Herstellung einer Sanddorncreme

Facharbeit im Rahmen der Ausbildung zur Kräuterfrau

Name: Elisabeth Ender Abgabedatum: 24.10.2026

1. Einleitung

Sanddorn ist eine bemerkenswerte heimische Wildpflanze, deren leuchtend orange Früchte schon von Weitem auffallen. Mich interessiert besonders, wie sich pflanzliche Rohstoffe in ein selbst hergestelltes Pflegeprodukt verwandeln lassen. Deshalb beschäftige ich mich in dieser Arbeit mit der Herstellung einer Sanddorncreme. Im Mittelpunkt stehen die Pflanze, die Eigenschaften der Zutaten, die praktische Zubereitung und der verantwortungsvolle Umgang mit einer wasserhaltigen Naturkosmetik.

Als Grundlage für die Herstellung meiner Sanddorncreme diente das Rezept „Vitalisierende Hautcreme mit Sanddorn einfach selber machen“ von Kostbare Natur. Dieses Rezept habe ich etwas abgewandelt und mit zusätzlichen Zutaten ergänzt. Die Sanddorncreme habe ich bereits selbst hergestellt und konnte dabei praktische Erfahrungen sammeln. In dieser Facharbeit beschreibe ich die verwendeten Zutaten, die einzelnen Arbeitsschritte und meine Erfahrungen bei der Herstellung.

2. Die Pflanze Sanddorn

Der Sanddorn (Hippophae rhamnoides) gehört zur Familie der Ölweidengewächse (Elaeagnaceae). Der sommergrüne, häufig dornige Strauch wächst unter anderem an Küsten, auf sandigen Böden und an sonnigen, offenen Standorten. Seine schmalen, silbrig wirkenden Blätter und die dicht sitzenden orangefarbenen Früchte machen ihn gut erkennbar. Sanddorn ist zweihäusig: Männliche und weibliche Blüten wachsen in der Regel auf verschiedenen Pflanzen.

Die Früchte enthalten unter anderem Vitamin C, Carotinoide und weitere Pflanzenstoffe. Ihre Zusammensetzung schwankt mit Sorte, Standort, Reife und Verarbeitung. Für kosmetische Zubereitungen sind insbesondere die aus Fruchtfleisch beziehungsweise Samen gewonnenen Öle interessant. Diese unterscheiden sich in ihrer Fettsäurezusammensetzung und oft auch deutlich in der Farbe. Sanddornfruchtfleischöl ist meist kräftig orange und kann Cremes und Textilien verfärben. Sanddornkernöl ist häufig weniger intensiv gefärbt.

3. Warum Sanddorn in der Hautpflege?

Pflanzenöle unterstützen die Hautpflege vor allem, indem sie Lipide bereitstellen und das Hautgefühl verbessern. Sanddornöle enthalten je nach Gewinnungsart ungesättigte Fettsäuren und fettlösliche Begleitstoffe wie Tocopherole und Carotinoide. Eine Creme mit Sanddorn kann deshalb eine sinnvolle Ergänzung der alltäglichen Hautpflege sein. Daraus folgt jedoch nicht, dass sie Hautkrankheiten behandelt oder einen geprüften Sonnenschutz bietet. Bei empfindlicher Haut empfiehlt sich zunächst eine kleine Verträglichkeitsprobe.

4. Zutaten und ihre Aufgaben

Die folgende Rezeptvariante stammt aus den handschriftlichen Ergänzungen auf den bereitgestellten Unterlagen.

- 25 ml Sanddornöl: Ölphase; liefert charakteristische Pflanzenlipide und kann die Creme orange färben.
- 5 ml Sanddornkernöl: ergänzt die Ölphase mit einem anderen Fettsäurespektrum.
- 30 ml Sanddornfruchtfleisch
- 20 g Lanolin: Wollwachs mit wasserbindenden und emulgierenden Eigenschaften; bei Wollwachs-Unverträglichkeit ungeeignet.
- 10 g Bienenwachs: gibt Festigkeit und beeinflusst die Konsistenz; allein kein vollständiger Emulgator.
- 40 ml Sanddorntee: Wasserphase; bringt zugleich ein erhöhtes mikrobielles Verderbsrisiko mit sich.
- 10 g Sheabutter: pflegender Fettbestandteil, der die Konsistenz abrundet.
- Je 15 Tropfen Mandarinen- und Zitronenduft/-öl: nur nach genauer Prüfung der Stoffe, Einsatzkonzentration und Hautverträglichkeit einsetzen.
- Ein kleiner Schuss D-Panthenol P75: Menge vorab exakt festlegen und nach Herstellerangaben dosieren.

