, Babys und trockener Haut nicht geeignet.)

Die traditionelle Gewinnung des echten Hydrolats erfolgt in einer eigenen Destillation. Hierin werden genaue Herstellungs- und Behandlungsvorschriften für die einzelnen Pflanzenarten bestimmt. Dabei wird pflanzenspezifisch eine genau definierte Menge Pflanzenmaterial mit einer bestimmten Menge Wasser destilliert. Die Destillation geschieht mit dem Ziel das Hydrolat zu erhalten, nicht das ätherische Öl. Ertrag: 1kg Pflanze 1-4 Liter Hydrolat.

Das Verhältnis von Pflanzenanteil zu Wasser wird bestimmt durch:

- die Art der Pflanze, von den geruchlosen (weniger -) bis zu den sehr aromatischen (mehr Wasser)
- den destillierten Pflanzenteilen: Blüten, Blätter, Samen, Rinde, Wurzeln
- ihren Zustand: frisch oder getrocknet.

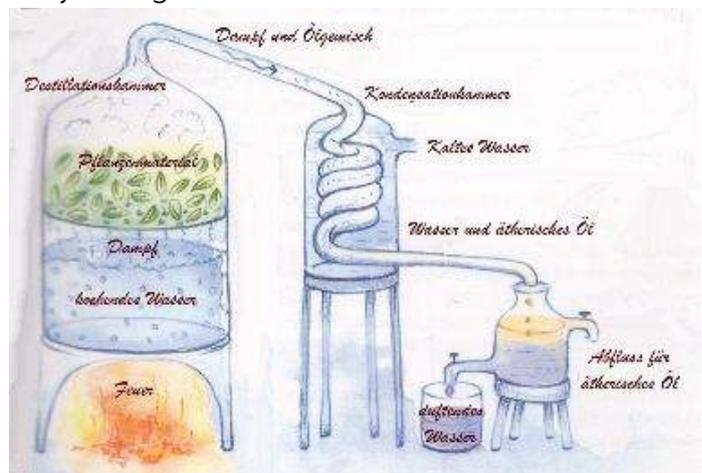
Andere Verfahren, wie Destillationswässer aus Herstellung von ätherischen Ölen (Abfallprodukt bei der Wasserdampfdestillation), Fälschungen durch Zugabe von ätherischen Ölen, synthetischen Aromen oder destilliertem Wasser tragen die Bezeichnung Duftwasser und haben nicht dieselben Inhaltsstoffe und therapeutische Wirkung.

9.1. DESTILLATION

Der Destillationsprozess ist ähnlich dem der ätherischen Öle. Generell wird aber so langsam wie möglich bei 0,2 bar Druck destilliert. Der Wasserdampf nimmt die wasser- und fettlöslichen Substanzen des jeweiligen ätherischen Öls mit. Das so entstandene Kondensat, das Hydrolat, wird nur noch gefiltert, sonst aber nicht mehr weiter behandelt.

Auf diese Weise können fast alle aktiven Lebenssubstanzen der Pflanzen gewonnen werden.

Voraussetzung für ein gutes Produkt ist gutes Wasser, vorzugsweise



Quellwasser aus den Bergen (!). Aufgrund der schonenden Destillationsweise und dem schwachen Gehalt an ätherischem Öl ist das Hydrolat reicher an Wirkstoffen als z.B. Kräutertee.

Die Reinheitsvorschriften sind analog denen der ätherischen Öle. Es werden auch Pflanzen destilliert, aus denen man kein ätherisches Öl gewinnen kann, z.B.: Hamamelis und Kornblume.

9.2. ANWENDUNG

Klassische Anwendung

Die kann rein oder in Verbindung mit ätherischen Ölen, Tinkturen oder wässrigen Lösungen erfolgen.

Äußerliche Anwendung

- ➔ Als Kompresse bei Prellungen, Verbrennungen oder Fieber (vor Gebrauch zu Würfeln gefrieren, diese in ein Geschirrtuch oder Baumwollwindel wickeln)
- ➔ Zur individuellen Herstellung von Hautcremes, Haarshampoo und Haarwässern
- ➔ Gesichtsspray morgens und abends nach der Reinigung

→ Raumduft

Innerliche Anwendung (nur unter Anleitung eines/einer Aroma Therapeutin)

Hydrolate eignen sich sehr gut zur Einnahme, allerdings wirken sie wesentlich konzentrierter als ein Kräutertee der gleichen Pflanze; deshalb mit warmem Wasser verdünnen.

9.3. IMMORTELLE HYDROLAT

Das Hydrolat Immortelle hat sich bei starken Menstruationsblutungen bewährt (mit Cistrosenhydrolat) innerlich und als Tampon

- bei Prellungen und Verstaunungen
- als Gesichtswasser bei erweiterten Äderchen
- zum Gurgeln bei entzündetem Zahnfleisch
- postoperativ: als Kompresse auf Einstichstellen, Schnittwunden, innerlich zur Entlastung der Leber von Anästhesie und nach langer Medikamenteneinnahme
- bei „seelischen“ blauen Flecken, Trauma und Missbrauch



9.4. KAMILLEN (RÖMISCHE) HYDROLAT



Die empfindliche Haut freut sich über die Beigabe von Kamillen-Hydrolat zu Cremes, Gesichtswässern und Bädern. Aber auch psychisch unterstützt die Kamille bei Situationen, die viel Kraft und/oder Ausdauer verlangen. Homöopathisch ist es das Bild vom (grundlos) störrischen Kind, das einfach keine Ruhe geben will, uns seine Eltern „terrorisiert“ mit seiner Wut. Als Raumspray im Kinderzimmer bzw. innerlich verdünnt in warmen Wasser.

