

Abschlussarbeit 2011

zum Thema:

**Mit der richtigen Pflege zu einer
gesunden und schönen Haut**



**Begleitperson:
Sarah Krone**

**Nadja Vontobel
Sekundarschule A3
Schulhaus Bergli, Bubikon
19. April 2011**

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	3
2. Einleitung	4
2.1 Ziele	4
3. Praktische Arbeit	5
3.1 Planung und Materialsammlung	5
3.2 Arbeit am Ratgeber	6
3.3 Herstellung der Cremes	7
4. Fazit und Schlusswort	9

1. Vorwort

Im Sommer werde ich meine Lehre zur Drogistin beginnen und mich unter anderem mit dem Thema Hautpflege beschäftigen. Ich finde es spannend und hilfreich, mir schon im Voraus darüber Grundkenntnisse anzueignen und durch Experimente Erfahrungen zu sammeln.

So fing ich an, zu diesem Thema Bücher zu lesen und im Internet zu forschen. Begeistert sammelte ich Informationen und schon bald fand ich zum Thema meiner Abschlussarbeit: „Mit der richtigen Pflege zu einer schönen und gesunden Haut“.

Das Thema Hautpflege ist sehr aktuell, insbesondere für Jugendliche in der Pubertät. In den Medien wird viel dafür geworben und die Hautpflege ist ein Teil unserer alltäglichen Tätigkeit. Den eigenen Hauttyp und den Aufbau der Haut zu kennen, ist für eine angepasste und richtige Pflege von grosser Bedeutung.

Das Thema fasziniert mich, weil ich viel Neues entdecken und lernen kann und ich in meiner beruflichen Zukunft auch anwenden kann. Zudem hoffe ich, dem Leser ein paar praktische Tipps und Anregungen für seine Hautpflege geben zu können.

An dieser Stelle möchte ich mich noch bei den Personen bedanken, die mich während der Abschlussarbeit unterstützten. Mein Dank gilt:

- meiner Begleitperson Sarah Krone, die sich immer Zeit nahm um meine Arbeit zu lesen und mir Tipps zu geben
- den Mitarbeiterinnen der Drogerie Rüegg in Eschenbach, welche mir Materialien zur Verfügung stellten
- meiner Mutter, die mir ihre Küche als „Labor“ überlassen und als ``Versuchskaninchen`` einige Cremes getestet hat
- der Druckerei ST PRINT, welche für das professionelle Erscheinen des Ratgebers gesorgt hat

2. Einleitung

2.1 Ziele

Nach einem ausführlichen Brainstorming formuliere ich für meine Arbeit folgende Ziele:

- Ich möchte mein angeeignetes Wissen zum Thema Hautpflege mithilfe eines selbstverfassten Ratgebers weitergeben.
- Die selbstgemachten Cremes zeigen, dass Pflegeprodukte auch sehr gut selbst hergestellt werden kann.
- Ich will mit meinem Endprodukt gezielt junge Leute ansprechen und in einem lockeren Stil wichtige Informationen vermitteln.

Auf diesen Zielen basiert die vorliegende Arbeit und nach denselben werde ich arbeiten. Im Fazit werde ich abschließend aus, wie meine Arbeit verlaufen ist und was ich bei der Herstellung der Pflegeprodukte gelernt habe.

3. Praktische Arbeit

3.1 Planung und Materialsammlung

Gleich nachdem mein Thema feststand, suchte ich gute Informationsquellen in Form von Büchern oder Internet.

Natürlich erhielt ich beim eingegebenen Suchbegriff „Hautpflege“ eine Menge Ergebnisse. Doch nicht alle waren hilfreich, also musste ich präziser und gezielter suchen. Nach geduldiger Suche fand ich schliesslich einige nützliche Seiten, welche mir seriös und zuverlässig erschienen. Ich fand gute Websites, die einfache und kurze Zusammenfassungen über das Thema Haut und deren Aufbau enthielten.

Meine nächsten Schritte waren das Lesen und Notizenmachen, damit ich die erworbenen Informationen später auch für meinen Ratgeber verwenden konnte.

