



## Teil 4: Naturkosmetik selber machen | Säuren

**Säuren sind in der Hautpflege sehr effektiv:** Sie kommen vorwiegend zur Behandlung von Haut mit Akne, Hautunreinheiten, Zeichen der Hautalterung (Flecken, Falten...) und zur Behandlung von Narben zum Einsatz.

Du findest in unserem Online-Shop Camassia Naturkosmetik eine breit gefächerte Auswahl an **kosmetischen Säuren**. In unserer Übersichtstabelle haben wir die wichtigsten Eigenschaften zusammengefasst. Zuerst gehen wir jedoch auf zwei Arten von Säuren etwas genauer ein: **Fruchtsäuren und Hyaluronsäuren**.

### 1. Fruchtsäuren in selbstgemachter Naturkosmetik

#### Was sind Fruchtsäuren?

Fruchtsäuren, ein Sammelbegriff für Hydroxysäuren, Dicarbonsäuren und Tricarbonsäuren, sind **in verschiedenen Obst- und Gemüsesorten zu finden** (Äpfel, Zitrusfrüchte, Trauben...). In der Kosmetik kommen speziell Hydroxysäuren zum Einsatz. Zu den häufigsten zählen folgende: Salicylsäure, Milchsäure, Glykolsäure, Apfelsäure und Zitronensäure.

Aufgrund ihrer biochemischen Struktur unterscheidet man folgende Arten von Fruchtsäuren:

#### **Alpha-Hydroxysäuren (AHA)**

Grundsätzlich sind AHA-Fruchtsäuren **für jeden Hauttyp** geeignet. Die Konzentration und Anwendung sollte jedoch an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Bei empfindlicher oder Problemhaut ist Vorsicht geboten (z. B. bei Couperose). Es lohnt sich auf



jeden Fall, vor der Anwendung einen Patch-Test durchzuführen. Pflege deine Haut nach einem Fruchtsäurepeeling mit einer für deinen Hauttyp passenden Creme.

► AHAs kommen häufig in **Anti-Aging-Produkten** für trockene Haut zum Einsatz.

► Beispiele: **Glykolsäure** - **Zitronensäure** - **Milchsäure**

### **Beta-Hydroxysäuren (BHA)**

Die **Salicylsäure** ist das wichtigste Beispiel dieser Gruppe. BHAs kommen primär zur Behandlung von **Pickeln, Mitessern und Hautunreinheiten** zum Einsatz. Sie haben antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften und dringen tiefer in die Haut ein als AHAs.

**In unserem Online-Shop Camassia Naturkosmetik findest du drei hochwertige Salicylsäuren:**

► **Salicylsäure** (aus Non-GMO Rohstoffen)

**Rezept mit Salicylsäure:**

#### **Peelendes Gesichtereinigungsgel**

► **Natürliche Salicylsäure** (wird aus verschiedenen Baumrinden, u.a. Weide, hergestellt)

► **Weidenextrakt (pflanzliche Salicylsäure)** (natürliches Extrakt aus der Weidenrinde, das 10 % Salicylsäure enthält)

**Rezepte mit Weidenextrakt:**

**Salbe gegen Schuppenflechte** - **Serum für unreine Haut** - **Talgregulierende Maske gegen Akne und Unreinheiten**



*Wusstest du, dass auch Lebensmittel wie Ananas, Orangen oder Paprika Salicylsäure enthalten?*

### **Poly-Hydroxysäuren (PHA)**

Diese Säuren wirken ebenfalls **entzündungshemmend und antibakteriell**, dringen jedoch nicht so tief in die Haut ein wie BHAs und sind besonders mild und empfehlen sich auch für empfindliche Haut.

► Beispiel: **Gluconolacton**

Wenn du die Vorteile dieser drei Arten von Hydroxysäuren nutzen möchtest empfehlen wir dir dieses Rezept: **Nachtserum mit AHA, BHA und PHA**

*Fruchtsäurepeelings gehören zu den chemischen Peelings, das sollte dich nicht irritieren, denn es sind trotzdem natürliche Behandlungen. Sie strapazieren die Haut bei richtiger Anwendung weniger als traditionelle Peelings mit Kaffee oder Salz.*

In der koreanischen Kosmetik kommen Fruchtsäuren in geringer Dosierung kontinuierlich zur Anwendung, um ein perfektes Hautbild zu erreichen. **Es handelt sich um hocheffektive Beauty-Booster, die deine Haut zum Strahlen bringen.**

### **Eine kurze Übersicht über die wichtigsten Vorteile von Fruchtsäuren:**

- Peelende Wirkung, entfernen abgestorbene Hautschüppchen
- Hautregenerierend und zellverjüngend



- Fördern die Kollagen-Synthese
- Wirken gegen Pigment -und Altersflecken
- Glätte und verfeinern das Hautbild
- Verringern kleine Fältchen
- Verbessern die Aufnahme von pflegenden Wirkstoffen
- Begünstigen die Hydratisierung der Haut