9.5. LAVENDEL HYDROLAT



Beruhigt das vegetative Nervensystem. Abends vor dem Schlafen gehen in den Tee, gibt Ruhe und Entspannung. Das Hydrolat kann man am besten gekühlt oder gefroren als Kompresse bei Verbrennungen und Insektenstichen benutzen (Achtung: bei Wespenstichen Teebaum). Lavendelwasser ist ein beruhigendes Gesichtswasser gegen gestresste Haut. Innerlich: bei innerer Unruhe, gereiztem Nervensystem, Bauchkrämpfen, Reizbarkeit.

9.6. MELISSEN HYDROLAT



Als „Schlummertrunk“, zum Beruhigen, zum Harmonisieren, in den Wechseljahren, Melissenhydrolat ist bei Herpes sehr wirksam (und günstiger als das ätherische Öl). Hauterfrischend und belebend bei empfindlicher, trockener und gestresster Haut. Das Hydrolat Melisse wirkt beruhigend auf die Seele und die Nerven.

9.7. NEROLI HYDROLAT



Die Bitterorange gibt sich nur in bescheidenen Mengen, darum ist ihr ätherisches Öl sehr teuer. Hier ist das Hydrolat eine gute Alternative. Seine Wirkung hebt uns in andere Sphären, ganz als würde die Blüte der Bitterorange direkt aus einer anderen Welt zu uns sprechen. Ihre Schwingung ist hoch, ihre Zusammensetzung nahezu komplett. Sie hat uns bzw. unserer Struktur viel zu bieten. Neroli tut ihr Bestes, um uns bei Schwierigkeiten zu helfen, vorausgesetzt ihr Duft spricht uns spontan an. Es wird benutzt bei depressiven Schüben aller Art bis hin zu seelischen Traumata.

9.8. HAMAMELISHYDROLAT

Entzündungshemmende Eigenschaften und daher auch gut bei fettiger Haut mit Akne Problemen geeignet.

9.9. ROSENHYDROLAT

Ihr ätherisches Öl verstärkt die Fähigkeit – das Thema „Liebe“ – in sein tägliches Leben zu integrieren. Es erzeugt einen Schutzraum, indem man/frau sich wohl



fühlen und schwelgen darf. Der zarte Duft heißt die Neugeborenen willkommen in dieser Welt. Doch vorher begleitet es die Eltern während des Geburtsvorgangs. Neugeborene gibt es den energetisch immerwährenden Schutz der liebenden

Mutter. Seine leicht antiseptischen Eigenschaften ersetzen das leidliche Vollbad, in der babyintimpflege ist es aber dem ersten Tag von großem Nutzen: wunde Babypopos, Ekzem artige Haut, Intimpflege...

Für Tiere ist das sanfte Rosen-Hydrolat unschädlich.

Hoch verdünnt können auch schlimme Wunden mit dem desinfizierenden und stark genesenden Wasser versorgt werden.

Anwendung:

- ➔ Körperpflege: Beigabe zu Cremes, Gesichts- und Haarwasser, Heilerde Umschläge
- ➔ Kompresse: Bei Entzündungen und Schwellungen, auch der Augenbindehaut
- ➔ Tiefgekühlt bei übermäßiger Hitze im Körper, angeschwollenen Narben und Prellungen.

Rosen-Hydrolat entspannt die Eingeweide, wirkt wohltuend auf gereizte Nerven und balsamierend auf die Seele.

10. DIE WICHTIGSTEN ÄTHERISCHEN ÖLE IN DER KOSEMTIK

10.1. BERGAMOTTE

Als ein Hauptbestandteil der traditionellen italienischen Medizin wurde Bergamotte gemeinsam mit einem Ölkomplex im Mittleren Osten jahrhundertlang bei Hautproblemen angewandt. Es wirkt beruhigend, hormonunterstützend, antibakteriell, antidepressiv. Als natürliches Gesichtswasser hilft es gegen eine vorzeitige Alterung der Haut und hilft hervorragend gegen fettige Haut und Akne. Es wirkt deodorierend, in der Hautpflege gegen Narben und Dehnungsstreifen, gegen Besenreiser, kann auch gegen Falten helfen und erfrischt den Teint.

Tipp: Peeling-Maske für eine glatte Haut...

3 Tropfen Bergamotten Öl, eine Papaya, ½ Teelöffel Honig

Die Papaya zu einer glatten Masse pürieren, dann die Öle und den Honig dazu mischen. Auf Gesicht und Hals auftragen, für 20-30 Minuten aufgelegt lassen. Dann gründlich mit lauwarmem Wasser abspülen.

10.2. CISTROSE

Das Cistrosenöl hat eine antiseptische Wirkung, es ist zusammenziehend und stabilisierend. Man kann dieses Öl wunderbar zur Pflege von fettiger Haut verwenden, also zum Beispiel auch bei Akne, oder bei entzündeter Haut. Angeblich soll schon im alten Ägypten das Cistrosenöl in Cremes und Salben verwendet worden sein.

