

Ingeborg Josel

# Cremes und Salben selbst gerührt





INGEBORG JOSEL

# CREMES & SALBEN

## *SELBST GERÜHRT*

////////////////////////////////////  
**SONNENKOSMETIK, LIPGLOSS, DEOS & CO**

Leopold Stocker Verlag  
Graz - Stuttgart

*Rechtliches: Inges Seifenmanufaktur weist darauf hin, dass die Verwendung von eigenen, selbst hergestellten Cremes und Salben bei gesundheitlichen Beschwerden in keiner Weise einen Besuch beim Arzt oder Apotheker ihres Vertrauens ersetzen kann oder darf!*

*Wir haben die Rezepte nach bestmöglicher Recherche (inkl. altem Kräuterwissen) zusammengestellt, übernehmen aber keinerlei Haftung für Schäden, die mit der Verarbeitung und Verwendung der Heilsalben und Cremes entstehen können.*

*Dies gilt für alle Angaben und Rezepte!*

Umschlaggestaltung: DSR Werbeagentur Rypka GmbH, 8143 Dobl/Graz, [www.rypka.at](http://www.rypka.at)

Titelbild: Mona Lorenz, Gmunden

Bildnachweis:

Mona Lorenz, Gmunden: S. 2 f., 6, 8, 10 f., 26, 29, 31, 34, 40 ff., 68, 70, 72, 91, 98, 100, 102, 107, 123, 126, 135, 143 ff.

Alle anderen Fotos stammen dankenswerterweise von der Autorin.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis: Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die zum Schutz vor Verschmutzung verwendete Einschweißfolie ist aus Polyethylen chlor- und schwefelfrei hergestellt. Diese umweltfreundliche Folie verhält sich grundwasserneutral, ist voll recyclingfähig und verbrennt in Müllverbrennungsanlagen völlig ungiftig.

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne kostenlos unser Verlagsverzeichnis zu:

Leopold Stocker Verlag GmbH

Hofgasse 5 / Postfach 438

A-8011 Graz

Tel.: +43 (0)316/82 16 36

Fax: +43 (0)316/83 56 12

E-Mail: [stocker-verlag@stocker-verlag.com](mailto:stocker-verlag@stocker-verlag.com)

[www.stocker-verlag.com](http://www.stocker-verlag.com)

ISBN 978-3-7020-1456-8

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

© Copyright by Leopold Stocker Verlag, Graz, 3. Auflage 2018

Layout und Repro: Werbeagentur Rypka GmbH, 8143 Dobl/Graz

Druck: Druckerei Theiss GmbH, 9431 St. Stefan

# Inhalt



<b>VORWORT</b> .....	7	<i>Cremes</i> .....	73
<b>ZUM CREMENRÜHREN</b> .....	11	<i>Eine klassische „Cold-Cream“-Basis</i> .....	82
<i>Doch wie stellt man eine Creme/Emulsion her?</i> .....	11	<i>Gele</i> .....	87
<i>Und wie stellen Sie nun eine Creme her?</i> .....	12	<i>Roll-Ons</i> .....	89
<i>Wie entsteht eine Salbe?</i> .....	15	<i>Gesichtsmasken</i> .....	90
<i>Außerdem können Sie natürlich auch ganz</i> <i>einfach herrliche Pflege-Gel-Texturen rühren</i> .....	16	<i>Lippenpflege</i> .....	91
<b>ROHSTOFFE</b> .....	17	<i>Deos</i> .....	97
<i>Rohstoffe der Fettphase</i> .....	17	<i>Handcremes</i> .....	99
<i>Kleine (Heil-)Pflanzenkunde</i> .....	25	<i>Heilende Salben, Balsame, Gele und</i> <i>sonstige Texturen</i> .....	100
<i>Rohstoffe der Wasserphase</i> .....	34	<i>Die Kartoffel als besondere Zutat</i> <i>der Heilsalben</i> .....	113
<i>Rohstoffe der Wirkstoffphase</i> .....	35	<i>Sommer, Sonne, Sonnenkosmetik</i> .....	127
<i>Konservierungsmittel</i> .....	38	<i>Sonnen-Lippenpflege</i> .....	140
<b>ZUBEHÖR</b> .....	41	<b>TROUBLESHOOTING</b>	
<i>Was brauchen Sie für die Cremenrührerei?</i> .....	41	<b>ERSTE HILFE, WENN ES NICHT</b> <b>SO FUNKTIONIERT</b> .....	145
<b>GRUNDSÄTZLICHES</b> .....	45	<b>SCHLUSSWORT</b> .....	146
<b>REZEPTUREN</b> .....	47	<b>ROHSTOFFE</b>	
<i>Gesichtswässer</i> .....	48	<b>WELCHE ROHSTOFFE SIND FÜR</b> <b>WELCHE HAUT EMPFEHLENSWERT</b> .....	149
<i>Abschminken und Reinigen</i> .....	52	<b>QUELENNACHWEIS</b> .....	152
<i>Geschüttelt, nicht gerührt –</i> <i>Selbst geschüttelte (Body-)Lotions und</i> <i>Bodybutter</i> .....	61	<b>RAUM FÜR EIGENE NOTIZEN</b> .....	153
<i>Massage-Bars</i> .....	68		



