

MAREIKE PETERS

NATUR FÜR DEINE HAUT

Pflanzliche Wirkstoffkosmetik zur richtigen Pflege
für jeden Hautzustand

Mit 42
Rezepten zum
Selbermachen

GU



INHALT

Vorwort	4
Naturkosmetik selber machen – aus gutem Grund!	6
Mein Konzept	10

KAPITEL 1: HAUTGESUNDHEIT	12
Der Aufbau der Haut	14
Das Mikrobiom	20
Pigmentflecken	24
Hauttypen und Hautzustände	26
Stelle deinen Hauttyp fest	28
Hautpflegerituale abgesehen von Cremes	42
Wie die Haut unsere Hautpflege verarbeitet	44
Troubleshooting Haut	50
KAPITEL 2: INHALTSSTOFFE	52
Natürlich, synthetisch, biologisch?	54
Pflanzenöle	56
Basisöle	60
Wirkstofföle	62
Pflanzenwirkstoffe	64
Pflanzenextrakte	66
Hydrolate und Säfte	68
Natürliche Wirkstoffe	70
Vitamine	72
Funktionale Wirkstoffe	74

KAPITEL 3: LOSLEGEN	76
Notwendige Hautpflegeprodukte	78
Basiszutaten	82
Gute Vorbereitung, gute Arbeit	84
Rezepturen kombinieren	90
Troubleshooting beim Selberrühren	94
Hinweise zu den Rezepten	96
KAPITEL 4: REZEPTE	100
Gesichtspflege	
BHA-Reinigungsmilch mit Rügener Heilkreide	102
Optimales Peeling-Reinigungsgel	104
Sanfter Porenreiniger	106
Allumfassende Gesichtscreme: leicht	108
Allumfassende Gesichtscreme: normal	110
Allumfassende Gesichtscreme: reichhaltig	112
Intensiv nährendes Hautelixier	114
Antioxidatives Hautrettungsmazerat	116
Superserum mit Hyaluronsäure und Niacinamid	118
Sanft beruhigendes Himbeer-Fluid	120
Multivitamin-Hyaluron-Serum	122
Schwarze Aktivkohle-Maske	124
Gletscherwasser-Hydro-Maske	126
Hydratisierendes Gurken-Spray	128
Probiotisches Mikrobiom-Spray für gereizte Hautzustände	130
Mareikes antimikrobieller Toner	132
»Sommerregen«-Hyaluronserum	134

Peelender Honigschlamm	136
Entzündungshemmendes Balmkonzentrat	138
AHA-BHA-Peeling-Booster	140
10-%-Niacinamid-1-%-Zink-Serum	142
Pigmentierungen bekämpfendes Vitamin-C-Serum	144
3-in-1 Babyapfel-Mizellenwasser	146
Nachtaufbau-Serum	148
Barriereschutzschicht-Stift	150
Aufpolsternde Augencreme	152
Gloss-Lippenpeeling	154
Punktuelle Pickelpaste	156
Sonnengeküsstes Bräunungsöl	158

Körperpflege	
Erfrischendes Duschgel	160
Mandelmilch-Duschöl	162
Badezusatz zur Erholung	164
Heiß-Kalt-Balsam	166
Panthenol-Körpermousse	168
Kühlende Aloe-Körperlotion	170
Vegane Urea-Creme	172
Antioxidatives Peeling	174
Saubere unterwegs: Desinfektionsgel	176
Wind-und-Wetter-Creme	178
Trocken reinigendes Shampoo-Pulver	180
Anti-Dehnungsstreifen-Öl	182
Schrunden-Fußcreme für nachts	184

ZUM NACHSCHLAGEN	
Register & Wegweiser zu den Tabellen	186
Literaturempfehlungen & Bezugsquellen	188
Dank der Autorin & Mehr über die Autorin	190
Impressum	192

MEIN KONZEPT

Für die Herstellung von Naturkosmetik habe ich einige Prinzipien entwickelt. Sie führen zu den besten Resultaten. Natürlich ist Haut trotzdem etwas Individuelles und jeder sollte für sich selber entscheiden.

