



DAS HANDWERK DER NATURKOSMETIK

Anja Gras

NATURKOSMETIK

Die Rezeptur-Logik

Analyse
Planung
Kreation

SÄULE II

INHALTSVERZEICHNIS

TEIL 1 - GRUNDLAGEN & KOMPONENTEN	17
DEIN HEIMLABOR: DIE AUSSTATTUNG	18
1. Das essenzielle Werkzeug (Deine Basis)	18
2. Deine Basis an Rohstoffen	19
3. Erweiterte Ausstattung: Tools für Fortgeschrittene	19
4. Bezugsquellen: Qualitätssicherung & Marktanalyse	20
DIE WASSERPHASE: BASISFLÜSSIGKEITEN	21
1. Basisflüssigkeiten im Überblick	21
2. Ihre Aufgaben	21
DIE FETTPHASE: ÖLE, BUTTER & WACHSE	23
1. Die Einordnung der Öle	23
2. Konsistenzgeber und Barrierschutz	23
3. Funktionale Aspekte für die Entwicklung	24
ESTERÖLE: SENSORISCHE OPTIMIERUNG	25
1. Profile funktioneller Esteröle	25
2. Gezielter Einsatz in der Entwicklung	26
ÖLE & FETTE: VERTEILBARKEIT	27
1. Warum eine Kombination so wichtig ist	27
2. Die harmonische Ölmischung: Stufen und Wirkung	28
3. Einzugsverhalten: Öle & Fette im Profil	29
EMULGATOREN: DAS GERÜST DER EMULSION	31
1. Lecithine: Naturbelassene Power für Barrierepflege	31
2. Moderne O/W-Emulgatoren (Wirkweise & Hautgefühl)	32
3. Fettalkohole: Konsistenzgeber & Stabilisatoren	33
4. Richtwerte für die Formulierung (Beispiele)	33
GELBILDNER: KONSISTENZ & STABILITÄT	34
1. Die wichtigsten Helfer im Überblick	34
2. Warum du sie in deinen Rezepturen brauchst	35

WIRKSTOFFE & EXTRAKTE – EINSATZ & DOSIERUNG	36
1. Die goldene Regel: Die 10 %-Grenze	36
2. Das Zusammenspiel: Qualität vor Quantität	37
3. Drei klassische Erfolgs-Teams:	37
4. Ausnahmen von der Regel: Das Optimum	38
5. Wichtig für die Qualität bei wasserbasierten Produkten	38
6. Fettlösliche Wirkstoffe & Extrakte	38
7. Formulierungs-Check: Was du beachten solltest	39
TENSID-GRUPPEN IM ÜBERBLICK	40
1. Anionische Tenside (Die Reinigungsprofis)	40
2. Nichtionische Tenside (Die Milden Vermittler)	41
3. Amphotere Tenside (Die Stabilisatoren)	41
SOFTFEEL G 10 LW: DEIN FLEXIBLER HELFER	42
1. Anwendung: Als Lösungsvermittler (Öl in Wasser)	42
2. Anwendung: Als Co-Emulgator & für Wirkstoffe	42
3. Dosierung auf einen Blick	42
KONSERVIERUNG: SICHERHEIT & HALTBARKEIT	43
1. Konzepte für verschiedene Formulierungen	43
2. Natürliche & hautfreundliche Optionen	43
3. Formulierer-Tipp: Die Magnolia-Extrakt-Vormischung	44
4. Haltbarkeit deiner Formulierungen	45
5. Goldene Regeln für das Rühr-Labor	45
6. Ordnung im Labor: Die perfekte Etikettierung	45
ÄTHERISCHE ÖLE ALS KONSERVIERUNGSMITTEL?	47
WELCHE RISIKEN UND GEFAHREN GIBT ES?	47
DEN PH-WERT MESSEN & EINSTELLEN	49
1. Messung & Auswertung	49
2. Anpassung: So korrigierst du den Wert	49
3. pH-Werte für Spezial-Produkte	50
4. Dokumentation auf deiner Notizseite	50
TEIL 2 – KONZEPTION & KALKULATION	51