## Die Autorin

Ingeborg Josel betreibt eine Seifenmanufaktur in Pettenbach im Almtal und seit 2012 einen Seifenladen in Graz, in dem sie auch Kurse zu den verschiedensten Themen der Naturkosmetik anbietet. Ihre tollen Seifen, Cremes und viele andere Produkte aus der Naturkosmetik sowie naturkosmetische Rohstoffe erhalten Sie auch in ihrem Online-Shop unter [www.seifenladen.at](http://www.seifenladen.at).

Weitere Informationen erhalten Sie ebenso auf der Facebookseite der Autorin: Inges Seifenmanufaktur und kosmetische Rohstoffe <https://www.facebook.com/pages/Inges-Seifenmanufaktur-und-kosmetische-Rohstoffe/104000123021770?fref=ts>.



# Vorwort



**U**nd wieder ein praxisorientiertes Buch für alle Selbermacher – und all jene, die es noch werden wollen. Die Zeichen unserer Zeit zeigen auf alle Fälle immer mehr in diese Richtung. Die eigenen Pflegeprodukte selbst herzustellen und vor allem selbst zu entscheiden, welche Rohstoffe und Zutaten man verwenden möchte, ist für viele Menschen zunehmend wichtig.

Die Fülle an modernen Pflegeprodukten, bei denen man allzu leicht die Übersicht über die Inhaltsstoffe verliert, führt zu einem riesengroßen Fragezeichen. Tut mir/meiner Haut dieses oder jenes Produkt wirklich gut? War nicht die Ringelblumensalbe, die schon meine Großmutter selbst hergestellt hat, genauso effizient, wenn ich mir mal wieder das Knie aufgeschlagen hatte? Wir müssen unsere Welt ja nicht neu erfinden, sondern das überlieferte Wissen der (wie ich sie so gerne nenne) weisen Frauen mit in die Rezepturen einbringen. Diese Frauen sind deshalb weise, weil sie ihr Wissen teilen und es somit weiterleben lassen. Warum ist Johanniskraut so fein? Warum verwende ich Bienenwachs als Basis für meine Salben? Diese und viele andere Fragen werden einfach und gut verständlich bei den unterschiedlichen Rezepturen erklärt.

Allerdings genügt nicht allein eine Basis an Kräuterkwissen, um selbst Pflegecremes und Heilsalben herstellen zu können, sondern auch die Basis für das praktische Cremenrühren ist dafür notwendig. Somit werden Sie in diesem Buch einerseits lernen, wie Sie Ihre Creme selbst rühren können, und auf der anderen Seite mehr über die herrlichen Zutaten erfahren, die aus unseren selbst gemachten Cremes auch (Heil-)Salben entstehen lassen können.

Der Begriff „Heilsalben“ klingt möglicherweise etwas zu medizinisch, doch das soll dieses Buch auf keinen Fall sein! Wir können nur ganz einfach die eine oder andere Wirkung von dem, was uns unsere Natur schenkt, sinnvoll in unseren Cremes und Salben verwenden und die durchaus herrlichen Wirkungsweisen darin für uns nutzen.

**GRÜNDE, UNSERE PFLEGE SELBST ZU MACHEN, GIBT ES VIELE:**

- Es entsteht ein qualitativ hochwertiges Produkt.
- gefertigt mit natürlichen Zutaten, wie herrlichem Wildrosenöl, duftendem Rosenwasser, wirksamen Kräuter-Extrakten u. v. m.
- Verwendet werden nur Wirkstoffe, die Ihrer Haut besonders gut bekommen.
- Und den persönlichen Lieblingsduft können Sie obendrauf noch selbst bestimmen – Ihre eigene Pflegeserie ist schnell selbst gemacht!
- Die Tiegelgröße bestimmen Sie selbst!
- Sie produzieren genau die Menge, die Sie brauchen.
- Die Cremetiegel lassen sich immer wieder einfach wiederbefüllen – somit wird auch der Müllberg wieder kleiner.
- Ihre eigene Kosmetikserie zu gestalten, ist in Summe viel günstiger, als sie im Fachhandel zu kaufen.