FUNKTIONIERENDE HAUT IST SCHÖNE HAUT

Ich möchte die natürlichen Prozesse des Körpers unterstützen und sie nicht ersetzen.

FRISCHE KOSMETIK

Ich verzichte auf starke Konservierungsmittel wie Parabene und mache mir die organischen, natürlichen und Wirkstoffe natürlichen Ursprungs zunutze. Meist erreichen wir eine Produkthaltbarkeit von einem halben Jahr.

UMWELTFREUNDLICHE HAUTPFLEGE

Ich verzichte auf Mineralöle, Silikone und Flüssigplastik, um die Umwelt zu schonen.

VEGAN

Die meisten meiner Rezepte sind vegan formuliert oder bieten eine vegane Alternative. Sollte einmal Bienenwachs oder Lanolin verwendet werden, bitte ich euch, diese Rohstoffe aus verantwortlichen Quellen zu beziehen.

»TIERVERSUCHSFREI«

Tatsächlich ist jeder Rohstoff einmal an Tieren getestet worden. Selbst Wasser!

Seit 1970 ist es verboten, für kosmetische Fertigprodukte Tierversuche durchzuführen. Laut der aktuellen EU-Kosmetikverordnung sind die Tierversuche nicht mehr zugelassen. Daher verzichten wir ganz auf die Auslobung »ohne Tierversuche«, weil es selbstverständlich ist, dass keine Tierversuche für Kosmetikprodukte durchgeführt werden. Ich achte beim Rohstoffeinkauf darauf, dass ich nur Inhaltsstoffe einsetze, die spätestens seit Inkrafttreten der EU-Kosmetikverordnung nicht an Tieren getestet worden sind, auch nicht auf Basis anderer gesetzlicher Vorgaben.

CO₂-EMISSIONSARM

Durch die Verwendung von regionalen Rohstoffen reduzieren wir den Transportweg der von uns verwendeten Zutaten und dadurch unseren ökologischen Fußabdruck.

PLASTIKARM

Verpackungen, Verschlüsse und Zubehör verwende ich überall, wo möglich, frei von Plastik und nehme stattdessen Edelstahl und Glasutensilien. Auch die Packmittel sollten möglichst plastikfrei und wiederverwendbar sein.

TRADITIONELL UND MODERN

Wir kombinieren die traditionellen Verfahren der Naturheilkunde mit modernen Erkenntnissen aus der Kosmetikwissenschaft und passen unsere Pflegestrategie fortwährend dem aktuellen Forschungsstand an.

SELBER MACHEN

Ich ziehe es bis heute vor, meine Hautpflege selbst herzustellen, sodass ich ganz genau weiß, was drin ist. Zudem lernen wir dabei, sowohl mit Haut als auch mit Hautpflege besser umzugehen.

EINFACHER EINSTIEG

Zum Rühren der ersten Rezepte muss man kein Produktentwickler sein. Der Einstieg ist leicht umsetzbar.

GÜNSTIGER EINSTIEG

Wir ersetzen Profiausrüstung wie Magnet- und Laborrührer durch Stabmixer und Aufschäumer.

NATÜRLICH

Wir setzen bei den pflanzlichen Inhaltsstoffen die am meisten naturbelassene und am wenigsten verarbeitete Version ein, die möglich ist.

GEDULDIG

Sichtbare Ergebnisse erreicht man im Hautbild meist nach vier Wochen, da ein Zell-Lebenszyklus so lange dauert. Wir arbeiten in Routinen, die für eine gewisse Zeit angewendet werden müssen, bis sie Ergebnisse zeigen.



SELBER MACHEN NACH PRINZIPIEN – FÜR BESTE RESULTATE FÜR DIE HAUT UND DIE UMWELT.