DIE FETTPHASE: AUFBAU UND KONZEPT	52
1. Einsatzgebiete in der Entwicklung	52
2. Aufbau und Zusammensetzung	52
3. Struktur der Fettphase vs. Ölmischung	53
4. Die reine Ölmischung berechnet sich wie folgt:	53
5. Berechnungsbeispiel für die Rezepturentwicklung	54
GEZIELTE AUSWAHL: FETTPHASEN & EMULGATOREN	55
1. Die Rolle der Gelbildner in Emulsionen	55
2. Emulgator-Vorschläge nach Fettphasen-Höhe	55
3. Konsistenzgeber im Profil	57
TENSID-PLANUNG: WAS-OPTIMIERUNG	58
1. Produktart: Empfohlene WAS	58
2. Das ideale Mischverhältnis	58
3. Berechnungsbeispiel: Entwicklung eines Duschgels	59
4. Wichtige Hinweise für die Fertigstellung	60
GRUNDLAGEN: KÖRPERBUTTER & -MOUSSE	61
1. Die Rezeptur	61
2. Herstellung in 4 Schritten	61
3. Anwendung	62
DIE FORMULIERUNG: SICHER RECHNEN	63
1. Den prozentualen Anteil ermitteln	63
2. Die Menge in Gramm berechnen	63
3. Kontrolliere deine Kalkulation	64
ROHSTOFFZUORDNUNG NACH PHASEN	65
1. Die Fettphase (Hitze stabil)	65
2. Die Wasserphase (Hitze stabil)	65
3. Die Wirkstoffphase (Hitze empfindlich)	65
4. Dein Kompass für die Rezepturentwicklung	66
DEINE REZEPTUR: VON DER IDEE ZUM PRODUKT	67
1. Die Konzeptionsphase	67
2. Die drei Grundpfeiler der Produktart	67

3. Der Aufbau deiner Rezeptur	68
4. Erstellung der Rezeptur (Kalkulation)	68
5. Dein Vorteil bei der Planung	69
6. Der Reifeprozess: Geduld macht die Konsistenz	70
7. Wichtige Hinweise	70
8. Das Wichtigste auf einen Blick	71
WIRKSTOFF-SEREN: GEZIELT FORMULIEREN	72
1. Das Grundgerüst: Die Gel-Basis	72
2. Die Wirkstoff-Phase (Individualisierung)	72
3. Herstellung im Kaltverfahren	73
4. Vom Serum zum Cremegel oder Fluid	74
TEIL 3 - LABORPRAXIS & OPTIMIERUNG	75
HYGIENISCHE & PRÄZISE HERSTELLUNG	76
1. Hygiene & Vorbereitung	76
2. Strukturierter Herstellungsablauf	76
3. Lagerung & Haltbarkeit	77
ANPASSUNG VON REZEPTUREN: OPTIMIERUNG	79
1. Die goldenen Regeln der Anpassung	79
2. Essenzielle vs. Optionale Rohstoffe	79
3. Besondere Hinweise für die Praxis	80
PRAXIS-TIPPS & KREATIVE REZEPTUREN-NUTZUNG	81
1. Effizientes Arbeiten & Hygiene-Leitfaden	81
2. Das Serum als Multitalent	82
3. Zweite Chance für deine Formulierung	82
4. Dokumentation als Schlüssel zum Erfolg	83
TEIL 4 - ROHSTOFFVERZEICHNIS	85
STABILE BASISÖLE & ESTERÖLE	87
Cetiol Ultimate – Coco-Caprylate	88
Jojobaöl – Neutralöl (MCT Öl)	89
Octyldodecanol – Squalan	90
Wiesenschaumkrautöl (Meadowfoamöl)	91