**ZUSAMMENFASSEND**

**Haut, Umwelt und Geldbörsel sagen danke!**

**Den Spaß-Faktor beim Selbstmachen gibt's noch obendrauf!**

Wie sage ich oft: „*Das Leben ist so einfach, wie wir es uns machen.*“ Und es ist sooo einfach. Das werden Sie gleich selbst sehen!



Ingeborg Josel  
Pettenbach, im Herbst 2013









# © Zum Cremenrühren

Je nachdem, was Sie für Ansprüche an Ihre eigene Pflegecreme stellen, können Sie sich dafür entscheiden, was genau Sie herstellen möchten. Für jeden Hauttyp, jede Jahreszeit und alle persönlichen Vorlieben können Sie sich ganz einfach Ihre persönliche Pflegeserie selbst zusammenstellen.

## Doch wie stellt man eine Creme/Emulsion her?

Das Prinzip ist denkbar einfach:

Wasser + Fett + Wirkstoffe = Pflege-Creme

In der Praxis:

<b>Wasserphase:</b>	destilliertes Wasser, Destillate, wie z. B. Rosen- oder Lavendelwasser, Kräuterauszüge, Tee u. v. m.
+	
<b>Fettphase:</b>	(Pflanzen-)Öle/Butter, fest und flüssig (Mandelöl, Traubenkernöl, Borretschöl, Kakaobutter, Sheabutter ...), Wachse (Bienenwachs, Carnaubawachs ...), Emulgatoren (Lamecreme, Tegomuls ...) und Konsistenzgeber (Lanolin ...)
+	
<b>Wirkstoffphase:</b>	Extrakte (Ringelblumen-Extrakt, Hamamelis-Extrakt, Rosskastanien-Extrakt ...), Vitamine, Liposome, Panthenol und natürlich Düfte (sowohl echte ätherische Düfte als auch Parfumöle) + Konservierung
=	
<b>Creme:</b>	(Cremes, Balsame, Lotions, ...)

### Und wie stellen Sie nun eine Creme her?

Als Erstes stellen Sie das Rezept, alle Zutaten und die Tiegel, in die Sie die fertige Creme abfüllen möchten, bereit.

Die festen Fette/Konsistenzgeber und alle weiteren Zutaten der Fettphase gaaanz schonend einschmelzen (so wenig Hitze wie möglich, so viel wie nötig) und dann die flüssigen Fette dazugeben.

Die Zutaten der Wasserphase am einfachsten in einem Becherglas ebenfalls wärmen (gaaanz schonend), bis sie ca. 70 °C erreicht haben.

Wasserphase und Fettphase sollten dieselbe Temperatur (ca. 70–75 °C) haben, wenn Sie sie

zusammen zu einer Creme verbinden möchten. Ich empfehle Ihnen, sich dazu zwei Thermometer zu kaufen, sodass Sie immer wieder die Temperaturen damit kontrollieren können.

Aber – es geht eigentlich noch viel einfacher!

Die Fettphase wird einfach gemeinsam mit der Wasserphase auf die gleiche Herdplatte gestellt.

Wenn Sie feuerfeste Bechergläser benutzen, ist es am einfachsten. Wenn bei der Wasserphase das Glas am Rand „beschlägt“ und die ersten Siedepünktchen am Boden zu sehen sind, ist die Temperatur optimal zum Mischen!



☞ Die Wasserphase hat die optimale Temperatur.



☞ Wasserphase und Ölphase stehen am Herd.



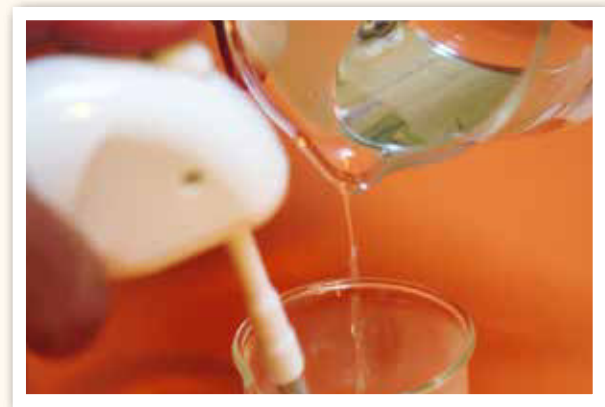
Es geht auch ohne Thermometer – sobald sich am Becherglasrand der Dunst zeigt UND dann die ersten „Siedepunktchen“ am Becherglasboden zu sehen sind, hat die Wasserphase die optimale Rührtemperatur.