Tipp: Vor allem bei Ekzemen und Schuppenflechten hat sich dieses Rezept bewährt. Die Wirkung der Cistrosenessenz ist sogar in wissenschaftlichen Studien belegt worden.

Zutaten: 20 Tropfen Cistrosenöl auf 50ml Wildrosenöl (auf die kranken Hautstellen tupfen oder sanft einmassieren).

10.3. GERANIE

Es hilft bei der Reinigung fettiger Haut, vitalisiert die Hautzellen und wirkt unterstützend bei Hautproblemen (z.B. Dermatitis, Ekzeme, Schuppenflechte, Akne, Vitiligo). Da es sehr hautfreundlich und für alle Hauttypen geeignet ist, verwendet man es gerne in Bade- und Massageölen oder zur Körperpflege.

10.4. GRAPEFRUIT

Das Grapefruit Öl ist geistig aufbauend und kann Stress und Angst lindern. Die Grapefruit wirkt adstringierend und ist auch nützlich gegen Akne, fettige Haut und fettige Haare. Deshalb wird das Öl in vielen Hautpflegeprodukten angewandt. Wie das ätherische Öl der Zitrone ist Grapefruit kühlend, reinigend und abschwellend.

Wie viele der Zitrusöle hat das Grapefruit Öl ein einzigartiges Fettlösevermögen. So kann man es zur Verringerung von Cellulitis anwenden, etwa als Zugabe in ein Massageöl, Laborstudien haben aber auch gezeigt, dass der Stoffwechsel des Fettgewebes erhöht wird, Fettzellen werden also abgebaut.

Wenn Sie abnehmen wollen, können Sie folgende Mischung versuchen:

Grapefruit, Orange und Zitrone, im Verhältnis 1:1:1, in einer Duftlampe verdunsten lassen, das kurbelt die Fettverbrennung an.

Gleichzeitig kann eine solche Zitrusmischung die Psyche emotional positiv beeinflussen, das Hungergefühl eindämmen und generell für gute Laune sorgen, wenn man in einer Abnehmphase ist.

Grapefruit Öl kann auch hilfreich sein, wenn es um rheumatische Erkrankungen geht, wenn die Gelenke sich warm anfühlen und geschwollen sind, wenn sie schmerzen und brennen.

10.5. JASMIN

Es wirkt positiv auf die Haut. Jasmin findet traditionellerweise bei romantischen und reizvollen Momenten Anwendung, sowie zum Ausbalancieren der weiblichen Energie im Körper. Es wirkt unterstützend bei Menstruationsbeschwerden/PMS und Hautproblemen (z.B. Ekzeme, Falten, fette Haut).

Jasmin hat einen besonderen Platz in der Hautpflege und es wird oft für trockene, empfindliche Haut verwendet. Es kann zu Cremes, Ölen, Shampoos, Nebeln und Gesichtsmasken zugesetzt werden. Oder man kann es auch einem Entspannungsbad zugeben. Jasmin hilft Schmerzen zu lindern, es verstärkt Kontraktionen, und es wird auch allgemein für die postnatale Wiederherstellung verwendet. Wichtig ist aber zu wissen: Jasmin kann die Milchprodukte hemmen!

10.6. KAROTTE

Regelmäßig Karotten zu essen ist gut für die Haut, ihre blutreinigende Eigenschaft hilft auch gegen Hautunreinheiten und Flecken.

Gegen die Alterung der Haut, gegen Falten und Verfärbungen kann Folgendes helfen: Vermischen Sie 10ml Mandelöl und 4 Tr. Ätherisches Karotten Öl und tragen Sie dies auf die Haut auf. Man kann dies 2-mal im Jahr auch Kur mäßig, für einige Tage, vorbeugend tun...

Falls Ihnen der Duft des Karottenöles zu „strange“ ist, können Sie einen Tropfen Rosenholzöl zugeben, oder natürlich ein anderes Öl Ihrer Wahl.

10.7. LAVENDEL

Es unterstützt die Geweberegeneration und beschleunigt den Wundheilungsprozess. Es bekämpft Talgüberschuss auf der Haut, wirkt unter anderem gefäßerweiternd, antifungal, antiseptisch und entzündungshemmend.

Besonders auch empfehlenswert bei Verbrennungen und Sonnenbrand. Wird auch als Insektenschutzmittel gebraucht, es gibt Duft und schreckt Motten ab. Beruhigt und neutralisiert Insektenstiche (Bienen, Wespen, Mücken und Nesselgras). Kann nützlich sein für Schuppen, wenn es einem naturreinen Basishampoo hinzugefügt wird.

10.8. MYHRRE

Die Araber verwendeten Myrrhe bei vielen Hautproblemen, wie zum Beispiel bei rissiger und brüchiger Haut und Falten. Für diese Hautthematiken (rissige, gebrochene Haut, Falten, Dehnungsstreifen) und als Kompressen bei schlecht heilenden Wunden ist es auch bestens geeignet.

10.9. NEROLI

Gut anwendbar bei Hautproblemen (z.B. Narben, Schwangerschaftsstreifen, Besenreißer, Falten). Sparsam dosiert eignet sich Neroli als Herznote zur Herstellung blumiger Duftmischungen, beispielsweise mit anderen Blütenölen und Hölzern. Mit Sandelholz kann der feine Neroliduft fixiert werden. Dadurch verzögert sich der Duftablauf und hält für längere Zeit an.