PFLEGENDE BASISÖLE	93
Abyssinianöl (Krambeöl) – Aloe-Vera-Öl (Mazerat)	94
Arganöl – Aprikosenkernöl	95
Baobaböl – Cacayöl (Kahai Öl)	96
Kokosöl – Mandelöl	97
Plantsil – Traubenkernöl (raffiniert)	98
WIRKSTOFFÖLE	99
Algenöl – Brokkolisamenöl	100
Hanfsamenöl – Kaffeeöl	101
Nachtkerzenöl – Wildrosenöl (Hagebuttenkernöl)	102
PFLANZENBUTTER	103
Cupuacu-Butter – Kakaobutter	104
Mangobutter – Sheabutter	105
WACHSE & GELBILDNER (KONSISTENZGEBER)	107
Beerenwachs – Bienenwachs-Vegan	108
Candelillawachs – Carnaubawachs	109
Cosphaderm X34 – Haarguar	110
Siligel	111
EMOLLIENTS & RÜCKFETTER	113
Phytosteryl Macadamiate	114
PCA Glyceryl Oleate (Dermofeel P-30)	115
Plantsil	116
EMULGATOREN & CO-EMULGATOREN	117
Behenylalkohol – Cetearylalkohol	118
Cetylalkohol – Emulsan	119
Fluidlecithin Super – Imwitor 375	120
Lysolecithin	121
Montanov 202 – Phospholipon 80 H	122
WIRKSTOFFE	123
AHA-Fruchtsäure – Allantoin	124
Alpha-Bisabolol – Aquaxyl	125

Ascorbyl Glucoside – D-Panthenol	126
Ectoin – Hyacolor	127
Hyaluronsäure, hochmolekular / niedermolekular	128
Hyaluron Lösung Triple 1,5 %-ig	129
Keratin, pflanzlich – Koffein	130
Kojisäure – Kollagen, pflanzlich	131
Magnesium Sulfate (Bittersalz)	132
Natural Betaine	133
Niacinamid – Pentaviderm	134
Salicylsäure – Seidenprotein	135
Sodium PCA – Vitamin E, pflanzlich	136
Weizenquat – Zinkoxid	137
Zinc PCA	138
WIRKSTOFFKOMPLEXE	139
Ceramide-Complex – Wirkstoff für Sofort-Lifting	140
Vitamin-ACE-Fluid	141
PFLANZLICHE EXTRAKTE	143
Aloe Vera 200:1 Pulver – Aloe Vera 10-fach	144
Arnika-Extrakt – Augentrost-Extrakt	145
Calendula-Extrakt – Centella Asiatica-Extrakt	146
Grüntee-Extrakt – Gurken-Extrakt	147
Hibiskus-Extrakt – Magnolia-Extrakt	148
Mäusedorn-Extrakt – Meristem-Extrakt	149
Schachtelhalm-Extrakt	150
BASISFLÜSSIGKEITEN & HYDROLATE	151
Aloe-Vera-Gel 1:1 – Destilliertes Wasser	152
Hamameliswasser – Lavendelwasser	153
Rosenwasser – Rosmarinwasser	154
HILFS- & ZUSATZSTOFFE	155
A-Polymer SP – Arginin	156
Cosgard (Geogard 221)	157
Glycerin – Lipodermin (Natipide II)	158

Milchsäure – Natriumlaktat	159
Pentylene Glycol – Propanediol	160
Rice Starch (Reisstärke) – Softfeel G 10 LW MB	161
Sorbit T – Zitronensäure	162
PFLANZLICHE TENSIDE	163
Glycintensid – Perlastan	164
Plantaren – SCI Pulver	165
Sanfttensid (Sucrose Cocoate)	166
ÄTHERISCHE ÖLE	167
Eukalyptusöl – Grapefruitöl	168
Lavendelöl – Limettenöl	169
Litsea – Minzöl	170
Orangenöl – Rosmarinöl	171
Salbeiöl – Teebaumöl	172
Thymianöl – Wintergrün	173
Zitronenöl	174
TEIL 5 – DAS FORMEL-PROTOKOLL	175
REZEPTURPLANUNG MIT DEN VORLAGEN	176
1. Rohstoffauflistung – Ausfüllhilfe	176
2. Rohstoffzuordnung nach Phasen – Ausfüllhilfe	178
3. Herstellung – Ausfüllhilfe	179
4. Notizen – Ausfüllhilfe: Dein persönliches Protokoll	180
ÜBERSICHT DEINER REZEPTURSAMMLUNG	181
ANHANG	263
EIN WORT ZUM ABSCHLUSS	264
QUELLENVERZEICHNIS	265
Bezugsquellen	265
Literaturhinweise Werke der Autorin Anja Gras	265
Grafikquellenverzeichnis	265