5. Vorbereitung und Hygiene

Benötigt werden eine Feinwaage, zwei hitzebeständige Bechergläser, ein Wasserbad, Thermometer, Rührspatel beziehungsweise geeigneter Mini-Mixer und saubere Cremetiegel. Hände, Arbeitsfläche und Geräte werden sorgfältig gereinigt; geeignete Behälter werden nach Materialverträglichkeit desinfiziert und vollständig getrocknet. Wasserhaltige Kosmetik ist besonders anfällig für Keime. Deshalb sollten nur kleine Chargen hergestellt und Tiegel nicht mit ungewaschenen Fingern benutzt werden.

Für den Sanddorntee wird möglichst frisch aufgekochtes Trinkwasser verwendet. Der Tee muss frisch zubereitet und vor der Verarbeitung auf die benötigte Temperatur gebracht werden. Eine hygienische Arbeitsweise senkt Risiken, ersetzt aber kein wirksames, für die Rezeptur geeignetes Konservierungssystem.

6. Herstellung der Sanddorncreme – Schritt für Schritt

Schritt 1: Fettphase vorbereiten

Sanddornöl, Sanddornkernöl, Mandelöl, Lanolin und Bienenwachs werden in ein hitzebeständiges Glas eingewogen beziehungsweise abgemessen. Das Glas kommt in ein mäßig heißes Wasserbad. Unter gelegentlichem Rühren werden die festen Bestandteile vollständig geschmolzen. Dabei sollte die Mischung nicht unnötig stark erhitzt werden, damit hitzeempfindliche Bestandteile geschont werden.

Schritt 2: Wasserphase erwärmen

In einem zweiten Gefäß wird die abgemessene Menge frischer Sanddorntee erwärmt. Die Temperaturen von Fett- und Wasserphase sollten beim Vereinigen möglichst ähnlich sein. Die ursprüngliche Anleitung nennt ungefähr 40 °C; zum vollständigen Schmelzen von Bienenwachs ist zunächst eine höhere Temperatur erforderlich. Deshalb wird die Fettphase nach dem Schmelzen kontrolliert abgekühlt und die Wasserphase entsprechend angepasst.

Schritt 3: Sheabutter zugeben

Das Glas mit der geschmolzenen Fettphase wird aus dem Wasserbad genommen. Die Sheabutter wird eingerührt, bis sie gleichmäßig verteilt ist. So wird vermieden, dass sie unnötig lange hohen Temperaturen ausgesetzt ist.

Schritt 4: Emulsion herstellen

Der warme Sanddorntee wird langsam und portionsweise unter stetigem Rühren in die Fettphase eingearbeitet. Ein geeigneter kleiner Rührer erleichtert die Verteilung der Wassertröpfchen. Ziel ist eine möglichst gleichmäßige, cremige Emulsion. Ob sie stabil bleibt, hängt stark vom Lanolin, dem Verhältnis von Wasser und Fett sowie der Rührtechnik ab. Bei Trennung in zwei Phasen muss die Rezeptur überprüft werden.

Schritt 5: Abkühlen und empfindliche Zusätze

Während des Abkühlens wird weitergerührt. D-Panthenol wird erst nach Festlegung der passenden Einsatzmenge und gemäß Herstellerangaben eingearbeitet. Auf die handschriftlich notierten Zitrusdüfte sollte bei einem ersten Versuch besser verzichtet werden.

Schritt 6: Abfüllen und beschriften

Die fertige Creme wird in geeignete, saubere Tiegel abgefüllt und mit Herstellungsdatum und Zutaten beschriftet.

7. Mögliche Beobachtungen

Bei der fertigen Creme sind Farbe, Geruch, Streichfähigkeit und gleichmäßige Konsistenz wichtige Qualitätsmerkmale. Sanddornfruchtfleischöl kann eine gelbliche bis orange Tönung erzeugen. Bienenwachs und Sheabutter beeinflussen die Festigkeit. Ein sichtbarer Wasserfilm, ungewöhnlicher Geruch oder eine deutliche Veränderung der Konsistenz sind Warnzeichen; die Creme sollte dann nicht mehr verwendet werden.