Die Büchersuche war nicht so ergiebig. Es gibt zwar sehr viele Bücher zu diesem Thema, doch die meisten sind ziemlich komplex und würden den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

Schlussendlich griff ich auf ein Buch zurück, welches bereits in meinem Bücherregal stand und für Jugendliche in meinem Alter gut geeignet ist.

Durch diesen Ratgeber namens „Einfach schön“ erhielt ich viele Infos und Tipps für meinen eigenen Ratgeber, auch im Bereich Design und Aufbau.

Die Informationssuche war sehr viel einfacher als die Suche nach einer Begleitperson. Ich wollte jemanden, der sich im Thema ein bisschen auskennt und genügend Zeit, meine Arbeit zu lesen und mich wo nötig zu unterstützen.

Nach einigen erfolglosen Anfragen entschied ich mich für meine Bratschenlehrerin, welche zwar nichts mit diesem Thema zu tun hat, mich jedoch gut kennt.

Ich berichtete ihr also von meinem Vorhaben und sie sagte zu.

3.2 Arbeit am Ratgeber

Als erstes überlegte ich, wie viele Seiten und was ich genau in den Ratgeber schreiben wollte. Bei der Seitenzahl musste ich bald einmal Korrekturen vornehmen, denn 30 Seiten waren nebst dem Mischen der Cremen einfach zu viel.

Des Weiteren erstellte ich eine Grobplanung des Ratgebers, denn er sollte einen schön gegliederten und sauber gestalteten Anblick bieten.

Im Internet forschte ich nach guten Druckereien und entschied mich für die regionale Druckerei ST Print. Von meinem Vater wusste ich, dass diese Firma gute Dienste leistet und mein Bruder hatte ihnen den Druck seiner Maturaarbeit anvertraut.

Mit vollem Elan verfasste ich die ersten Zeilen, zuerst etwas verkrampft und unsicher, aber bald sprudelten die Sätze nur so aus mir heraus.

Für die Sportferien nahm ich mir bewusst vor, jeden Abend eine halbe Stunde zu schreiben, was jedoch nicht so einfach war, denn nach einem Tag auf der Skipiste war ich immer sehr müde. Am Ferienende hatten sich ungefähr 10 Seiten ergeben.

In den Abschlussarbeitsstunden in der Schule arbeitete ich nie am Ratgeber, denn dort war meine Konzentration nicht so gut wie zu Hause.

Die erwähnten Schulstunden benutzte ich um Informationen zu sammeln und an der vorliegenden Dokumentation zu arbeiten.

Am Schreibtisch in meinem Zimmer fiel es mir um Einiges leichter, gute Sätze zu formulieren und Informationen nachzuschlagen.

Am 31. März erhielt ich ein Feedback von meiner Begleitperson Sarah Krone, die den fertig verfassten Ratgeber korrigiert hatte. Sie war zufrieden, nur kleine grammatikalische Fehler galt es zu verbessern.

Der nächste und ebenfalls wichtige Punkt war das Design mit allem drum und dran. Ich feilte so lange daran, bis es einen gepflegten und ansprechenden Eindruck machte. Ich testete verschiedene Titelschriften und Anordnungen aus.

Zu guter Letzt sah ich ein: Weniger ist mehr.

3.3 Herstellung der Cremen

Es gibt unzählige Arten von Hautcremen: Feuchtigkeitscremen, Nachtcremen, Pickelcremen, Fettcremen, etc.

So musste ich mich einschränken und entschied, drei Cremen herzustellen: eine Hand-, eine Fuss-, und eine Gesichtsschmierung. Damit würde man gleich an verschiedenen Körperzonen etwas bewirken und ein Exempel statuieren.

Ich suchte nun nach einem sehr guten Rezept! Wieder einmal war Internetrecherche angesagt, aber diesmal war es nicht so einfach. Ich wurde zwar fündig, doch viele Zutaten sind nur in Deutschland oder sonst schwer erhältlich.