TEIL 1 - GRUNDLAGEN & KOMPONENTEN

DEIN HEIMLABOR: DIE AUSSTATTUNG	18–20
DIE WASSERPHASE: BASISFLÜSSIGKEITEN	21–22
DIE FETTPHASE: ÖLE, BUTTER & WACHSE	23–24
ESTERÖLE: SENSORISCHE OPTIMIERUNG	25–26
ÖLE UND VERTEILBARKEIT	27–30
EMULGATOREN: DAS GERÜST DER EMULSION	31–33
GELBILDNER: KONSISTENZ & STABILITÄT	34–35
WIRKSTOFFE & EXTRAKTE – EINSATZ & DOSIERUNG	36–39
TENSIDGRUPPEN IM ÜBERBLICK	40–41
SOFTFEEL G 10 LW: DEIN FLEXIBLER HELFER	42
KONSERVIERUNG: SICHERHEIT & HALTBARKEIT	43–46
ÄTHERISCHE ÖLE ALS KONSERVIERUNG?	47–48
DEN PH-WERT MESSEN & EINSTELLEN	49–50

DIE FETTPHASE: ÖLE, BUTTER & WACHSE

Die Fettphase ist das *Herzstück jeder Emulsion*. Sie bestimmt die schützende Filmbildung, die Verteilbarkeit beim Auftragen sowie die Haltbarkeit des Produkts.

1. Die Einordnung der Öle

a) Oxidationsstabile Basisöle & Esteröle

Die unempfindlichen Öle bilden das stabile Gerüst deiner Fettphase. Als Trägeröle schützen sie empfindliche Öle vor dem Ranzigwerden. **Beispiele:** Jojobaöl, Neutralöl (MCT) oder Squalan.

b) Pflegende Basisöle:

Sie bilden die Brücke zwischen Schutz und Pflege. Mit einem ausgewogenen Fettsäurenspektrum ziehen sie tiefer ein als stabile Öle und fördern die Elastizität der Haut. **Beispiele:** Mandelöl, Aprikosenkernöl, Olivenöl.

c) Wirkstofföle:

Wirkstofföle enthalten viele ungesättigte Fettsäuren und Vitamine. Da sie oxidationsempfindlich sind, erfolgt der Einsatz gering dosiert und in der Abkühlphase. **Beispiele:** Wildrosenöl, Nachtkerzenöl, Kaffeeöl.

2. Konsistenzgeber und Barrierschutz

a) Pflanzenbutter:

Als Konsistenzgeber verleihen diese Fette deinen Rezepturen Struktur und Viskosität. Sie schmelzen bei Körperkontakt und sorgen für ein besonders reichhaltiges Schutzgefühl auf der Haut. **Beispiele:** Sheabutter, Kakaobutter, Mangobutter.

ÖLE & FETTE: VERTEILBARKEIT

1. Warum eine Kombination so wichtig ist

- a) **Zu viele Schnellspreiter:** Die Creme fühlt sich im ersten Moment toll an, hinterlässt aber nach 5 Minuten ein trockenes, „stoppendes“ Gefühl.
- b) **Zu viele Langsamspreiter:** Die Creme lässt sich schwer verteilen und liegt wie ein schwerer Film auf der Haut
- c) **Die perfekte Balance:** Du mischt alle drei Gruppen (z. B. im Verhältnis 1:1:1), damit das Öl während des gesamten Eincremens gleichmäßig in die Hautschichten einzieht.