Neroli ist sehr hautpflegend und kann deshalb gut im Massageöl für empfindliche und trockene Haut verwendet werden.

Hier ein Gesichtspflegeöl für trockene und sensible Haut:

Zutaten: 2 Tropfen Neroli auf 1 EL Jojobaöl.

10.10. PALMAROSA

Stimuliert das Wachstum neuer Hautzellen und ist besonders auch bei Hautpilz gut geeignet. Palmarosaöl gibt der Haut Feuchtigkeit zurück und regt die Zellregeneration an. Es gleicht die Talgproduktion aus, es hält die Haut geschmeidig und elastisch, es hilft zum Beispiel bei Akne. Es verhindert Narbenbildung, verjüngt und regeneriert die Haut, bekämpft kleinere Infektionen der Haut, hilft bei wunden müden Füßen und gegen Fußpilz.

Wenn in Cremes oder Lotionen Palmarosa enthalten ist, hat es eine feuchtigkeitsspendende Wirkung auf die Haut, es hilft gegen Falten, gleicht die natürliche Selektion von Talg aus. Es unterstützt die Bildung von neuem Gewebe und verjüngt und regeneriert die Haut. Es ist sehr nützlich bei der Bekämpfung einer zu trockenen Haut.

Tipp: Eine Gesichtspflege bei empfindlicher Haut. Zutaten: 5 Tropfen Palmarosa, 5 Tropfen Rose und 3 Tropfen Myrrhe auf 20ml Macadamianussöl und 20 ml Jojobaöl.

10.11. PATSCHULI

Es hilft besonders gut bei trockener und rissiger als auch bei entzündeter Haut. Es kann auch bei Pilzinfektionen der Haut helfen, zum Beispiel bei Fußpilz. In seinem Herkunftsgebiet verwendet man Patschuliöl auch bei Insektenstichen.

Der Duft verleiht uns Zufriedenheit, er gibt uns Sicherheit, Patschuliöl hemmt zudem Entzündungen, es regeneriert die Haut, d.h., es wirkt auch verjüngend auf die Haut und es tötet Bakterien ab.

10.12. PFEFFERMINZE

Gut zu verwenden bei viralen Infekten wie Fieberbläschen, aber auch bei Pilzinfektionen, juckende Haut, Krampfadern, Ekzemen, Schuppenflechte und Dermatitis. Es reinigt, stimuliert und erfrischt.

10.13. RÖMISCHE KAMILLE

Kamille wird in Europa jahrzehntelang zur Hautregeneration verwendet. Gut anwendbar bei Hautproblemen (z.B. Akne, Dermatitis, Ekzeme).

Römische Kamille gilt weit verbreitet als beruhigendes Mittel, besonders für Kinder, oder als Mittel bei Magenproblemen und Problemen mit der Verdauung.

Römische Kamille ist entspannend, entzündungshemmend, antiparasitär, nervenregenerierend, schmerzstillend. Sie reinigt das Blut und die Leber, wirkt entgiftend, hilft aber auch gegen innere Unruhe, ADHS, Depressionen, Schlafstörungen, Angstzustände. Römische Kamille gleicht aus und entspannt. Es hilft besonders gut bei Dermatitis, Akne und unreiner Haut oder gegen Ekzeme.

10.14. ROSMARIN

Empfehlenswert bei Haarausfall. Es wirkt antifungal, antibakteriell und antiparasitär.

Wirkung auf der Haut:

- Akne
- Antiseptisch
- Durchblutungsfördernd
- Entzündungshemmend
- Fettige und unreine Haut
- Hautregenerierend

Bade Öl für Morgenmuffel

Für Menschen mit niedrigem Blutdruck geradezu ideal ist ein belebendes Rosmarinbad am Morgen, das Kraft und Energie für den ganzen Tag schenkt. Einige Tropfen Rosmarin eignen sich auch sehr gut als Zugabe ins Duschgel für die Morgendusche. Zutaten: 8 Tropfen Rosmarin auf 2 EL Mandelöl

Massageöl

Dieser Duft führt zu tiefer Ruhe und Kontemplation und lässt eine sanfte Wärme durch den Körper fluten. Bei Menschen, die sehr gestresst und seelisch nicht im Gleichgewicht sind, kann dieses meditative Aroma das Ungleichgewicht auf feinstofflicher Ebene ausgleichen.

Zutaten: 12 Tropfen Sandelholz auf 2 EL Mandelöl

10.15. TEEBAUM

ES unterstützt die Reinigung und Reinheit. Bei Hautbeschwerden (z.B. Akne, Entzündungen) und Pilzinfektionen gut einsetzbar.

Zur Pflege unreiner Haut

Zutaten: 3 Tropfen Teebaum und 5 Tropfen Palmarosa auf 50ml Jojobaöl

Antipilzmittel

Positive Ergebnisse liegen über die Behandlung von Pilzkrankungen wie Fuß- oder Nagelpilz vor. Dazu reiben Sie die befallenen Stellen 2-mal täglich mit reinem Teebaumöl ein. Bei Nagelpilz dauert es ca. 3 Monate, bis wieder ein vollkommen neuer Nagel gewachsen ist. Bei Scheidenentzündungen haben sich Sitzbäder bewährt.

Zutaten: 6 Tropfen Teebaum und 6 Tropfen Lavendel auf 2 EL Sahne

Gegen Hautkrankheiten

Bei Hautkrankheiten wie etwa Neurodermitis eignet sich folgende Mischung.

