

Rezepte, Rezepte, Rezepte... (II)

Zusammensetzung: Jede Creme oder Milch besteht aus einer **Fettphase** und einer **Wasserphase**.

Fettphase: Sie enthält alle Fette bzw. Öle und fettlöslichen Stoffe wie Konsistenzgeber, Emulgator. Die Bestandteile werden **einzel**n gewogen und **gemeinsam aufgeschmolzen**. Nimmt man von der Fettphase 10 g, reicht das für eine Person ca. 8 Tage: aus 10 g Fettphase lassen sich je nach Anteil der Wasserphase 30 bis 40 g Creme herstellen. Der Anteil der Wasserphase richtet sich nach dem Verwendungszweck: Cremes enthalten weniger Wasser als Milch, der Anteil des Konsistenzgebers ist ebenso zu berücksichtigen .

Wasserphase: Sie enthält alle wasserlöslichen Stoffe wie Wasser selbst, Konservierungsstoffe, Elastin-Produkte, Kräuterextrakte, Vitamine u.a.

Durchführung in Kürze:

1. Die Bestandteile der Fettphase und Wasserphase und alle benötigten Geräte zusammenstellen.
2. Die Bestandteile getrennt abwiegen bzw. abfüllen.
3. Die Wasserphase wird aufgeköcht, an der Luft lässt man sie - mit einem Uhrglas abgedeckt - abkühlen. Elastin und seine Produkte sind der einzige Bestandteil, der hier mitgekocht wird.
4. Die Bestandteile der Fettphase werden - temperaturkontrolliert - gemeinsam aufgeschmolzen, nicht heißer als 70 °C.
5. Fett- und Wasserphase werden bei einer Temperatur von ca. 65-70 °C zusammengerührt: immer die Wasserphase in die Fettphase rühren, beginnend mit einigen Tropfen, danach im feinen Strahl den restlichen Anteil, nicht zu schnell und unter ständigem Rühren. Die Creme wird solange gerührt, bis sie handwarm ist. Bei Handwärme, ca. 30 °C, werden Zusatzstoffe wie Kräuterextrakte, Vitamine, ätherische Öle u.a. eingerührt. Möglichst wenig Luft einrühren.
6. Mit Zitronensaft bzw. Zitronensäure wird der pH-Wert eingestellt; vorher testen, nur tropfenweise!
7. Das Herstellungs- bzw. Verfallsdatum wird auf der Cremedose notiert. Die Dose ist vorher mit **Alkohol** zu reinigen. Ohne Konservierungsstoffe: 2 Wochen Haltbarkeit, mit Elastin u.a. Eiweißprodukten: 1 Woche; mit Paraben K: 3 Wochen.

Die folgenden Rezepte gehen von einem **Fettphasen-Anteil von 10 g** aus. In der Regel werden 1 Gewichtsteil Fettphase mit 3 Gewichtsteilen Wasserphase vermischt. Enthält die Wasserphase noch andere Bestandteile in wässriger Lösung, muss dies beim Wasseranteil berücksichtigt werden. Insgesamt erhält man also ca. **40 g Creme**, was für eine Person **eine Woche** reicht. Wollen beide Teampartner das Produkt, müssen die abzumessenden Mengen einfach verdoppelt werden. Bei der Auswahl der **Öl-Alternativen** ist vorher die **Beschreibung** genau zu lesen! Größere Mengen sollten vorerst nicht hergestellt werden, weil noch keine Erfahrungen damit vorliegen. Rezepte mit **Panthenol** sollten wegen des darin enthaltenen Konservierungsstoffes den möglichen Anteil des Konservierers **Paraben K** berücksichtigen! Verschiedene Zusatzstoff-Angaben werden alternativ verwendet.



A. Rezepte für normale Haut

1. Tagescreme für normale Haut

Rezept A1a

Fettphase: 2,5 g Tegomuls 90 S
 6 g Aprikosenkernöl, Erdnussöl, Maiskeimöl, Mandelöl, Sojaöl oder Sonnenblumenöl
 2 g Shibutter (Sheabutter)

Wasserphase: 30 g = 30 ml Wasser,

Zusatzstoffe: 6 Tr. Bisabolol, 11 Tr. Aloe vera 10fach (0,4 g), 2-4 Tr. eines Parfümöls, 1 Tr. Zitronensaft

Beschreibung: Softige Creme, mit sehr wenig Rückstand auf der Haut bei Verwendung von **Aprikosenkernöl; Sojaöl** macht die Creme geschmeidig und leicht, ohne Rückstand auf der Hautoberfläche. Auch mit Maiskeimöl, **Mandelöl** oder **Sonnenblumenöl** entstehen sehr schöne Cremes. Frisch gerührt sind die Cremes sehr softig und weich, nach einigen Tagen können sie etwas nachdicken. Das Hautgefühl soll aber erhalten bleiben. Die Creme lässt sich leicht verteilen, zieht gut ein und ergibt einen leichten Schutzfilm auf der Haut.