Gruppe	Verteilbarkeit	Typische Öle (Beispiele)	Funktion im Produkt
Schnellspreitend	„Fließt“ sehr schnell, zieht sofort ein	Esteröle (z.B. Neutralöl/MCT, Dermofeel), Squalan	Sorgt für das erste Gleiten, mindert das Fettgefühl, zieht sofort ein.
Mittelspreitend	„Fließt“ moderat, zieht gut ein	Mandelöl, Aprikosenkernöl, Jojobaöl, Arganöl	Bildet das Herz der Rezeptur, sorgt für gute Verteilbarkeit und Pflege.
Langsamspreitend	„Fließt“ zäh, bleibt länger auf der Haut	Avocadoöl, Rizinusöl, Sheabutter (geschmolzen), Olivenöl	Sorgt für das langfristige Schutzgefühl, schließt Feuchtigkeit ein.
Wirkstofföle	Meist langsam bis mittel, aber sehr intensiv	Wildrosenöl (Hagebutte), Nachtkerzenöl, Kaffeeöl	Werden nur in kleinen Mengen (ca. 5–10 %) für die gezielte Wirkung ergänzt.

EMULGATOREN: DAS GERÜST DER EMULSION

Pflanzliche *Emulgatoren* sind die *Brückenbildner* deiner Rezeptur. Sie *verbinden Öl und Wasser* zu einer harmonischen Einheit. In einer Formulierung werden oft *Haupt-Emulgatoren mit Co-Emulgatoren und Gelbildnern kombiniert*, um ein *Struktur-Netzwerk* aufzubauen, das sowohl die Stabilität erhöht als auch das Freisetzungsverhalten von Wirkstoffen steuert.

1. *Lecithine: Naturbelassene Power für Barrierepflege*

Lecithine sind physiologische Emulgatoren, die der Hautstruktur ähneln und die Wirkstoffaufnahme (Penetration) fördern.

a) **Fluidlecithin Super:**

Ein hochflexibler Emulgator für Kalt- und Warmprozesse. Besonders effektiv in rückfettenden Reinigungsprodukten oder als Wirkstoff-Zusatz für sensible Haut.

Verarbeitung: In die Fettphase einrühren. Er benötigt für stabile Emulsionen oft die Unterstützung von Gelbildnern.

b) **Lysolecithin:**

Durch sanfte Umwandlung ist der Emulgator wasserlöslicher als klassisches Lecithin. Er erzeugt leichte Texturen.

Verarbeitung: Es wird zusammen mit den anderen Ölen und Butter in die Fettphase gegeben und auf ca. 60–70 °C erhitzt

c) **Phospholipon 80 H (Hydriertes Lecithin):**

Ein Emulgator für die Barriere regeneration. Der eine schichtweise Struktur bildet, ähnlich wie die Hautbarriere.

Verarbeitung: Muss bei ca. 80 °C in der Wasserphase quellen oder in der Fettphase gelöst werden.

KONSERVIERUNG: SICHERHEIT & HALTBARKEIT

Eine sorgfältige Konservierung macht kosmetische Produkte *haltbar* und *sicher*. Sie verhindert, dass sich Bakterien, Pilze oder Hefen vermehren, die das Produkt verderben und gesundheitliche Risiken verursachen könnten.

In der Naturkosmetik setzt man dabei auf Stoffe, die *nicht nur schützen*, sondern oft auch *pflegende Eigenschaften* besitzen.

1. Konzepte für verschiedene Formulierungen

- a) **Wasserbasierte Produkte:** Sie erfordern eine besonders sorgfältige Konservierung, da sie anfällig für mikrobielles Wachstum sind. Nutze für die Wasserphase stets destilliertes, abgekochtes Wasser oder Hydrolate.
- b) **Emulsionen (Cremes & Lotionen):** Hier müssen sowohl die Wasserphase geschützt als auch die Fettphase vor dem Ranzigwerden bewahrt werden.
- c) **Öl- und fettbasierte Produkte:** Sie sind weniger anfällig für Keime. Hier ist jedoch eine antioxidative Konservierung, z. B. mit **Vitamin E** (0,5–2 %), sinnvoll. Es schützt vor Oxidation.

