

MAREIKE PETERS

NATUR FÜR DEINE HAUT

Pflanzliche Wirkstoffkosmetik zur richtigen Pflege
für jeden Hautzustand

Mit 42
Rezepten zum
Selbermachen

GU

INHALT

Maternal Kosmetik selber machen -	4
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
öle	62
Wirkstoff	
Pflanzenwirkstoffe	64
Pflanzenextrakte	66
Hydrolate und Säfte	68
Natürliche Wirkstoffe	70
Vitamine	72
Funktionale Wirkstoffe	74



KAPITEL 3: LOSLEGEN 76

Basistherapie Hautpflegeprodukte 88

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

Sauber 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



~~Gür die Herstellung von Naturkosmetik haben 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.

TRADITIONELLES UND MODERNES 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: NACHPRÜFUNG DER INGREDIENTEN

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 **gleichgewichtet**, für sie das **beste Ziel** in der Hautpflege-
strategie 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 vom Körper alleine in Extremsituationen bewältigt. Zuerst 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

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.

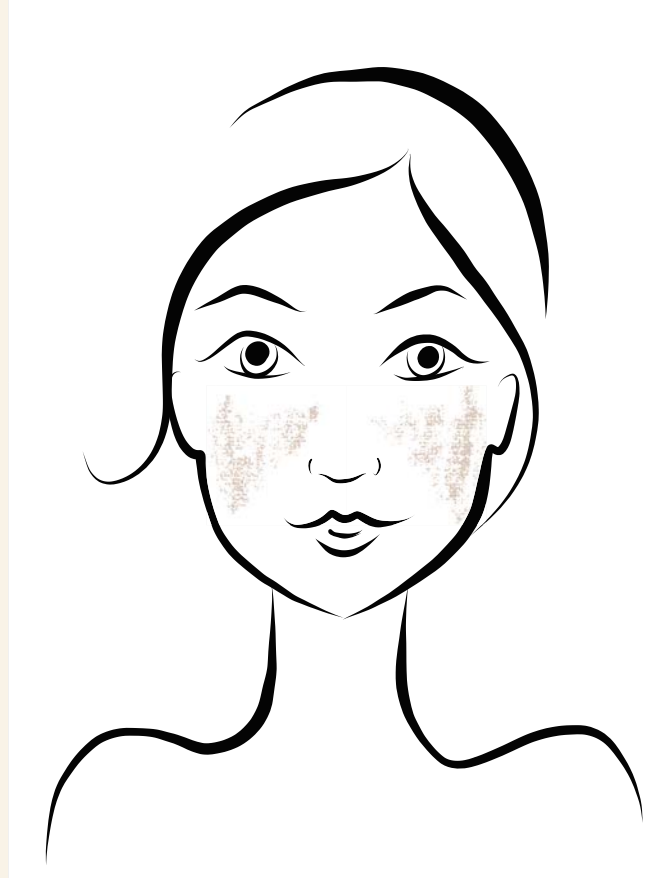
Neuere Studien belegen, dass ein genetisches Un-

gleichgewicht 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 jedem Kosmetikprodukt besonders groß. Ein Produkt 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.



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.



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.



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

Glyceryl-4-Oleat ist ein pflanzliches Öl, das sich leicht abnehmen lässt. Die Haut profitiert so von der schonendsten und allumfassendsten Reinigungsmethode, die es gibt, ganz ohne die klebrigen Rückstände normaler Reinigungsöle.

BENÖTIGTE WERKZEUGE: 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 porntiefe Reinigung	5	5
C	Vitamin E	antioxidativ	1	1

Schritt 1: Erwärme das Fläschchen der Komponente Phase A leicht, sodass die Konsistenz des Öls flüssig wird. 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

Rezept Trockenshampoo ohne Tiegelschritt lässt sich leicht herstellen – und dann natürlich ohne Plastik abfüllen.

BENÖTIGTE UTENSILIEN/ZUBEHÖR: Waage, 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 Heilkeide	Talgproduktion regulierend, beruhigend	10	5
A	Natriumbicarbonat	funktional	6	3
A	Kakaopulver, stark entölt	antioxidativ, belebend	2,8	1,4
B	Ätherisches Lavendelöl/ätherisches Fichtennadelöl	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 benutze 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



Das ist ein
zertifiziertem
Papier aus
nachhaltiger
Waldwirtschaft
gedruckt.

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



9 783833 880001

www.gu.de