2. Nachtcreme für normale Haut

Rezept A21

- Fettphase: 2 g Tegomuls 90 S
7,5 g **Avocadoöl**
- Wasserphase: 30 g = 30 ml Wasser,
- Zusatzstoffe (1): 10 Tr. Bisabolol (0,3 g), 10 Tr. D-Panthenol 50% (0,4 g), 2-4 Tr. Parfümöl, 1 Tr. Zitronenöl **oder**
- Zusatzstoffe (2): 11 Tr. Aloe vera 10fach (ca. 0,4 g), 1 Msp. Elastin (ca. 0,3 g), 2-4 Tr. Parfümöl
- Beschreibung: **Avocado-Öl** hat sehr interessante pflegende Eigenschaften für die Haut: es zieht schnell ein, verteilt sich gut und ist vitaminreich. Die Feuchtigkeit der Haut soll es besonders gut erhalten. Nachteil: es glänzt stark auf der Oberfläche, deswegen die Verwendung als Nachtcreme. Mit Avocado-Öl ergibt Tegomuls 90 S eine etwas festere Creme als mit anderen Ölen.



3. Pflegemilch für normale Haut

Rezept A3a

- Fettphase: 3 g Tegomuls 90 S
7,5 g Mandel-, Maiskeim-, Soja-, Sesam-, Aprikosenkern-, Distel- oder Erdnußöl
- Wasserphase: 50 g = 50 ml Wasser, 6 Tr. Paraben-K
- Zusatzstoffe (1): 15 Tr. Aloe vera 10fach (0,5 g), 3-4 Tr. Parfümöl
- Beschreibung: Dieses Rezept eignet sich auch als Body-Lotion für den ganzen Körper. Mit den ätherischen Ölen erreicht man bestimmte Wirkungen: 3-4 Tr. **Thymian-Öl** wirken leicht desodorierend, **Salbeiöl** wirkt leicht schweißhemmend, **Rosmarinöl** durchblutungsfördernd.

Rezept A3b

- Fettphase: 2 g Tegomuls 90 S
8,5g **Mandel-**, Weizenkeim-, **Soja-**, **Sesam-**, Distel-, **Aprikosenkern-**, **Sonnenblumenöl**
- Wasserphase: 40 g = 40 ml Wasser, 5 Tr. Paraben-K
- Zusatzstoffe (1): 15 Tr. Aloe vera 10fach (0,5 g), 3-4 Tr. Parfümöl



4. Reinigungsmilche für normale Haut

Rezept A41

- Fettphase: 2 g Tegomuls 90 S
8,0 g **Sonnenblumenöl**, 5 g Cetylalkohol
- Wasserphase: 40 g = 40 ml Wasser
- Zusatzstoffe (1): 5 Tr. Menthol (0,2 g)
- Beschreibung: Reinigungsmilch wird zur Reinigung von Gesicht und Hals mit einem Wattebausch großzügig aufgetragen. Die Watte färbt sich dunkel, da der gelöste Schmutz an ihr haften bleibt. Mit frischer Watte oder einem Papiertuch wird die Emulsion beseitigt, bis keine Schmutzreste auf der Watte mehr zu sehen sind. Besonders bei Verwendung von Make-Up kann es notwendig sein, diesen Vorgang mehrmals zu wiederholen. Denn vor der Nachtruhe ist es besonders wichtig, die Haut porentief zu reinigen. Ist die Reinigungsmilch entfernt, kann mit einem Gesichtswasser oder klarem Wasser nachgewaschen werden. Zum Schluss kann man noch eine leichte Pflegecreme auftragen, besser aber gar nichts!

B. Rezepte für trockene Haut

1. Tagescreme für trockene Haut

Rezept B1b

- Fettphase: 2 g Tegomuls 90 S
7,5g **Sonnenblumen-, Distel-, Mandel-, Aprikosenkern-, Erdnuss-, Maiskeim-, Sesam- oder Sojaöl**
- Wasserphase: 30 g = 30 ml Wasser, 4 Tr. Paraben-K
- Zusatzstoffe (1): 7 Tr. Bisabolol, 12 Tr. Aloe vera 10fach (0,4 g), 2-4 Tr. Parfümöl, 1 Tr. Zitronensaft
- Beschreibung: Diese Creme enthält keinen Konsistenzgeber, sie ist softig und zieht ohne jeden Rückstand in die Haut ein. Mit **Aprikosenkernöl** wird die Creme besonders softig und ist auf dem ganzen Körper verwendbar. **Sesamöl** hinterlässt einen ganz leichten, angenehmen Rückstand auf der Haut. Mit **Mandelöl** zieht die Creme ebenfalls sehr gut ein, ebenso mit **Maiskeimöl, Sonnenblumenöl oder Sojaöl**.