2. Natürliche & hautfreundliche Optionen

Konservierung	Einsatzgebiet	Dosierung
Pentylene Glycol	Wasserbasierte Produkte	5 % (+ 1–2 % Propanediol)
Cosgard (Geogard)	Universal (O/W und Wasser)	0,1–1 %
Magnolia-Kombi	Ölhaltige Formulierungen	3,2 % der Vormischung

DIE FETTPHASE: AUFBAU UND KONZEPT

Die **Fettphase** ist das **Herzstück** jeder ölbasierten Pflege sowie der öllösliche Teil jeder Emulsion. Sie dient nicht nur als **Nährstofflieferant** und **Feuchtigkeitsschutz**, sondern bestimmt maßgeblich das **Einziehverhalten** und das **Hautgefühl**. Als Entwickler stimmst du die Auswahl der Öle gezielt auf das gewünschte **Fettsäureprofil** und die **Stabilität des Endprodukts** ab.

1. Einsatzgebiete in der Entwicklung

- a) **Wirkstofföle & Seren:** Konzentrierte Pflege für Gesicht und Körper.
- b) **Emulsionen:** Als Fettphase in Cremes, Fluids und Lotionen (zusammen mit Emulgatoren).
- c) **Reinigung:** Öle zur sanften Entfernung von Make-up und Ablagerungen.
- d) **Haarpflege:** Schutz der Haarstruktur und Pflege trockener Spitzen.

2. Aufbau und Zusammensetzung

Eine durchdachte Ölmischung ist flexibel aufgebaut. Bilde die Basis aus folgenden Komponenten:

- a) **Stabile Basisöle:** (z. B. Jojobaöl oder Neutralöl), die unempfindlich gegenüber Sauerstoff und Wärme sind.
- b) **Pflegende Basisöle:** (z. B. Mandelöl oder Aprikosenkernöl), um ein ausgewogenes Verhältnis zu schaffen.
- c) **Ergänzungen für das Hautgefühl:** Um die Verteilbarkeit zu verbessern und ein leichteres Finish zu erzielen, können Komponenten wie Esteröle oder Squalan ergänzt werden.

- d) **Pflanzenbutter und Wachse** geben Struktur und Schutz.
- e) **Einsatz von Wirkstoffölen:** Wirkstofföle sind hochwirksam, aber licht- und hitzeempfindlich.
- **Tagespflege:** Anteil bis max. 10 % der Ölmischung, um die Stabilität bei Tageslicht zu gewährleisten.
 - **Nachtpflege:** Hier können sie die Hauptrolle spielen (Empfehlung bis zu 50 % der Ölmischung).
 - **Verarbeitung:** In Emulsionen werden sie erst in der *Abkühlphase (unter 40 °C)* hinzugefügt, um die Inhaltsstoffe zu schützen.
-

3. Struktur der Fettphase vs. Ölmischung

In der Entwicklung wird klar *unterschieden* zwischen der gesamten *Fettphase* und der *reinen Ölmischung*:

Die Fettphase umfasst:

- a) **Basisöle** (stabil und pflegend)
 - b) **Wirkstofföle** (optional)
 - c) **Pflanzenbutter, Wachse** (optional)
 - d) **Emulgatoren und Co-Emulgatoren** (Konsistenzgeber)
-

4. Die reine Ölmischung berechnet sich wie folgt:

$\text{Ölmischung} = \text{Gesamte Fettphase} - \text{Emulgatoren}$

- a) **Richtwerte für die Planung:**
- **Stabile Basisöle:** 20–50 % der Ölmischung
 - **Pflegende Basisöle:** 50–70 % der Ölmischung
 - **Wirkstofföle (optional):** 0–10 % (Tag) bis 50 % (Nacht) der Ölmischung
 - **Butter und Wachse (optional):** 0–20 % der Ölmischung
-

DEINE REZEPTUR: VON DER IDEE ZUM PRODUKT

Eine Rezeptur ist in der Entwicklung *keine festgeschriebene Regel*, sondern dient als *wandelbares Basisgerüst*. In diesem Buch verzichte ich bewusst auf fertige Rezepturen.