RÜCKSICHTSVOLL

Auch wenn man mit Entzündungen oder Rötungen kämpft, lieben wir die Haut, wie sie ist, und wir gehen rücksichtsvoll mit ihr um. Unser Credo ist: Nicht nur schöne Haut ist liebenswert, sondern jede.

ACHTSAM

Jede Haut ist individuell und ihr Zustand teils abhängig von externen Faktoren. Wir achten auf die individuellen Signale der Haut.

WISSENSCHAFTLICH ARBEITEN

Manche Menschen folgen in der Naturkosmetik esoterischen und nicht belegbaren Ansätzen. Wir arbeiten evidenzbasiert und orientieren uns an der aktuellen wissenschaftlichen Forschung.

HAUTTYPEN UND HAUTZUSTÄNDE

Hautpflege kann nur wirksam sein, wenn sie die Haut dort unterstützt, wo sie einen Mangel oder ein Ungleichgewicht erfährt. Das erste Ziel einer Hautpflegestrategie ist also stets, den Ist-Zustand der Haut festzustellen, um definieren zu können, wie der Haut zum Normalzustand zu verhelfen ist. Wir wollen einer entzündeten, unreinen Haut den Weg weisen, wie sie von einem erhöhten Entzündungswert und einer gestörten Talgproduktion wieder zu einem Zustand

gelangt, in dem die natürlichen Prozesse ungehindert ablaufen können. Ist dieses Ziel erreicht, ist die Haut wieder im Gleichgewicht, dann ist es ein Leichtes, durch Antioxidantien und Feuchtigkeit die vorzeitige Hautalterung zu verlangsamen.

Anhand des Schemas auf Seite 28 kannst du deinen Hauttyp feststellen, sodass du dich gezielt informieren kannst, um deine Haut und deren Prozesse besser zu verstehen und zu unterstützen.

Info

Die Regeneration wird in allen »Extremsituationen« wie bei Ekzemen oder Unreinheiten vom Körper immer als zweitrangig behandelt: Zunächst ist es das Wichtigste, die Entzündung oder den Ausschlag zu bekämpfen, denkt sich der Organismus. Die Behandlung seiner trockenen Stellen oder Unreinheiten ist daher auch eine wichtige Anti-Aging-Maßnahme.

UNREINE HAUT WEIST VOR ALLEM
AUF DEN WANGEN GRÖßERE
POREN UND RÖTUNGEN AUF.