### Die richtige Anwendung

- Fruchtsäuren ermöglichen eine **effektive Schälung der verschiedenen Hautschichten**. Die Stärke des Peelings hängt von der verwendeten Säure und ihrer Konzentration ab. Nicht zu vergessen ist, dass die Kosmetikprodukte den richtigen pH-Wert haben müssen. Auch die Wirkdauer und die Anwendungsmethode (Auftragen, starkes Einreiben...) spielen dabei eine Rolle.
- Um unerwünschte Nebenwirkungen zu verhindern, müssen unbedingt das Hautbild und die Empfindlichkeit der Haut berücksichtigt werden. **Eine unsachgemäße Anwendung schadet der Haut**, deshalb ist die richtige Dosierung eine entscheidende Grundvoraussetzung. Bei Sonnenbrand, offenen Wunden oder Ekzemen sind Fruchtsäuren zu vermeiden.
- **Nicht vergessen:** Nach einem Fruchtsäurepeeling ist die Haut lichtempfindlicher, deshalb solltest du Sonnenexposition meiden oder Sonnenschutz verwenden. Am besten verwendest du Fruchtsäuren am Abend.

## 2. Hyaluronsäure

Hyaluronsäure ist ein Mehrfachzucker, der in verschiedenen Körperstrukturen vorkommt: Bindegewebe, Gelenkschmiere, Bänder und Knorpel. Sie zeichnet sich durch die Fähigkeit



aus, viel **Wasser zu binden**. Hyaluronsäure sorgt deshalb für straffe Haut.

Mit zunehmendem Alter bildet der Körper weniger Hyaluronsäure. Die Haut verliert in der Folge an Elastizität und wirkt schlaff. Wir erkennen das u.a. an hängenden Wangen oder Falten.

Es gibt **lang- und kurzkettige Hyaluronsäuren**, die verschiedene Eigenschaften aufweisen, sich jedoch ergänzen:

- **Langkettige (hochmolekulare) Hyaluronsäure (1-1,5 Millionen Dalton):** Sie versorgen die oberflächlichen Hautschichten mit Feuchtigkeit und schützen die Haut vor Austrocknung, indem sie sich wie ein feiner Film über die Haut legen. Diese Hyaluronsäure ist nicht okklusiv. Zusätzlich zu ihren feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften hat sie faltenglättende Effekte.
- **Kurzkettige (niedermolekulare) Hyaluronsäure (20.000 - 50.000 Dalton):** Diese Hyaluronsäure dringt tiefer in die Haut ein und hat eine stärkere Anti-Aging-Wirkung. Sie bindet das Wasser in der extrazellulären Matrix des Bindegewebes und verbessert die Hautelastizität deutlich. Dadurch verlangsamt die niedermolekulare Hyaluronsäure die Hautalterung.

*Hyaluronsäure lässt sich in der Anti-Aging-Pflege ausgezeichnet mit Vitamin C kombinieren.*

Verschiedene [Studien](#) belegen die Wirksamkeit von Hyaluronsäure. Eine [chinesische Studie](#) weist beispielsweise darauf hin, dass Hyaluronsäure mikrobielle Infektionen hemmt und die Hautregeneration fördert. Eine [kanadische Studie](#) zeigt, dass diese Säure die Wundheilung



begünstigt.

**In unserem Online-Shop Camassia-Naturkosmetik findest du folgende Rohstoffe mit Hyaluronsäure:**

► **Hyaluronsäure** (hochmolekular und niedermolekular)

**Rezepte mit Hyaluronsäure:**

**Hyalurongel gegen Falten** - **Tagescreme** - **Cremeegel mit pflanzlichem Botox** - **Nachtcreme für reife Haut**

► **Liposomalkomplex aus Ceramiden und Hyaluronsäure**

(Kombination von Ceramiden, Hyaluronsäure und Squalan, in Liposomen verkapselt)

► **Hyaluronsäure Liposomen Fluid** (niedermolekulare Hyaluronsäure in Liposomen verkapselt, flüssig)

**Rezepte mit Hyaluronsäure Liposomen Fluid:**

**Anti-Aging-Maske** - **Aufhellendes Serum mit Niacinamid und Granatapfel**

In unserem **Online-Shop Camassia Naturkosmetik** findest du verschiedenste Säuren mit unterschiedlichen Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten. Mehr über die konkreten Merkmale und ihre Verwendung erfährst du in unserer Tabelle über kosmetische Säuren:

[kosmetische Säuren in selbstgemachter Naturkosmetik](#)



**Bist du bereit? Na dann, an die Arbeit!**

Zu den kosmetischen Säuren geht es **HIER**.

Du findest alle Rohstoffe für Naturkosmetik und Seifen in  
unserem Online-Shop:

**Camassia Naturkosmetik**