8. Anwendung, Aufbewahrung und Grenzen

Die Creme wird sparsam auf saubere, unverletzte Haut aufgetragen. Vor der ersten größeren Anwendung empfiehlt sich ein Verträglichkeitstest an einer kleinen Hautstelle. Bei Brennen, Juckreiz oder Rötung wird sie abgewaschen und nicht weiter benutzt. Besonders zu beachten sind mögliche Reaktionen auf Lanolin, Duftstoffe und andere Pflanzenbestandteile.

Die selbst hergestellte Sanddorncreme sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bei der Herstellung ist darauf zu achten, dass alle Arbeitsgeräte und Cremetiegel sauber sind. Da die Creme keine Konservierungsstoffe enthält, sollte man nur kleine Mengen herstellen und diese möglichst frisch verbrauchen.

Am besten entnimmt man die Creme mit einem sauberen Spatel, damit keine Verunreinigungen hineingelangen. Wenn sich der Geruch, die Farbe oder die Konsistenz verändert, sollte man die Creme nicht mehr verwenden. Da die Creme Wasser enthält, kann sie auch schon vorher verderben. Eine genaue Haltbarkeit lässt sich deshalb nicht angeben.

9. Nachhaltigkeit und Bedeutung für die Kräuterkunde

An der Sanddorncreme wird deutlich, wie viel Wissen in einem scheinbar einfachen Naturkosmetikprodukt steckt: Pflanzenkenntnis, Auswahl und Verarbeitung von Rohstoffen, Temperaturführung, Emulsionsbildung und Hygiene greifen ineinander. Regionale Pflanzen und bewusster Rohstoffeinkauf können die Wertschätzung für Naturprodukte fördern. Gleichzeitig bedeutet „natürlich“ nicht automatisch „verträglich“ oder „lange haltbar“. Gerade diese Unterscheidung gehört für mich zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Kräutern und selbst gemachten Pflegeprodukten.

10. Fazit

Die Herstellung einer Sanddorncreme verbindet traditionelles Pflanzenwissen mit praktischen Grundlagen der Kosmetikherstellung. Sanddorn liefert interessante Öle; Lanolin, Bienenwachs und Sheabutter bestimmen zusammen mit der Wasserphase wesentlich die Konsistenz. Besonders wichtig ist, die Zutaten genau zu dosieren, die Emulsion sorgfältig herzustellen und das Thema Keimbelastung ernst zu nehmen. Die Arbeit hat mir gezeigt, dass zur Kräuterkunde nicht nur das Kennenlernen einer Pflanze gehört, sondern auch ein sicherer, nachvollziehbarer Umgang mit ihr. Für einen eigenen Herstellungsversuch würde ich die Rezeptur zunächst vereinfachen, auf Duftstoffe verzichten und die Beobachtungen genau protokollieren.

Quellen und Rezeptgrundlage

Kostbare Natur: „Vitalisierende Hautcreme mit Sanddorn einfach selber machen“, https://www.kostbarenatur.net/rezepte/sanddorn-creme-rezept-und-anwendung/ (Rezeptgrundlage; bereitgestellte Ausdrucke).

Eigene handschriftliche Rezeptnotizen auf dem bereitgestellten Ausdruck (Zutatenvariante).

KOSTBARE NATUR

Vitalisierende Hautcreme mit Sanddorn einfach selber machen



0 KOMMENTARE Franziska 199 8

Die Vitamin-C-haltigen Beeren des **Sanddorns** kannst du dir auf vielfältigste Weise für deine Gesundheit zu nutze machen. Sie können nicht nur zu Marmelade, Likör oder Tee verarbeitet werden, sondern auch zu verschiedensten Pflegeprodukten wie Duschbad, Lotionen oder Handcremes.