UNREINE HAUT

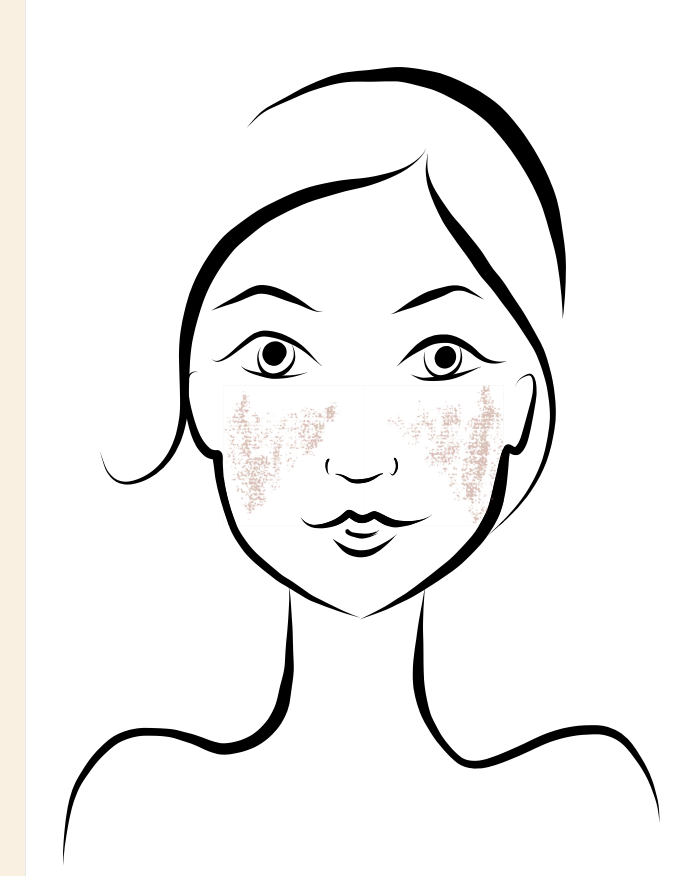
Erkennt man an

Die Haut weist eine sichtbar erhöhte Talgproduktion auf, außerdem vor allem auf den Wangen größere und teils verstopfte Poren. Die Haut ist ungleichmäßig bis hügelig, und sie zeigt Rötungen durch entzündete Unreinheiten.

Neuere Studien belegen, dass ein genetisches Ungleichgewicht zwischen ungesättigten und gesättigten Fettsäuren ein ausschlaggebender Faktor für eine erhöhte Sensibilität für Entzündungen und Seborrhö, die erhöhte Produktion an Talg beziehungsweise Sebum, ist. Das nennt man »Prä-Akne«: Unreinheiten, die aufgrund einer erhöhten Produktion von andersartig zusammengesetztem Hauttalg entstehen. Einzuordnen ist die Prä-Akne zwischen unreiner Haut und einer Akneerkrankung. In der Kosmetikwissenschaft betrachtet man deshalb fettige und unreine Hautzustände zusammen. Denn typischerweise tritt Seborrhö zusammen mit einer Hyperkeratose, einer übermäßigen Verhornung der Haut, und einer veränderten Zusammensetzung des Sebums auf.

Die Seborrhö, die erhöhte Produktion an Talg, bildet bei diesem Hautzustand leider die Basis für Folgeprobleme:

1. Während normalerweise der Talg durch Enzyme zersetzt wird und die Substanzen als Bausteine für Pflege verwendet werden, kommen die Enzyme bei der erhöhten Talgmenge nicht ganz hinterher. Der



überschüssige Talg verklebt dann mit Schmutz und Hautschuppen auf der Hautoberfläche und bildet Pfropfen, die sich in die Mulden der Talgdrüsen legen und den Ausgang verstopfen.

2. Der viele Talg und die Mulden mit Pfropfen bieten einen idealen Nährboden für die »ungewünschten« Bakterien, die sich auf der Haut befinden. Steigt die Population der ungewünschten Bakterien, kippt die Balance des Mikrobioms auf der Haut, sodass körpereigene Schutzmechanismen schlechter ablaufen können.

3. Unter den ungewünschten Bestandteilen des Mikrobioms sind das Aknebakterium Propioni oder der Hefepilz Malassezia, die ganz eigene, unerwünschte Hautreaktionen wie Ekzeme oder entzündete Felder hervorrufen.

BASISÖLE

»Jeder Inhaltsstoff ein Wirkstoff«: Dieses Prinzip ist mit nativen Pflanzenölen besonders gut einzuhalten. Weil jedes Kosmetikprodukt zu rund 80 Prozent aus einer Fett- und Feuchtigkeitsgrundlage besteht, ist es gut, direkt mit wirkungsstarken Basisölen zu arbeiten. Öle besitzen sehr unterschiedliche Eigenschaften: von sehr flüssig bis dickflüssig, tief einziehend oder auf der Hautoberfläche verbleibend. Um die jeweiligen Vor- und Nachteile zu gruppieren, werden sie je nach Einsatz(-menge) noch einmal unterteilt. In der Unterkategorie »Basisöle« habe ich sieben sehr unter-

schiedliche Öle ausgewählt, um zu verdeutlichen, dass bereits jedes Basisöl, ganz abgesehen von den Wirkstoffölen auf der Folgeseite, einen völlig eigenen Charakter entwickelt. In diesem Buch nutzen wir über diese sieben Lipide hinaus noch viele weitere Öle. Weil in der Hautpflege die Summe aller Inhaltsstoffe das Endprodukt ausmacht, lohnt es sich besonders in der pflanzlichen Naturkosmetik, sich über die verschiedensten Öle zu informieren und sich deren Charakteristika einzuprägen.