Während du in „Naturkosmetik – Das Fundament – Säule I“ eine Vielzahl an bewährten Rezepturen findest, ist *dieses Buch* dein *Werkzeugkasten* für die eigene, freie Entwicklung. Es befähigt dich, bestehende *Vorlagen* zu *verändern* oder komplett *neue*, eigene *Formeln* zu kreieren.

1. Die Konzeptionsphase

Bevor du den ersten Rohstoff abwiegst, musst du das **Ziel** deiner **Formulierung** definieren. Nutze hierfür die vierseitigen **Rezepturvorlagen** in diesem Buch, um jeden Schritt deiner Entwicklung sorgfältig festzuhalten.

- a) **Produkttyp festlegen:** Emulsion, wasserbasiertes Serum, Reinigungsprodukt oder wasserfreier Balsam?
- b) **Eigenschaften & Hauttyp:** Soll das Produkt hydratisieren, beruhigen oder intensiv reinigen?
- c) **Rohstoff-Management:** Starte mit kleinen Mengen. In der Entwicklung ist es klüger, Rohstoffe erst auf Verträglichkeit und Haptik zu testen, bevor du Großgebilde kaufst.

2. Die drei Grundpfeiler der Produktart

Jede Formulierung folgt einer spezifischen Logik in der Planung:

- a) **Emulsionen:** Kombination aus Wasser-, Fett- und Wirkstoffphase. Emulgatoren sind hier die essenzielle Bindeglieder.

STABILE BASISÖLE & ESTERÖLE

Stabile Basisöle und *Esteröle* bilden das verlässliche Gerüst deiner Formulierungen.

Während die *Basisöle* durch ihren hohen Anteil an *gesättigten* und einfach *ungesättigten Fettsäuren* punkten, überzeugen Esteröle als *maßgeschneiderte Lipide* durch ihre absolute Reinheit und Beständigkeit. Gemeinsam sind sie *besonders oxidationsstabil*.

In der Entwicklung deiner Naturkosmetik sind sie *unverzichtbar*, da sie die Produkte *vor frühzeitigem Verderb und dem Ranzigwerden schützen*. Als beständige Grundlage verleihen sie dem Produkt die nötige Sicherheit und Haltbarkeit.

Du kannst diese *Lipide als alleinige Basis* nutzen oder sie geschickt mit pflegenden Wirkstoffölen kombinieren, um das *Spreitverhalten* und gezielte Pflegeeigenschaften harmonisch abzustimmen.

CETIOL ULTIMATE	COCO-CAPRYLATE
EINSATZKONZENTRATION • 2–20 % • 20–50 % einer Ölmischung VERARBEITUNG • Fettphase • Wirkstoffphase • hitzestabil HAUTTYP / HAARTYP • alle Haut- und Haartypen EIGENSCHAFTEN / WIRKUNG • vegan, tierversuchsfrei • 100 % aus nachwachsenden Rohstoffen (Kokosnuss) • feuchtigkeitsspendend • hautpflegend, weichmachend • verbessert die Hautstruktur • angenehmes Hautgefühl • zieht schnell ein, schützend VERWENDUNG • Gesichtspflege, Körperpflege • Handpflege • Reinigungsprodukte • Haarpflege, Ersatz für Silikonöl INCI: Dicaprylyl Carbonate	EINSATZKONZENTRATION • 2–20 % • 20–50 % einer Ölmischung VERARBEITUNG • Fettphase • Wirkstoffphase • hitzestabil HAUTTYP / HAARTYP • alle Haut- und Haartypen EIGENSCHAFTEN / WIRKUNG • vegan, tierversuchsfrei • aus Kokosnussöl • Caprylsäure/Caprinsäure • feuchtigkeitsspendend • weichmachend, glättend • nicht fettend VERWENDUNG • Gesichtspflege, Körperpflege • Reinigungsprodukte • Haarpflege, Ersatz für Silikonöl INCI: Coco Caprylate/Caprates

ÄTHERISCHE ÖLE

Ätherische Öle sind *hochkonzentrierte*, flüchtige *Pflanzenextrakte*, die durch *Wasserdampfdestillation* oder Kaltpressung aus Blüten, Rinden, Blättern oder Wurzeln gewonnen werden.