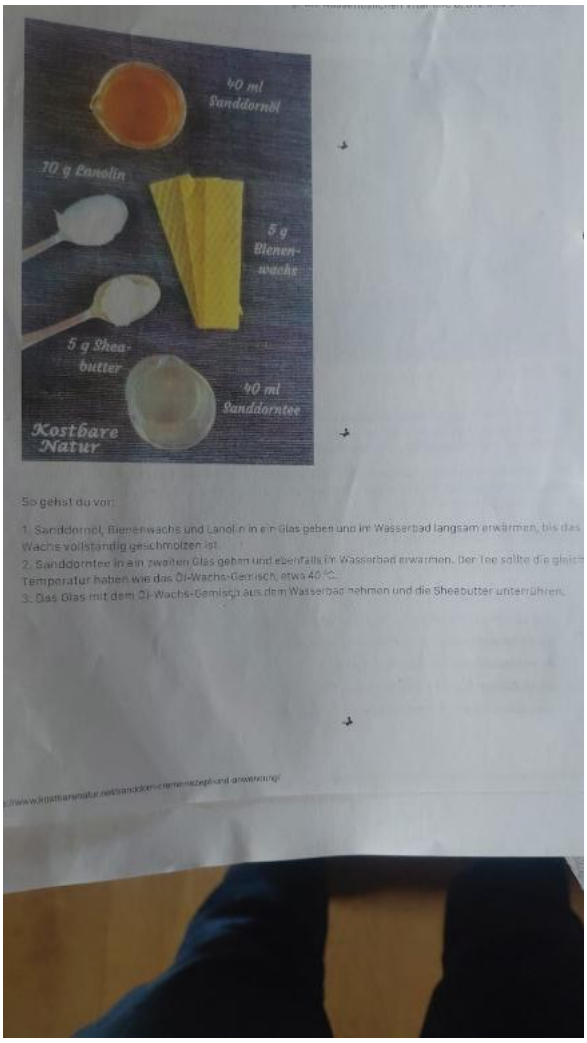
Eine pflegende und vitalisierende Hautcreme mit Sanddorn und anderen natürlichen Zutaten ist dabei ganz leicht selbst hergestellt. Wenn du sauber arbeitest und nur kleinere Mengen anmischst, kannst du sogar auf Konservierungsstoffe verzichten.

Sanddorn-Creme herstellen

Für deinen Sanddorn-Creme wird Folgendes benötigt:

- 40 ml Sanddornöl
- 10 g Lanolin (ist ein natürlicher Emulgator, gibt es in der Apotheke oder alternativ online)
- 5 g Bienenwachs (aus der Apotheke oder online bestellen)
- 40 ml Sanddorntee oder Sanddorn-Hydrolat
- 5 g Sheabutter (aus dem Bioladen oder online)
- leere Salbentiegel zur Aufbewahrung der fertigen Salbe

https://www.kostbarenatur.net/sanddorn-creme-rezept-und-anwendung/ 1/5



So gehst du vor:

1. Sanddornöl, Bienenwachs und Lanolin in ein Glas geben und im Wasserbad langsam erwärmen, bis das Wachs vollständig geschmolzen ist.
2. Sanddorntee in ein zweiten Glas geben und ebenfalls im Wasserbad erwärmen. Der Tee sollte die gleiche Temperatur haben wie das Öl-Wachs-Gemisch, etwa 40 °C.
3. Das Glas mit dem Öl-Wachs-Gemisch aus dem Wasserbad nehmen und die Sheabutter unterrühren.

https://www.kostbarenatur.net/sanddorn-creme-rezept-und-anwendung/

4. Den Tee tropfenweise und unter ständigem Rühren in das Öl-Wachs-Gemisch gießen, bis eine homogenen Masse entsteht. Das geht am besten mit einem Stabmixer oder einem Milchaufschäumer.

5. Die Creme solange weiterrühren bis sie beginnt abzukühlen.
6. Die fertige Creme in die Tiegel füllen und abkühlen lassen.

Die Creme ist im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar. Für eine lange Haltbarkeit ist eine saubere Arbeitsweise allerdings unerlässlich. Mit ein paar Tropfen Tocopherol (Vitamin-E-Öl) kannst du die Haltbarkeit etwas verlängern.

Anwendung des Creme

Die enthaltenen Vitamine helfen den **Eigenschutz der Haut** zu verbessern und die **Regeneration der Zellen** zu fördern. Gleichzeitig trägt Sanddorn dazu bei das Hautbild und die Elastizität zu verbessern.

Bei sehr **empfindlicher und gereizter Haut** sowie bei **Neurodermitis** und **Akne** kann Sanddorn ebenfalls Linderung verschaffen.

Die enthaltenen Carotinoide wirken antioxidativ und **schützen die Haut vor lichtbedingter Alterung** durch schädliche UV-Strahlung.

Massiere die Creme ein bis zweimal täglich für ein bis zwei Minuten in die betroffenen Hautpartien ein.

Sammelst du selbst auch die gesunden Sanddornbeeren? Welche sind deine Lieblingsrezepte? Teile deine Tipps und Erfahrungen in einem Kommentar unter diesem Beitrag!

Viele weitere Tipps und Rezepte zu Sanddorn und anderen Wildpflanzen findest du in unseren Buchtipps.

https://www.kostbarenatur.net/sanddorn-creme-rezept-und-anwendung/