MANDELÖL

Mandelöl ist das klassische Massageöl: Durch den hohen Ölsäureanteil zieht es langsam, dafür sehr tief in die Hautstrukturen ein und kann weitere Wirkstoffe mitnehmen, die sonst nur oberflächlich wirksam sind.



SONNENBLUMENÖL

Hochwertiges Bio-Sonnenblumenöl ist mit dem Bratöl aus der Küche nicht zu vergleichen: Das linolsäurehaltige Öl überzeugt durch eine leichte, nicht aufliegende, angenehme Haptik.



DISTELÖL

Distelöl hilft dabei, die Talgproduktion zu regulieren, und ist ebenso ein typisches Öl bei unreinen Hautzuständen.



HANFÖL

Hanföl enthält weder THC noch CBD, dafür eine spannende Mischung aus viel Linolsäure und zu gleichen Teilen Alpha-Linolensäure und Ölsäure. Die Wirkvielfalt ist enorm, insofern könnte es auch zu den Wirkstoffölen zählen.



JOHANNISBEER-SAMENÖL

Dieses Öl ist kaum zu kategorisieren: Ca. 50 % macht die Linolsäure aus, 50 % sind bunt gemischte mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Wer sich an den Geruch gewöhnt, verwendet es pur als stark entzündungshemmendes Öl mit seltenen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.



SQUALANÖL

Ursprünglich aus Haifischen (»squalus« ist Latein für »Hai«) gewonnen, nun jedoch aus Oliven und Zucker, ist Squalanöl ein sehr flüssiges, durchsichtiges, reizarmes Öl, das molekular fast genauso aufgebaut ist wie die Substanzen in unserem Hydro-Lipid-Film.



TRAUBENKERNÖL

Traubenkernöl ist ein Standardöl bei Misch- und unreinen Hautzuständen. Der natürlich vorkommende Emulgator Lecithin verschnellert das Einziehenverhalten des linolsäuredominierten Öls, das zusätzlich Wirkstoffe in die Haut befördern kann.

SANFTER PORENREINIGER

REINIGUNG

Durch die Zugabe des pflanzlichen Emulgators Polyglyceryl-4 Oleate ist selbst dieser Ölreiniger besonders leicht abnehmbar. Die Haut profitiert so von der schonendsten und allumfassendsten Reinigungsmethode, die es gibt, ganz ohne die klebrigen Rückstände normaler Reinigungsöle.

BENÖTIGTE UTENSILIEN/ZUBEHÖR:

Becherglas, Messlöffel, Wasserbad, Waage, 100-ml-Flasche mit Pumpaufsatz

ZEIT: 20 Min. | **SCHWIERIGKEIT:** leicht

MENGE: 100 g | **ART:** Ölmischung

HAUTZUSTAND: alle Hautzustände

PHASE	INHALTSSTOFF	WIRKUNG	%	g
A	Polyglyceryl-4 Oleate	reinigt die Haut schonend, ohne sie auszutrocknen	20	20
B	Traubenkernöl	durch die enthaltene Linolsäure pflegend; antioxidativ	42	42
B	Sonnenblumenöl	pflegend, regenerierend	32	32
B	Squalan	dünnflüssiges Öl für porentiefe Reinigung	5	5
C	Vitamin E	antioxidativ	1	1

Schritt 1: Erwärme das Fläschchen der Komponente Phase A leicht, sodass die Konsistenz des Oleats nicht mehr der von Honig, sondern eher der von Öl ähnelt. Wiege dann die geforderte Menge in ein Becherglas ein.

Schritt 2: Gib die Öle der Phasen A und B in das erste Becherglas. Verrühre alles gründlich!

Schritt 3: Gib das Vitamin E (Phase C) hinzu und rühre gründlich um.

Schritt 4 – optional: Gib bis zu 0,3 g ätherische Öle hinzu.

