

Workshop

Naturkosmetik selbst herstellen

15.05.2024

- 1. Warenkunde und Hygiene**
- 2. Serum für Augenbrauen und Wimpern**
- 3. Zahnpasta**
- 4. Creme mit Lorbeer**

Wichtiger Hinweis:

Alle Angaben, Ratschläge und Tipps in diesem Workshop wurden nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig zusammengetragen. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Kursleiterin haftet nicht für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem im Kurs gemachten praktischen Hinweisen resultieren. Die in diesem Kurs enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung oder Betreuung durch einen Arzt. Die Kursleiterin hat keine medizinische Ausbildung.

Einführung

In diesem Workshop geht es um die Herstellung von natürlicher Kosmetik aus reinen Bio-Zutaten. Denn Naturkosmetik erfreut sich aufgrund Ihrer vielen **Vorteile** für die Umwelt und unserem Körper immer größerer Beliebtheit.

Denn bei selbst hergestellter Kosmetik haben wir die Garantie, dass **keine schädlichen Inhaltsstoffe** enthalten sind. Vorteile sind auch, dass selbst gemachte Kosmetik hochwertiger ist, Verpackungsmüll gespart wird, es viel weniger kostet bei besserer Qualität.

Die Kosmetik ist immer frisch und nicht irgendwo monatelang abgelagert und voller billiger Konservierungsstoffe.

Vorstellung von mir

Vorstellungsrunde Teilnehmer: (ca 2 Min pro Person) im Kreis mit dem Ball

Name
ggf Alter
Erwartungen an den Kurs (Fokus)
Vorwissen

Warenkunde und Hygiene

Für unsere Kosmetik verwenden wir nur reine und natürliche Produkte in Bio-Qualität. Die Kosmetik könnte quasi auch gegessen werden. Mit der Kosmetik reduzieren wir die Schadstoffe und Chemie die wir sonst dem Körper aussetzen. Sie ist auch super als Geschenk oder Mitbringsel geeignet.

Warenkunde

Basis-Öle

(Mandelöl, Kokosöl, Rizinusöl, Aprikosenkern-Öl, Arganöl, Jojobaöl, Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Sonnenblumenöl)

Sie bilden die Grundlage der meisten Rezepte. Beim Kauf darauf achten, dass sie aus kontrolliert, biologischen Anbau sind und nicht raffiniert, sondern *kalt gepresst* sind. Nur so bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe enthalten. Da viele Vitamine bei über 70 Grad entweichen, sollten die Öle immer im Wasserbad schonend erhitzt werden.

Pflanzenbutter

Charakteristisch ist ihre feste und sehr reichhaltig, stark rückfettende Konsistenz. Zu den wichtigsten Pflanzenbutterarten gehören die **Shea Butter** und die **Kakaobutter**. Um sie gut verarbeiten zu können muss man sie vorher bei geringer Hitze im Wasserbad schmelzen. Shea Butter pflegt, heilt und spendet Feuchtigkeit.

Wachs

Wachse sind hervorragende Konsistenzgeber, verleihen Balms und Cremes Festigkeit und schließen Feuchtigkeit in der Haut ein. Wir verwenden **Bio Bienenwachs Nuggets**.

Als vegane Alternative gäbe es alternativ Carnaubawachs.

Hydrolate

Auch Blütenwasser genannt. Sie sind die Basis für alle wässrigen Rezepturen. Gegenüber normalem destilliertem Wasser haben sie den Vorteil, dass sie die Wirkstoffe ihrer Ursprungspflanze in sich tragen und eine längere Haltbarkeit aufweisen. Besonders empfehlenswert ist das Rosenwasser, Lavendelwasser, Thymianwasser und das Orangenblütenwasser. Für die Zahnpasta nehmen wir Pfefferminzhydrolat.

Hydrolate sind im Einkauf relativ teuer, können aber auch selbst gemacht werden.

Hierzu benötigen wir z.B. einen traditionellen Espressokocher, unten kommt das Wasser rein und in der Mitte, also in den Kaffeesieb, die getrockneten Blüten (Rosen, Lavendel Pfefferminz etc). Dann kochen lassen und es verdampft das Wasser durch die Blüten. Das Wasser nimmt dann die Wirkstoffe auf.