Jedes Öl besitzt *einzigartige Eigenschaften*. So beruhigt Lavendel die Haut und sorgt für Entspannung, Pfefferminze wirkt klärend und erfrischend, während Teebaumöl für seine stark antibakteriellen Eigenschaften geschätzt wird. In *kosmetischen Produkten* werden sie stets *gering dosiert* und *in Trägerölen* oder anderen Formulierungen *gelöst*, um eine optimale Hautverträglichkeit zu gewährleisten und ihre Kraft sicher nutzbar zu machen.

Wichtige Hinweise für Schwangere und Kleinkinder!

Besondere Vorsicht in der Schwangerschaft: Viele dieser Extrakte sind hochwirksam und können über die Plazenta auf das ungeborene Kind übergehen oder im schlimmsten Fall Wehen auslösen. Bestimmte Sorten (wie zum Beispiel Salbei, Rosmarin oder Zimt) sollten während der Schwangerschaft gänzlich gemieden werden.

Empfindlichkeit bei Kleinkindern: Der Organismus und die Haut von Babys und Kleinkindern reagieren äußerst empfindlich. Viele ätherische Öle, insbesondere solche mit hohem Menthol- oder Eukalyptolgehalt, können bei Säuglingen und Kleinkindern zu lebensgefährlichen Atemnotzuständen (Kehlkopfkrämpfen) führen.

Vorab Rücksprache halten: Vor der Anwendung in der Schwangerschaft oder bei Kindern sollte grundsätzlich ärztlicher Rat oder eine professionelle Beratung durch erfahrene Phytotherapeuten/in eingeholt werden. Zudem gilt hier eine noch stärkere Verdünnung mit geeigneten Trägerölen.

REZEPTURPLANUNG MIT DEN VORLAGEN

*Diese Anleitung führt dich sicher durch den Planungsprozess. Nutze zur Unterstützung die **Seiten 49–72** sowie das Rohstoffverzeichnis (S. 83–172).*

1. Rohstoffauflistung – Ausfüllhilfe

Festlegung der Rohstoffe

Trage den Produktnamen und die Zielmenge ein. Bevor du rechnest, notiere in der Rezepturvorlage „Rohstoffauflistung“ alle Rohstoffe, die du verwenden möchtest.

- a) **Struktur festlegen:** Beginne bei wasserfreien Produkten mit der Fettphase. Fehlt die Fettphase, startest du direkt mit der Wasserphase. (*Hilfe s. 63–72*)
- b) **Besonderheit Kaltgerührt:** Hier entfällt die Wirkstoffphase. Ordne die Komponenten nach ihrer Löslichkeit direkt der Wasser- oder Fettphase zu (*Hilfe S. 63–64*).
- c) **Vorauswahl treffen:** Trage alle gewünschten Rohstoffe erst einmal *ohne Mengenangaben* in die Vorlage ein.

Festlegung der Einsatzkonzentrationen

Jetzt legst du fest, wie viel von jedem Rohstoff in dein Produkt kommt. Trage die Prozentwerte (%) und Gramm (g) in die Vorlage „Rohstoffauflistung“ ein. Die passenden Formeln zur Berechnung findest du auf den **Seiten 50–58 und 61–62**.

- a) **Fettphase:** Berechne die Ölmischung (z. B. 17 %), nachdem du den Emulgator abgezogen hast (*Hilfe S. 49–52, 27–29*)
- b) **Wirkstoffe & Zusätze:** Nutze das *Rohstoffverzeichnis* sowie die **Seiten 36–39** für die korrekten Dosierungen.

[illegible]

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

HERSTELLUNG

1. PHASE:

.....

.....

.....

.....

2. PHASE:

.....

.....

.....

.....

3. PHASE:

.....

.....

.....

.....

4. PHASE:

.....

.....

.....

.....

NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....