Zutaten: 3 Tropfen Wacholder und 2 Tropfen Geranie auf 1 EL Wildrosenöl.
Mehrmals täglich auftragen.

10.16. WEIHRAUCH

Weihrauch wird als „heiliges Salbungs-Öl“ im mittleren Osten verwendet und wird seit Jahrtausenden in religiöse Zeremonien mit einbezogen. Zu Christi Zeit war er

wegen seiner Salbungs- und Heilungskraft weit bekannt. Zudem wirkt es unter anderem entspannend auf die Muskeln. Aber auch in Badezusätzen und Parfüms wird das Weihrauch Öl verwendet, da uns dieser Duft in eine wohlige Stimmung bringt, die den ganzen Tag anhält.

10.17. YLANG YLANG

In Asien ist Ylang Ylang seit langem in luxuriösen Haarpflegeprodukten enthalten. Man erwartet sich davon dichtes, glänzendes und schimmerndes Haar. Auch bei Haarausfall ist es gut anwendbar.

Ylang Ylang ist antimykotisch, ist haut- und haarpflegend, erhöht unsere Konzentration, wirkt sedativ, ist antidiabetisch, schenkt Selbstvertrauen, wirkt ausgleichend, ist spasmolytisch, wirkt aphrodisierend, wirkt aggressions-hemmend, ist analgetisch, wirkt antidepressiv, verleiht innere Sicherheit.

Es hilft bei Menstruationsbeschwerden, beim prämenstruellen Syndrom, bei Bluthochdruck und Herzklopfen, Schlafstörungen, Angstzustände, depressiven Verstimmungen, hilft bei zu wenig Selbstvertrauen, bei Impotenz und Frigidität, nervöser Anspannung, nervös bedingten Kopfschmerzen.

Gesichtsmassage

Bei verspannten Gesichtszügen entkrampft diese Gesichtsmassage.

Zutaten: 2 Tr. Ylang-Ylang und 2 Tr. Neroli auf 2 EL Jojobaöl.

10.18. ZEDERNHOLZ

Ein wichtiges Einsatzgebiet ist die besondere Wirkung auf die Haut, so kann man dieses Öl zum Beispiel bei unreiner, fettiger und Pickelhaut verwenden, es hilft also bei Akne. Man kann es aber auch bei Ausschlägen und Entzündungen verwenden, es hilft bei Schuppen, schuppiger Haut, fettigen Haaren oder auch bei Haarausfall. Zudem findet es Verwendung bei Cellulitis, Wasseransammlungen unter der Haut, auch Ödeme genannt, und bei gestauten Lymphen.

10.19. ZITRONE

Limone wird vor allem in der Hautpflege verwendet. Bei Hautproblemen (z.B. Akne, Herpes) und Insektenstiche empfehlenswert.

Zitronenöl verdünnt das Blut, es stärkt gleichzeitig die Venen. Man kann es deswegen wunderbar als Einreibung und Massageöl, natürlich verdünnt mit einem anderen Öl, bei schwachen Venen oder Krampfadern verwenden. ES eignen sich dazu Mischungen von Zitronenöl, Orangenöl, Zypressen Öl und Mastix Öl. Geben Sie zu gleichen Teilen einige Tropfen der Öle in Jojobaöl und massieren Sie die betroffenen Körperstellen damit ein.

Das Zitronenöl hat auch eine besonders unterstützende Wirkung auf die Leber, es hilft sie zu regenerieren, wenn sie vorher durch eine Krankheit geschädigt wurde. Zudem wird der Gallefluss gefördert. Es eignen sich dazu Kompressen mit Zitronenöl, die man in der Lebergegend auflegt. Verwenden Sie dazu zu gleichen Teilen Immortellen Öl und Zitronenöl, fünf Tropfen jeweils sollten genügen, die Sie in etwas Honig lösen und dann in warmes Wasser geben. Tränken Sie dann die Komresse darin und legen Sie sie auf den Körper.

Massageöl

Regt den Lymphfluss an und wirkt vorbeugend bei Cellulitis.

Zutaten: 10ml Basis Öl, 3 Tropfen Zitrone und 4 Tropfen Wacholder

10.20. MUSKATELLERSALBEI

Entzündungshemmend, Akne, Pickel, fette Haut

10.21. ZYPRESSE

Zypresse ist eines der Öle, die am häufigsten für das Kreislaufsystem verwendet wird. Es verbessert die Durchblutung und stärkt die Blutkapillaren, wirkt antiinfektiös und antispasmodisch. Bei Schweißfüßen können Fußbäder mit diesem Öl helfen. Zudem die Füße mit einer naturreinen Salbe, der Zypressen Öl zugeben

wird, verwenden. Bei Akne kann das Öl der Zypresse ebenfalls wunderbar Hilfe leisten. Es hat eine adstringierende Eigenschaft und kann außerdem auch bei Cellulitis helfen.