Ätherische Öle

Sie gelten als "Seele der Pflanze"

Ätherische Öle dürfen nie unverdünnt aufgetragen, sondern immer verdünnt werden. Schwangere und Kleinkinder sollten auf ätherische Öle weitestgehend verzichten. Ausnahmen: Rose, Lavendel und Kamille (auch fürs Verschenken beachten).

Für die Dosierung gilt folgende Faustregel: Auf 1 EL Basisöl maximal 1 Tropfen ätherisches Öl. Bei Produkten, die auf der Haut verbleiben, sollten es maximal 20 Tropfen auf 100 ml Produkt liegen (entspricht 1%, da 20 Tropfen ätherisches Öl ca 1 ml ergibt).

Bei Duschgelen, Peelings, Shampoo (die abgewaschen werden), kann die Konzentration bis zu 2 % (=40 Tropfen auf 100 ml) betragen.

Die einzigen Öle, die man auch innerlich anwenden darf sind meines Wissens die von Doterra, die normalen Ätherischen Öle sind nur zur äußerlichen Anwendung zugelassen.

Vitamin E

Vitamin E ist ein starkes Antioxidanz und hilft auf vielfältiger Weise der Haut. Vitamin E glättet die Haut, versorgt sie mit Feuchtigkeit, reduziert Pigmentierung und Falten, repariert Schäden in der Hautbarriere, fördert die Wundheilung. Vitamin E ist ein Schönheitsvitamin!

Hygiene

Genau wie bei der Zubereitung vom Essen spielt Hygiene auch beim Herstellen der eigenen Hautpflege eine wichtige Rolle.

Tiegel und Flaschen vor dem Abfüllen mit kochendem Wasser sterilisieren.

Das **Haltbarkeitsdatum** nicht überschreiten, da wir ohne Konservierungsmittel arbeiten. Am besten einen kleinen Aufkleber mit Abfülldatum und Haltbarkeitsdatum auf dem Boden des Produktes anbringen.

Darauf achten, dass keine Feuchtigkeit in die Produkte kommt. Die im Wasser enthaltenen Keime würden die Haltbarkeit drastisch herabsetzen. **Deshalb nie mit nassen oder dreckigen Händen in die Produkte greifen, sondern einen kleinen Spatel oder Löffel verwenden, das gilt auch für konventionelle Kosmetik.** Bei Flüssigkeiten hilft die Verwendung eines Pumpspenders.

Die richtige Lagerung ist der Schlüssel, um die Qualität und Wirksamkeit der hausgemachten Kosmetika zu erhalten. Die Produkte am besten an einem kühlen, trockenen Ort, fern von direkter Sonneneinstrahlung und Wärmequellen lagern.

Rezept 1)

Serum für Augenbrauen und Wimpern

Wirkweise: Volle Augenbrauen lassen das Gesicht jugendlicher erscheinen und geben ihm mehr Kontur. Wenn die Augenbrauen spärlich geworden sind bitte nicht verzweifeln! Hier kommt die Geheimwaffe! Rizinusöl ist das Öl des Wunderbaumes und ist reich an Vitamin E und essentiellen Fettsäuren und es stimuliert auf natürliche Weise das Haarwachstum. Es ist das einzige Öl das in tiefere Hautschichten vordringen kann und kurbelt die Kollagenproduktion an was die Haut straffer macht und kleine Fältchen mindert. Es hilft auch super gegen Alters- und Pigmentflecken (punktuelle Anwendung). Als Lippenpflege hinterlässt es einen zarten Glanz.

Zutaten:

20 ml (4 TL) Olivenöl (oder wahlweise Mandelöl, Arganöl, Aprikosenkernöl)

10 ml (2 TL) Rizinusöl

Optional:

1-2 Tropfen Ätherisches Öl (z.B. Rosmarinöl, es stimuliert auch das Haarwachstum), aber **nur** wenn es **ausschließlich** für die **Augenbrauen** verwendet wird.

Die Öle würden die Augen zu sehr reizen.

Zubereitung:

Die Zubereitung ist wirklich kinderleicht.

Die beiden Öle über einen kleinen Trichter in ein Pinselfläschchen abfüllen.

Optional das ätherische Öl zugeben.

Das Fläschchen mehrmals mit den Händen hin- und herrollen, damit sich die Öle gut mischen, ebenfalls auch vor jeder Anwendung.