Schritt 5: Gib 1 g getrocknete Blüten in die Flasche. Fülle sie vorsichtig mit dem sanften Porenreiniger.

Anwendung/Lagerungshinweise:

Das Reinigungsöl unverdünnt auf die trockene Haut geben und mindestens zwei Minuten sanft einmassieren. Dann etwas Wasser hinzugeben und weitermassieren, sodass das Öl weißlich wird und sich in eine Reinigungsmilch transformiert. Anschließend mit viel Wasser abspülen. Augen-Make-up löst sich am besten mit dem Reinigungsöl auf einem Wattepad. Das Reinigungsöl kühl und lichtgeschützt lagern und innerhalb von sechs Monaten aufbrauchen.



TROCKEN REINIGENDES SHAMPOO-PULVER

REINIGUNG

Ein Trockenshampoo ohne Treibgase? Mit diesem Rezept kannst du es ganz leicht und schnell selbst herstellen – und dann natürlich ohne Plastik abfüllen.

BENÖTIGTE UTENSILIEN/ZUBEHÖR:
Becherglas, Mörser, Messlöffel, Feinwaage, 50-ml-Tiegel
ZEIT: 20 Min. | **SCHWIERIGKEIT:** leicht
MENGE: 50 g | **ART:** Pulver
HAUTZUSTAND: alle Hautzustände

PHASE	INHALTSSTOFF	WIRKUNG	%	g
A	Maisstärke	Basis	80	40
A	Rügener Heil- kreide	Talgproduktion regulie- rend, beruhigend	10	5
A	Natriumbicarbo- nat	funktional	6	3
A	Kakaopulver, stark entölt	antioxidativ, belebend	2,8	1,4
B	Ätherisches La- venderöl/ätheri- sches Fichten- nadelöl	Duft	1,2	0,6

- Schritt 1:** Wiege die Komponenten der Phase A in ein Becherglas ein und verrühre sie gut mit dem Messlöffel.
- Schritt 2:** Gib eine kleine Menge des Pulvergemisches in den Mörser.
- Schritt 3 – optional:** Gib ätherisches Öl für den Duft hinzu.
- Schritt 4:** Mahl alles gründlich mit dem Mörser, während du nach und nach den Rest des Pulvergemisches hinzugibst.
- Schritt 5:** Fülle dein fertiges Produkt in den Glastiegel.

Anwendung/Lagerungshinweise:
Gib eine kleine Menge des Pulvers in deine Handinnenfläche und verteile es gut auf dem Haaransatz. Optional kannst du das Pulver auch mit einem Pinsel im Haar verteilen.
Lagere das Trockenshampoo-Pulver licht- und wärme geschützt und brauche es innerhalb von sechs Monaten auf.



Natürlich schöne Haut



Finde heraus, welche Pflege deine Haut benötigt, sodass du ihr genau das geben kannst, was sie braucht!

Das ist Mareike Peters Philosophie. Die Kosmetik-Entwicklerin setzt mit ihrer nachhaltigen, umweltfreundlichen und effektiven Hautpflege aus heimischen Pflanzenarten und modernen Wirkstoffen neue Maßstäbe. Ganz egal, ob du Kaufkosmetik oder selbst hergestellte Produkte verwenden möchtest – Mareike zeigt dir alles, was du für deine individuelle Hautpflege wissen musst. Für ein schönes und ebenmäßig strahlendes Erscheinungsbild!

MIT DIESEM BUCH ERHÄLTST DU:

- ♦ Umfassendes Wissen rund um Haut, Hautpflege und Inhaltsstoffe
- ♦ 42 von Mareike entwickelte Kosmetik-Rezepte

»Ich fand die Antwort auf meine eigenen Hautprobleme im Garten. Für mich ist spürbar, dass wir am Anfang eines Umbruchs stehen: Wir lassen uns schädliche Stoffe für Mensch und Umwelt in unseren Produkten nicht mehr gefallen.«

Mareike



WG 463 Kosmetik
ISBN 978-3-8338-8000-1



www.gu.de