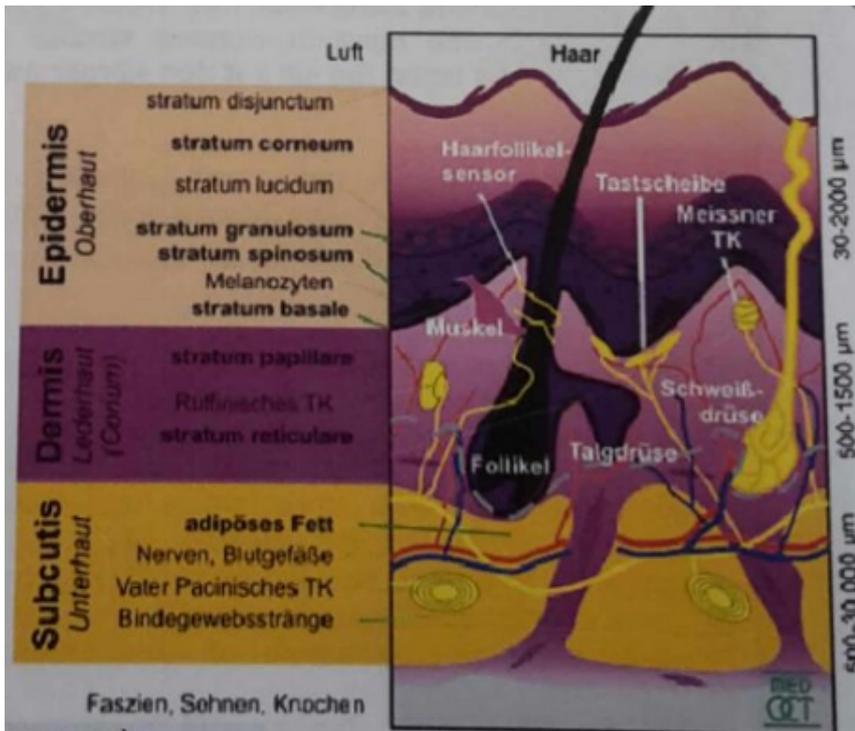
Auf die Haut wirkt Zypressen Öl zusammenziehend und besänftigend. Es bewährt sich bei fetter, öligiger Haut und Akne sowie bei Ekzemen. Besonders effektiv sind Kombinationen mit Römischer Kamille (gegen Entzündungen), Wacholderbeere und Zedernholz (blutreinigend und die Talgproduktion reduzierend).

11. AUFBAU DER HAUT

Die Haut (lat. Cutis) ist flächenmäßig das größte (je nach Körperumfang und Körpergröße 1,5 bis 2m²), das schwerste (bis zu 10kg) und funktionell das vielseitigste Organ des menschlichen oder tierischen Organismus. Sie dient der Abgrenzung von Innen und Außen (Hüllorgan), dem Schutz vor Umwelteinflüssen, der Repräsentation, Kommunikation und Wahrung der Homöostase (inneres Gleichgewicht). Weiterhin übernimmt die Haut wichtige Funktionen im Bereich des Stoffwechsels und der Immunologie und verfügt über vielfältige Anpassungsmechanismen. Die Haut verträgt den pH-Wert von 5,5 am besten.

Die äußere Haut (Cutis) gliedert sich prinzipiell in 3 Hauptschichten:

- Oberhaut (Epidermis)
- Lederhaut (Dermis oder Corium)
- Unterhaut (Subcutis)



HAUTTYPOLOGIE

Diese Zuordnung soll eine Erleichterung zum Finden des richtigen Hauttyps sein:

11.1. Unreine, fettige Haut

Ein glänzender Ölfilm überzieht das Gesicht. Ihre Haut ist robust, ölig, fahl und großporig. Sie neigt zu Pickeln und Mitessern. Ihre Haut zeigt nur wenig Linien und Fältchen. Ist sie darüber hinaus besonders feucht, haben Sie eine fett-feuchte Haut.



Hiervon sind vor allem Jugendliche betroffen. Ist Ihre Haut dagegen eher trocken und weist sich leicht lösende Fettschuppen auf, handelt es sich um fett-trockene Haut. Sie ist etwas empfindlicher und neigt nach dem Waschen zu Spannungen

11.2.Mischhaut

Der Glanz beschränkt sich auf die T-Zone, d.h. Stirn, Nase und Kinn. In diesem Bereich zeigen sich die gleichen Symptome wie bei trockener Haut. Die übrigen Gesichtspartien sind eher trocken, schuppig und haben ein leichtes Spannungsgefühl. Auf der Wangenpartie sind kleine erweiterte Äderchen (Couperose).

11.3.Normale Haut

Die Haut glänzt und spannt nicht und fühlt sich glatt und geschmeidig an. Ein rosiger Teint überzieht das Gesicht.

11.4.Trockene Haut

Die Haut spannt. Sie ist rau, feinporig, spröde und leicht rissig. Außerdem juckt trockene Haut hin und wieder und reagiert empfindlich auf Temperaturveränderungen.

11.5.Empfindliche, irritierte Haut

Spannungen und Irritationen kennzeichnen das Hautbild. Ihre Haut brennt und juckt ab und an, zeigt rote Flecken und raue und schuppige Stellen. Auf Temperaturveränderungen reagiert Ihre Haut besonders empfindlich.