Anwendung und Haltbarkeit:

Vor dem Schlafengehen auf die Augenbraue und dem Wimpernkranz aufbringen und über Nacht einziehen lassen. Nach 4 bis 6 Wochen sieht man gute Ergebnisse. So lange dauert im Schnitt ein kompletter Wachstumszyklus der Wimpern bzw. Augenbrauenhärchen).

Das Produkt ist 6 Monate haltbar.

Rezept 2) Zahnpasta

Wirkweise:

Diese genial einfache Zahnpasta kommt ganz ohne schädliche Inhaltsstoffe aus. Pfefferminzhydrolat und Minzöl wirken mild antibakteriell, ohne die Mundflora zu schädigen. Birkenzucker gibt der Zahnpasta den gewohnten Geschmack und hat im Gegensatz zu normalem Zucker sogar eine karieshemmende Wirkung.

Zutaten für eine Portion:

2 EL Pfefferminzhydrolat, 1 TL Birkenzucker (Xylit) 4 EL weiße oder grüne Tonerde, oder auch Heilerde. Optional 1-2 Tropfen Pfefferminzöl (Doterra)

Zubereitung:

Hydrolat in ein Glas geben, Birkenzucker hinzugeben und rühren, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat.

Nun die Tonerde einrieseln lassen und gründlich untermischen.

Zuletzt das ätherische Öl einrühren

Die fertige Zahnpasta in einen ausgekochten Tiegel oder Tube umfüllen.

Anwendung und Haltbarkeit:

Wie normale Zahnpasta anwenden.

Das Produkt ist mindestens 3 Monate haltbar.

Bitte nur mit der trockenen Zahnbürste in den Tiegel gehen, damit kein Wasser in die Paste gelangt.

Rezept 3) Creme mit Lorbeer

Wirkweise:

Viele kochen mit Lorbeer oder haben gar einen eigenen Lorbeerstrauch auf der Terrasse stehen. Er ist einer der ältesten Kräuter der Welt und wurde nicht nur wegen seiner kulinarischen Vielfalt, sondern vor allem wegen seiner mystischen Kräfte eingesetzt. Heutzutage überzeugt er vor allem auch als Heilkraut. Anwendung finden hauptsächlich seine Blätter, die getrocknet verarbeitet werden. Sie wirken anregend, antibakteriell, durchblutungsfördernd, *übrigens, wusstet ihr, dass sich der Lorbeer als natürliches Konservierungsmittel eignet? Er ist keimtötend!*

Zutaten für den Lorbeertee (habe ich bereits zuhause vorbereitet)

10 große Lorbeerblätter.

250ml (destilliertes) Wasser.

Lorbeerblätter 15 bis 20 min im Wasser köcheln lassen, abseihen und abkühlen lassen.

Zutaten für die Creme:

75ml Lorbeertee

4 EL Shea Butter

2 EL Kokosöl

2 TL Bienenwachs-Nuggets

Optional 2 TL Vitamin E Öl

Optional Ätherische Öle

Zubereitung:

- 1) Bienenwachs, Kokosöl und Sheabutter im Wasserbad bei geringer Wärme schmelzen.
- 2) Die Mischung vom Herd nehmen und leicht abkühlen, aber nicht fest werden lassen.
- 3) Den Lorbeertee hinzufügen
- 4) Jetzt optional das Vitamin E Öl und die ätherischen Öle zufügen und gründlich mischen
- 5) Mit einem Rührgerät die Masse aufschlagen, bis sie fast die Konsistenz von Sahne hat
- 6) Die Creme in saubere Tiegel abfüllen.

Anwendung und Haltbarkeit:

Einfach als Abendcreme verwenden und gut einmassieren.



Für den Körper: Die Creme am besten nach dem duschen auf die noch leicht feuchte Haut auftragen und einmassieren. Es genügt eine sehr kleine Menge. Bitte immer mit einem Spatel entnehmen, das Produkt ist dann mindestens 3 Monate haltbar.

Variationen:

Anstatt dem Lorbeertee kann auch dieselbe Menge Aloe Vera Gel oder Hydrolat verwendet werden. Mit ätherischen Ölen kann ein ganz persönlicher Duft kreiert werden.