



DAS HANDWERK DER NATURKOSMETIK

Anja Gras

NATURKOSMETIK

Das Formel-Protokoll

Dokumentation

Kontrolle

Erfolg

SÄULE III

DER SICHERE HAFEN FÜR DEINE KREATIONEN

Liebe Formulierer und Naturkosmetik-Begeisterte,

herzlichen Glückwunsch! Du hältst nun den *sicheren Hafen* für all deine Naturkosmetik-Ideen und *Kreationen* in den Händen.

Als Autorin von „Naturkosmetik – Das Fundament – Säule I“ sowie „Naturkosmetik – Die Rezeptur-Logik – Säule II“ weiß ich aus eigener langjähriger Erfahrung: Theorie und Wissen bilden das Fundament, doch die *systematische Dokumentation* deiner praktischen Versuche ist der wahre Schlüssel zum Erfolg.

Vielleicht kennst du das Chaos: die euphorischen Momente, wenn eine neue Rezeptur perfekt gelingt, gefolgt von der frustrierenden Suche nach der kleinen Notiz, auf der das genaue Mengenverhältnis stand. *Lose Zettel* in Schubladen und *unsystematische Notizen* sind oft das *Hindernis* für eine wirklich *zuverlässige Pflegeserie*.

Dieses Buch „*Naturkosmetik – Das Formel-Protokoll – Säule III*“ ist mehr als nur ein leeres Heft. Es ist dein *persönliches Arbeits-Tool* und dein *strukturiertes Rezepturarchiv*. Ich habe es entwickelt, um deine *Kreativität zu fördern* und gleichzeitig die *Reproduzierbarkeit* deiner Ergebnisse zu garantieren.

Jede der *30 vierreitigen Rezepturvorlagen* bietet dir den Platz, den du brauchst, um Rohstoffe nach Phasen zuzuordnen und jeden Herstellungsschritt präzise festzuhalten. Ein *begleitender Leitfaden* und *praktische Ausfüllhilfen* unterstützen dich dabei, deine Daten von Anfang an professionell und lückenlos zu strukturieren.

Zudem habe ich dir wichtige Anleitungen zur Berechnung deiner Formulierungen kurz und kompakt zusammengefasst. Als schnelle Arbeitshilfe für deine Praxis, basierend auf den ausführlichen Grundlagen aus Säule I und II.

Sichere deine besten Ergebnisse und entwickle sie gezielt weiter. Mit der detaillierten Struktur kannst du jede Rezeptur exakt

INHALTSVERZEICHNIS

TEIL 1 – KONZEPTION & KALKULATION	11
DIE FETTPHASE: AUFBAU & KALKULATION	12
1. Aufbau der Ölmischung	12
2. Planung & Berechnung	12
3. Formel zur Ermittlung der Einsatzmenge in %	13
GEZIELTE AUSWAHL: FETTPHASEN & EMULGATOREN	14
1. Emulgator-Optionen nach Fettphasen-Höhe	14
2. Konsistenzgeber im Profil	15
TENSID-PLANUNG: WAS-OPTIMIERUNG	16
1. Produktarten und empfohlene WAS	16
2. Das ideale Mischverhältnis	16
3. Berechnungs-Leitfaden	17
4. Wichtige Hinweise für die Praxis	17
REZEPTUR-BAUSTEINE: KÖRPERBUTTER & -MOUSSE	18
1. Pflanzenbutter (Basis)	18
2. Stabile Basisöle	18
3. Pflegende Öle	18
4. Wirkstoffe & Düfte	18
5. Optionaler Emulgator	18
SERUM-ENTWICKLUNG: DAS BAUKASTEN-PRINZIP	19
1. Das Grundgerüst: Die Gel-Basis	19
2. Die Wirkstoffphase (Individualisierung)	19
3. Herstellung im Kaltverfahren	20
DIE FORMULIERUNG: SICHER RECHNEN	21
1. Formel A: Den prozentualen Anteil ermitteln	21
2. Formel B: Die Menge in Gramm berechnen	21
3. Die 100 %-Kontrolle	21
ROHSTOFFZUORDNUNG NACH PHASEN	22
1. Die Fettphase (Hitze stabil)	22