11.6.Reife, anspruchsvolle Haut

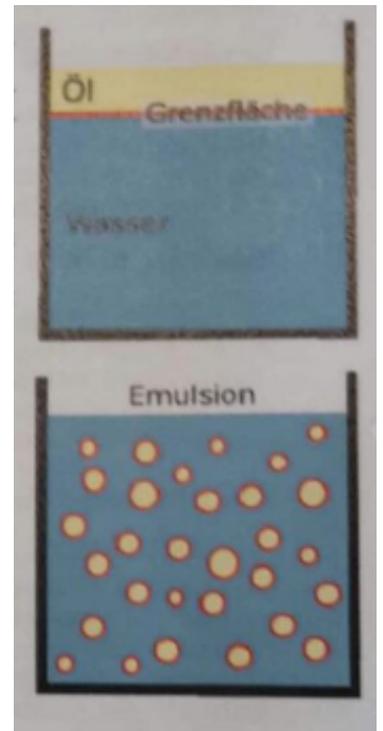
Unabhängig vom Hauttyp weist reife/anspruchsvolle Haut besondere Merkmale auf. Im Alter nimmt die Talg- und Schweißdrüsenproduktion ab. Das Ergebnis ist eine zur Austrocknung neigende, empfindliche Haut, die zu juckenden

Hornschichteinrissen mit Rötungen und Schuppenbildung neigt. Die Haut wirkt grau und matt, wird dünner, faltiger und bildet die sogenannten Altersflecken.

HERSTELLUNG VON CREMEN MIT EMULGATOREN

Kosmetische Cremes sind Mischungen aus Ölen, Fetten, Wasser und Wachs. Problematisch ist das Ganze nur, da sich Öle und Wasser nicht so einfach mischen lassen aufgrund der Grenzflächenspannung.

Versucht man die beiden Flüssigkeiten zu mischen wird man sehr schnell feststellen, dass das Öl auf dem Wasser schwimmt, weil es leichter ist. Auch Schütteln hilft nur kurzfristig denn nach kurzer Zeit wird das Öl wieder auf dem Wasser schwimmen.



Um wirkungsvolle Cremes zu erstellen kommen Emulgatoren zum Einsatz. Der Emulgator verknüpft in einer Emulsion das Wasser mit dem Öl. Paradebeispiel für eine Emulsion ist die Milch. In den Milchdrüsen der Säugetiere wird das Milchfett mit Wasser verbunden.

12. HERSTELLUNG UND REZEPTE

Zur Herstellung von rein natürlichen Pflegeprodukten benötigen Sie kein Speziallabor. Die Materialien sind teilweise bereits im Haushalt vorhanden bzw. sollten folgende Utensilien besorgt werden:

Thermometer bis 90°C

Glasstäbe zum Rühren

Messbecher mit Millimetermarkierung

Briefwaage

Trichter

Handrührgerät (1Quiri reicht aus)
Hitzebeständiges Gefäß zum Mischen

Pflanzenfette (Pflanzenöl + Butter/Wachs + Emulgatoren) + Wasser = Creme

Je mehr Fett, desto dicker die Creme und je mehr Wasser, desto dünner.

Zubereitung auf Wasserbasis mit Emulgator:

Füllen Sie die Pflanzenfette und den Emulgator in einen hitzeständigen Glasbecher und das Hydrolat in einen anderen und erwärmen sie diese im Wasserbad, bis sich alles auflöst. Danach fügen Sie das Hydrolat zu dem Emulgator Fettem Öl Gemisch dazu und rühren solange, bis es cremig wird.

Erst kurz vor dem Erkalten die ätherischen Öle dazugeben und füllen die Creme in Dosen. Konservierung am Schluss einarbeiten. Nach dem Öffnen in 1 Monat aufbrauchen.

12.1. Tagescreme WEICH auf Wasserbasis

30 gr. Hydrolat

18 gr. Basis Öl

4 gr. Tegomuls

1 ml Weingeist für Haltbarkeit

ca. 5 Tropfen ätherisches Öl

12.2. Tagescreme HART / Fette Creme

4gr. Bienenwachs

5gr. Sheabutter

30 ml Mandelöl

ca. 5 Tropfen ätherisches Öl

13. DEFINIERUNG DES HAUTTYP

Kennen Sie Ihren Hauttyp?

Ob Mischhaut, fettige, trockene, empfindliche oder normale Haut – die Gesichtshaut lässt sich in unterschiedliche Hauttypen einteilen.

Die Beschaffenheit der Haut ist dabei keine unveränderliche Eigenschaft, sondern kann sich über die Jahre und auch durch äußere Faktoren ändern.

Sonnenlicht, Umwelteinflüsse (wie trockene Luft), Erkrankungen (z.B. Diabetes), hormonelle Veränderungen (z.B. hormonelle Verhütung, Pubertät, Menstruationszyklus) oder Medikamente können den Hauttyp verändern.

Den eigenen Hauttyp zu kennen, kann Ihnen dabei helfen, Ihre Haut mit den Pflegeprodukten zu versorgen, die sie braucht. Wie die Hautbeschaffenheit ist die Wahl der Pflegeprodukte somit immer auch ein dynamischer Prozess und kann sich im Laufe der Zeit ändern.

Mit der richtigen Pflege können Sie Ihre Haut vor Umwelteinflüssen und UV-Licht schützen und somit auch vor einer vorzeitigen Hautalterung. So erhält Ihre Haut zudem das Maß an Feuchtigkeit, das sie brauchen.

Der Hauttyp-Test hilft Ihnen dabei einzuschätzen, welchen Hauttyp Sie am wahrscheinlichsten haben. Beantworten Sie hierfür einfach die nachfolgenden Experten (z.B. Hautarzt oder Kosmetiker) ersetzt.