2. Tagescreme für besonders trockene Haut, auch als Nachtcreme geeignet **Rezept B2a**

- Fettphase: 2 g Tegomuls 90 S
7,5g **Sonnenblumen-, Distel-, Mandel-, Aprikosenkern-, Erdnuss-, Maiskeim-, Sesam- oder Sojaöl**
- Wasserphase: 20 g = 20 ml Wasser, 3 Tr. Paraben-K
- Zusatzstoffe (1): 7 Tr. Bisabolol, 12 Tr. Aloe vera 10fach (0,4 g), 2-4 Tr. Parfümöl, 1 Tr. Zitronensaft
- Beschreibung: Diese Creme enthält relativ viel Fett, also das Richtige für trockene Haut. Die Emulsionen gelingen mit allen Ölen, sie glänzen nicht oder nur sehr wenig.



3. Pflegemilch für trockene Haut

Rezept B3a

- Fettphase: 1,5 g Tegomuls 90 S
9,0 g **Sonnenblumen-, Mandel-, Sesam- oder Sojaöl**
- Wasserphase: 30 g = 30 ml Wasser, 2 Tr. Paraben-K-Lösung
- Zusatzstoffe (1): 1 Eil. Elastin (2 g), 25 Tr. Panthenol-Lösung, 3-4 Tr. Parfümöl, **oder**
- Zusatzstoffe (2): 10 Tr. Aloe vera 10fach, 3-4 Tr. Parfümöl



C. Rezepte für fette, unreine Haut

1. Reinigungsmilch für fette, unreine Haut

Rezept C31

- Fettphase: 2,5 g Tegomuls 90 S
6,5 g **Sonnenblumen- oder Sojaöl**
1 g Cetylalkohol
- Wasserphase: 70 g = 70 ml Wasser, 8 Tr. Paraben-K-Lösung
- Zusatzstoffe (1): 5 Tr. Menthol (0,2 g) oder 3 Tr. Salbeiöl (desinfizierend, schweißhemmend)
- Bemerkung: Für die Reinigungsmilch werden nur preiswerte Zutaten verwendet, also z.B. pflanzliche Salatöle. Menthol hat eine erfrischende, kühlende Wirkung.

2. Peelingcreme für fette und unreine Haut

Rezept C41

Fettphase:	2,5 g Tegomuls 90 S 5,5 g Sonnenblumen- oder Sojaöl
Wasserphase:	70 g = 70 ml Wasser, 7 Tr. Paraben-K-Lösung
Zusatzstoffe (1):	10 % Olivenstein-Granulat (4 g), 1 Msp. Allantoin (0,1 g), 3 Tr. Thymianöl (ätherisch)
Bemerkung:	Fette Haut neigt in verstärktem Maße zur Verhornung der Oberhaut, wodurch u.a. die Talgdrüsen verstopfen. Eine Peeling-Creme entfernt hier durch sanftes Reiben mit den Fingerspitzen überflüssige Hornhaut-Schüppchen. Die Peelingcreme wird auf das angefeuchtete Gesicht mit kreisenden Bewegungen der Fingerspitzen aufgetragen, ohne starken Druck. Das Granulat schleift die oberen, abgestorbenen Hautzellen ab. Wird die Creme danach mit klarem Wasser abgewaschen, fühlt sich die Haut herrlich erfrischt an. Danach muss Pflegecreme oder -milch aufgetragen werden.



D. Spezielle Rezepte für besondere Fälle

1. Wind- und Wetterschutzcreme für normale und trockene Haut

Rezept D11

Fettphase:	2,5 g Tegomuls 90 S 5,0 g Sojaöl 1,5 g Sheabutter 1,5 g Cetylalkohol
Wasserphase:	30 g = 30 ml Wasser, <u>4 Tr. Paraben-K-Lösung</u>
Zusatzstoffe (1):	10 Tr. Bisabolol (0,3 g), 1 Msp. Elastinpulver (0,3 g), 3 Tr. ätherisches Thymianöl, 2-4 Tr. Parfümöl oder
Zusatzstoffe (2):	12 Tr. Aloe vera 10fach (0,4 g), <u>10 Tr. Panthenol 50 % (0,4 g)</u> , 10 Tr. Vitamin E (0,3 g), 2-4 Tr. Parfümöl;
Bemerkung:	Die Creme bildet einen leichten Schutzfilm auf der Haut, so schützt sie vor dem Austrocknen durch Wind und Wetter. Vitamin E bewirkt einen sehr leichten natürlichen Lichtschutz. Sie ersetzt aber nicht eine richtige Sonnenschutzcreme z.B. beim Skilaufen.



2. Handcreme

Rezept D21

Fettphase:	2,5 g Tegomuls 90 S 6,0 g Soja- oder Sesamöl 1,5 g Bienenwachs 0,5 g Cetylalkohol
Wasserphase:	30 g = 30 ml Wasser, <u>4 Tr. Paraben-K-Lösung</u>
Zusatzstoffe (1):	12 Tr. Aloe vera 10fach (0,4 g), 1 Msp. Allantoin (0,1 g), 2-4 Tr. Parfümöl; oder
Zusatzstoffe (2):	<u>30 Tr. Panthenol (50%) (1,2 g)</u> , 3 Tr. ätherisches Thymianöl, 2-4 Tr. Parfümöl oder
Zusatzstoffe (3):	1 Msp. Elastinpulver (0,3 g), 3 Tr. Thymianöl, 2-4 Tr. Parfümöl