Wenn beide Phasen (Fett- und Wasserphase) in etwa die gleiche Temperatur erreicht haben (und das Fett flüssig ist), mengen Sie die Wasserphase

unter stetem Rühren ganz langsam in die Fettphase ein. Ein ganz dünner Strahl ist dabei am optimalsten.



☞ *Dunstrand und Siedepunkt.*



☞ *Die Wasserphase in feinem Strahl in die Ölphase gießen.*



Sobald die Creme „Konsistenz“ hat und abgekühlt ist, können alle restlichen Wirkstoffe (Wirkstoffphase) und die Konservierung eingerührt werden – schneller geht's, wenn Sie das letzte Rühren im kalten Wasserbad machen.

Die Tiegel spülen Sie am besten mit kosmetischem Basiswasser (= 96 %iger Alkohol) aus und füllen die Creme ein. Die Deckel erst auf die Tiegel aufschrauben, wenn die Cremes vollständig ausgekühlt sind! Ansonsten kann sich unerwünschtes Kondenswasser bilden. Fertig! Es ist ja sooo einfach!



Beschriften Sie ihre Pflege-Produkte immer sofort nach dem Befüllen! Was für eine Creme es ist, also welche Inhaltsstoffe drin sind, und das Herstellungsdatum sollten auf jeden Fall am Etikett stehen.

**3W-Beschriftung:**

- **Was** ist es?
- **Wann** wurde es gerührt?
- **Was** ist drin – welche Inhaltsstoffe sind darin enthalten?

Beim Fertigen von Cremes schreiben Sie am besten immer mit, welche Inhaltsstoffe Sie verwendet haben. Ist die Creme einfach genial geworden, wollen Sie sie ja sicher immer wieder fertigen! Erfahrungsgemäß vergisst man Tage später schnell, wie viel wovon man mit eingearbeitet hat.

## Wie entsteht eine Salbe?

**Fett + Wirkstoffe = Salbe**

In der Praxis:

**Fettphase:** (Pflanzen-)Öle/Butter, fest und flüssig (Olivenöl, Babassuöl, Kakaobutter ...),  
+  
Wirkstofföle (Calendulaöl, Johanniskrautöl, Sanddornfruchtfleischöl ...),  
Wachse (Bienenwachs, Carnaubawachs ...) und Konsistenzgeber (Lanolin ...)  
**Wirkstoffphase:** Extrakte (Ringelblumen-Extrakt ...), Vitamine, Liposome, Panthenol und  
=  
natürlich Düfte bzw. ätherische Öle  
**Salbe**

„Salbe“ wird die Creme dann genannt, wenn sie ohne Wasserphase gerührt wurde, wie z. B. die klassische Ringelblumensalbe, und diese Salben sind auch ohne Konservierung gut haltbar, weil erst die Zugabe von „Wässern“ die Texturen schneller verderben lässt. Eine gute (Heil-)Salbe ist meiner

Erfahrung nach, im Kühlschrank aufbewahrt, gute zwei Jahre haltbar.

Die Salben immer in den abgefüllten Tiegelchen auskühlen lassen und erst, wenn sie kalt sind, den Deckel daraufgeben. Ansonsten bildet sich Kondenswasser.

### AUCH HIER GILT

**Immer „sauber“, also mit gereinigten Utensilien, arbeiten, genau beschriften und immer mitschreiben, was hineingerührt wurde.**

## Außerdem können Sie natürlich auch ganz einfach herrliche Pflege-Gel-Texturen rühren

Wasser und Gelbildner + Wirkstoffe = (Pflege-)Gel

In der Praxis:

**Wasserphase** destilliertes Wasser, Destillate, z. B. Rosen- oder Lavendelwasser, Kräuterauszüge,  
**und Gelbildner:** Tee und Xanthan transparent, Guarkernmehl ...  
**+ Wirkstoffphase:** Extrakte (Grüntee-Extrakt, Meristem-Eichenwurzel-Extrakt ...), Vitamine,  
pflanzliches Glycerin, Wirkstofföle (Sanddornfruchtfleischöl, Wildrosenöl ...)  
=  
und natürlich Düfte (Parfumöl oder ätherische Öle) + Konservierung  
**(Pflege-)Gel:** (kühlendes Venengel, pflegendes Anti-Falten-Gel, Mückenstichgel u. v. m.)



1. Den Gelbildner (Xanthan transparent oder Guarkernmehl) in ein Becherglas streuen und mit Alkohol (kosmetisches Basiswasser) dezent beträufeln, bis
2. das Pulver mit Alkohol benetzt ist.
3. Wasser einwiegen, kurz unterrühren.
4. Nach ca. 15–20 Min. ist das Gel fertig.
5. Wenn Sie Xanthan transparent verwenden, wird das Gel glasklar.