2. Die Wasserphase (Hitze stabil)	22
3. Die Wirkstoffphase (Hitze empfindlich)	22
4. Dein Entwickler-Kompass	23
REZEPTURPLANUNG MIT DEN VORLAGEN	24
Schritt 1: Rohstoffauflistung & Struktur	24
Schritt 2: Einsatzkonzentrationen festlegen	24
Schritt 3: Rohstoffzuordnung nach Phasen – Ausfüllhilfe	26
Schritt 4: Herstellung – Ausfüllhilfe	27
Schritt 5: Notizen – Ausfüllhilfe – Dein persönliches Protokoll	28
TEIL 2 – DEIN FORMEL-PROTOKOLL	29
ÜBERSICHT DEINER REZEPTURSAMMLUNG	31
DEINE REZEPTURSAMMLUNG	33
ANHANG	155
EIN WORT ZUM ABSCHLUSS	156
QUELLENVERZEICHNIS	157
Bezugsquellen	157
Literaturhinweise Werke der Autorin Anja Gras	157
Grafikquellenverzeichnis	157

TEIL 1 - KONZEPTION & KALKULATION

DIE FETTPHASE: AUFBAU & KALKULATION	12–13
GEZIELTE AUSWAHL: FETTPHASEN & EMULGATOREN	14–15
TENSIDPLANUNG: WAS-OPTIMIERUNG	16–17
REZEPTUR BAUSTEINE: KÖRPERBUTTER & -MOUSSE	18
WIRKSTOFF-SEREN: GEZIELT FORMULIEREN	19–20
DIE FORMULIERUNG: SICHER RECHNEN	21
ROHSTOFFZUORDNUNG NACH PHASEN	22–23
REZEPTURPLANUNG MIT DEN VORLAGEN	24–28

GEZIELTE AUSWAHL: FETTPHASEN & EMULGATOREN

Die Höhe der *Fettphase (FP)* bestimmt das *Emulgator-System*.
Jede Rezeptur erfordert zur Stabilisierung der Wasserphase
zusätzlich einen Gelbildner (Cosphaderm X34: 0,2–0,5 % oder
Siligel: 0,5–0,8 %).

1. Emulgator-Optionen nach Fettphasen-Höhe

3–15 % Fettphase (Hydrodispersionsgel & Serum)

- a) 1 % Imwitor 375
- b) 2 % Fluidlecithin Super
- c) 2 % Lysolecithin

16–19 % Fettphase (Cremegel & Gel-Fluid)

- a) 2 % Phospholipon 80 H + 1 % Imwitor 375
- b) 2–3 % Emulsan
- c) 2 % Emulsan + 1–2 % Phospholipon 80 H

20–24 % Fettphase (Fluid & Lotion)

- a) 3 % Montanov 202
- b) 3 % Emulsan
- c) 4 % Fluidlecithin Super

25–29 % Fettphase (Pflegecreme & Lotion)

- a) 3 % Montanov 202 + 2 % Konsistenzgeber
- b) 3 % Emulsan + 2 % Konsistenzgeber
- c) 3 % Emulsan + 1 % Phospholipon 80 H + 1 % Konsistenzgeber

30–39 % Fettphase (Reichhaltige Pflegecreme)

- a) 3–5 % Montanov 202

REZEPTUR-BAUSTEINE: KÖRPERBUTTER & -MOUSSE

Die Textur von Körperbutter und -Mousse **steuert**
du gezielt über das **Mischverhältnis**.

1. Pflanzenbutter (Basis)

Sie bildet das feste Fundament (z. B. Shea- oder Kakaobutter). Plane für eine feste **Butter 60–80 %** ein, für ein luftiges **Mousse 40–60 %**.

.....

2. Stabile Basisöle

Sorgen für die nötige Geschmeidigkeit (z. B. Jojobaöl oder Squalan). Einsatz: **15–30 % (Butter)** bzw. **20–40 % (Mousse)**.

.....