13.1. HAUTTYPEN TEST

Glänzt Ihr Gesichtshaut?

- Nein, sie glänzt nicht, ist aber auch nicht trocken.
- Nein, sie wirkt trocken und schuppt manchmal.
- Ja, aber sie glänzt nur auf Nase und Stirn.
- Ja, sie glänzt überall.

Die Poren Ihrer Gesichtshaut sind ...

- ... sichtbar, aber eher unauffällig.
- ... kaum sichtbar.
- ... gut zu sehen.
- ... stark vergrößert.

Wie sieht Ihre Haut aus?

- Sie wirkt frisch und geschmeidig.
- Sie wirkt dünn und trocken.
- Sie ist an den Wangen trocken, glänzt aber an Nase und Stirn.
- Sie glänzt und wirkt ölig.

Berühren Sie Ihr Gesicht (Stirn, Nase, Kinn, Wangen) – wie fühlt sich die Haut an?

- weich und geschmeidig
- überall trocken
- fettig auf Nase und Stirn, trocken an den Wangen
- im ganzen Gesicht fettig

Spannt Ihre Haut um Augen und Mund?

- oft
- sehr oft
- manchmal
- nie

Haben Sie Pickel?

- sehr selten
- nie
- manchmal
- sehr oft

Haben Sie Fältchen im Gesicht?

- nur sehr wenige
- sehr ausgeprägte
- höchstens Mimik Falten
- keine

Wenn Sie Ihr Gesicht waschen, wie fühlt sich Ihre Haut danach an?

- Sie fühlt sich geschmeidig an.
- Sie ist trocken, juckt und spannt.
- Sie ist an manchen Stellen trocken, an anderen glatt und geschmeidig.
- Sie fühlt sich glatt und geschmeidig an.

Hauttyp	Pflanzenöl	Ätherisches Öl	Hydrolat	Extrakte
Fette / unreine Haut	Trauben Mandel Jojoba	Grapefruit Myrte Petit grain	Hamamelis Teebaum Lavendel	Arnika, Birken, Brennnessel, Efeu, Grüner Tee Hamamelis, Kamillen

	Aprikosenkern	Zedernholz Zitrusöle Rosmarin Teebaumöl	Muskatellersal bei Rosmarin	
Mischhaut	Mandel Jojoba Aprikosenkern	Zypresse Palmarosa Rosmarin Geranie Myrte Rose Röm. Kamille Lavendel Zitrusöle	Rose Geranie Ringelblume Hamamelis Lavendel Neroli	Gurken, Kamillen, Meristem-Eichen
Normale Haut	Avokado Mandel Jojoba Aprikosenkern	Neroli Lavendel ALLE	Geranie Rose Hamamelis Lavendel Neroli,	Meristem-Eichen, Calendula, Gurken, Grüner Tee

Trockene Haut	Avokado Calendula Wildrose Muskatnuss Mandelöl Jojoba Arikosenkern	Jasmin Neroli Mhyrre Palmarosa Rose Pachulli Sandelholz Immortelle Zedernholz	Melisse Sandelholz, Lavendel, Lindenblüten, Neroli, Rosen	Gurken, Kamillen, Meristem-Eichen
Empfindliche Haut	Nachtkerzen Wildrose Johanniskraut Mandel Jojoba Aprikosenkern	Mhyrre Cistrose Melisse Lavendel Neroli Kamille Palmarosa Pacchulli Weihrauch Rose Zedernholz	Kamille Melisse Cistrose Immortelle Geranie Lavendel Rose	Gurken, Kamillen, Meristem-Eichen Calendula
Reife Haut	Argan Granatapfel	Palmarosa Sandelholz	Rosen Weihrauch	Meristem-Eichen, Calendula, Gurken

	Wildrose	Weihrauch	Neroli	
	Mandel	Rose	Cistrose	
	Jojoba	Mhyrre	Lavendel	
	Aprikosenkern		Ylang Ylang	

14. Produkt Einkauf

Rührwerkstatt: <http://ruehrwerkstatt.at/>

Young Living: www.youngliving.com

Stübener Kräutergarten: <https://www.hinterauer.info/shop/>

15. QUELLEN:

Wabner D & Beier C (2012): Aromatherapie – Grundlagen – Wirkprinzipien – Praxis. Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, München

Werner M & Braunschweig R (2016): Praxis Aromatherapie. Grundlagen – Steckbriefe - Indikationen. Haug, Stuttgart

Josel I (2015), Cremes & Salben selbst gerührt: Sonnenkosmetik, Lipgloss, Deos & Co., Leopold Stocker Verlag

Internetquellen:

BDIH. (2017): Online im Internet: www.kontrollierte-naturkosmetik.de

IONC. (2017): Online im Internet: www.ionc.info

Icada. (2017): Online im Internet: www.icada.eu

Ecocert. (2017): Online im Internet: www.ecocert.com

Demeter. (2017): Online im Internet: www.demeter.de

Nature Label. (2017): Online im Internet: www.natrue-label.com

Lacon. (2017): Online im Internet: www.lacon-institut.at

Austrian Naturkosmetik. (2017): Online im Internet: www.austrianaturkosmetik.at

IHTK. (2017): Online im Internet: www.ihtk.de

Leapingbunny. (2017): Online im Internet: www.leapingbunny.org

Ökotest. (2017): Online im Internet: www.oekotest.de