3. Pflegende Öle

Optimieren das Einziehverhalten (z. B. Mandel- oder Aprikosenkernöl). Einsatz: **0–10 % (Butter)** bzw. **5–15 % (Mousse)**.

.....

4. Wirkstoffe & Düfte

Extras wie Vitamin E (zur Stabilisierung), Bisabolol oder ätherische Öle werden mit **1–5 %** ergänzt.

.....

5. Optionaler Emulgator

Als Konsistenzgeber (z. B. Behenylalkohol) verbessert er mit **5–10 %** die Textur und das spätere Auftragsverhalten.

REZEPTURPLANUNG MIT DEN VORLAGEN

Diese *Anleitung* führt dich sicher durch die Planung.

Mein Tipp: Notiere Ideen und Korrekturen während des Rührens zunächst auf einem Notizzettel. Erst wenn deine Rezeptur erfolgreich abgeschlossen und bewährt ist, übertrage sie final in deine Vorlage.

Schritt 1: Rohstoffauflistung & Struktur

Bevor du die Kalkulation beginnst, legst du das Grundgerüst fest:

- a) **Stammdaten:** Trage den Produktnamen und deine gewünschte Zielmenge ein.
- b) **Struktur festlegen:** Beginne bei wasserfreien Produkten mit der Fettphase. Fehlt eine Fettphase, startest du direkt mit der Wasserphase.
- c) **Besonderheit Kaltgerührt:** Hier entfällt die Wirkstoffphase. Ordne alle Komponenten nach ihrer Löslichkeit direkt der Wasser- oder Fettphase zu.
- d) **Vorauswahl:** Trage zunächst alle gewünschten Rohstoffe ohne Mengenangaben in die Vorlage ein.

Schritt 2: Einsatzkonzentrationen festlegen

Nun bestimmst du die genauen Mengen für dein Produkt und trägst die Werte in Prozent (%) und Gramm (g) ein:

- a) **Fettphase:** Berechne die reine Ölmischung, nachdem du den Anteil der Emulgatoren von der gesamten Fettphase abgezogen hast.
- b) **Wirkstoffe und Zusätze:** Halte dich bei der Dosierung deiner

Rohstoffe strikt an die empfohlenen Einsatzkonzentrationen. So garantierst du die Sicherheit und optimale Wirksamkeit deiner Produkte.

- c) **Wasserphase (Der „Auffüller“):** Die Basisflüssigkeit bleibt als letzter Posten offen. Sie wird so berechnet, dass die Gesamtsumme deiner Formulierung exakt **100 %** ergibt.

ROHSTOFFAUFLISTUNG - AUSFÜLLHILFE	
BERUHIGENDE KÖRPERLOTION	
Zutaten für 100 g	% g
Neutralöl, Mandelöl	Je 5 % 5 g
Kokosöl	5 % 5 g
Montanov 202 (Emulgator)	3 % 3 g
Sheabutter	2 % 2 g
Destilliertes Wasser	61,9 % 61,9 g
Wirkstoffe, hitzestabil:	
Allantoin	0,4 % 0,4 g
Sodium PCA	2 % 2 g
Hilfs- und Zusatzstoffe: Natriumlaktat, Glycerin	je 2 % 2 g
Stabilisator / Konsistenzgeber: Siligel	0,5 % 0,5 g
Wirkstoffe, hitzeempfindlich:	
Pentavidern	2 % 2 g
Grüntee-Extrakt	3 % 3 g
D-Panthenol	2 % 2 g
Vitamin E	1 % 1 g
Pentylene Glycol – Konservierung	3 % 3 g
Magnolia-Extrakt – Konservierung	0,2 % 0,2 g
Milchsäure	Tropfenweise

[illegible]

ROHSTOFFZUORDNUNG NACH PHASEN	
1. PHASE:	2. PHASE:
3. PHASE:	4. PHASE:

HERSTELLUNG

1. PHASE:

.....

.....

.....

.....

2. PHASE:

.....

.....

.....

.....

3. PHASE:

.....

.....

.....

.....

4. PHASE:

.....

.....

.....

.....

NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....