Am Ende fand sich eine deutsche Seite: www.jean-puetz.de Zwar waren da keine Fuss- und Handcremerezepte, aber dafür einige andere, die mir als geeignet und umsetzbar erschienen. Ebenso fand ich auf der Website des Interwegashops (Kosmetikrohstoffhandel) einige passende.

Die aufgelisteten Rezepte erschienen mir leichter als herkömmliche und ich entschloss mich für folgende Cremen:

- leichte Bodylotion
- Creme für fettige und unreine Haut
- Creme für normale Haut
- leichtes Massageöl

Anschliessend suchte ich nach Möglichkeiten, die Zutaten zu bekommen. Ich erinnerte mich an die Drogerie Rüegg in Eschenbach. Während einer Schnupperlehre stellte ich dort Cremen unter Aufsicht her. Möglicherweise hatten sie Cremematerialien an Lager! Ich erkundigte mich per Mail nach den Stoffen und erhielt sogleich Antwort. Leider konnten sie nur einen kleinen Teil beisteuern, aber ich war um jede Unterstützung froh und dankbar.

Mit Hilfe des Internets fand ich zudem heraus, dass der Interwegashop in Reichenburg Kanton Schwyz praktisch alle meine benötigten Materialien verkauft.

Am 2. April kaufte ich im Interwegashop ein. Die sehr freundliche Ladeninhaberin staunte nicht schlecht, als ich mit meiner riesigen Einkaufsliste kam. Die Rechnung belief sich auf ungefähr Fr. 150.-, was mich recht erstaunte, denn ich wollte ja nur vier Cremes und ein Massageöl herstellen.

Um die Rezepte genau umzusetzen zu können, musste ich zudem noch einen Messlöffel und Thermometer kaufen.



Ein Teil der eingekauften Inhaltsstoffe

Zu Hause begann ich vorsichtig, die erste Creme zu mischen. Ich machte von einem Kaltmixturrezept Gebrauch. Sorgfältig rührte ich alle Wirkstoffe und Konservierer in den Tegomuls ein. Als ich an der Mixtur roch, kippte ich schnell noch einige Düfte hinein. Mit meinem ersten Resultat zufrieden, füllte ich die Creme in ein Döschen und stellte es in den Kühlschrank.

Doch die echte Herausforderung kam erst jetzt auf mich zu! Die nächsten Rezepte beinhalteten eine Emulgation, bei denen die beiden Phasen (Wasser- und Fettphase) praktisch die exakt gleiche Temperatur haben müssen. Mit dem Thermometer mass ich die Temperatur, während die Fettphase schmolz und das demineralisierte Wasser sich erwärmte.

Bei ungefähr 60 Grad Celsius füllte ich beide Phasen in ein Schraubglas und schüttelte es kräftig. Die beiden emulgierten - eine weißliche Mischung entstand. Nach und nach rührte ich bei zirka 30 Grad Celsius die Wirkstoffe und Konservierungsstoffe ein.

So lief das bei allen übrigen Mixturen auch. Am Ende verfeinerte ich sie noch mit gut riechenden, ätherischen Ölen. Alle Cremen schienen gut gelungen und funktionstüchtig. Was am Schluss blieb, war ein riesiger Abwasch und die Reinigung der Küche. Die Cremedosen stellte ich vorsichtig in den Kühlschrank, wo sie nur noch auf ihre Etikettierung zu warten hatten.



Die fertigen, abgefüllten Cremen

4. Fazit und Schlusswort

Rückblickend auf diese Arbeit stelle ich fest, dass es eine genaue Planung und Zeiteinteilung braucht, um Stress zu verhindern.

Daher bin ich froh, dass ich mich immer an meinen Zeitplan halten konnte und es nur zu kleineren Abweichungen kam.

Mein Projekt zu verwirklichen war ein wahres Experiment, das sich aber gelohnt hat: Der selbst verfasste Ratgeber habe ich bewusst in jugendlichem Stil gehalten und beinhaltet zusammengefasst das Wissen, welches ich mir während der Materialsammlung angeeignet habe.

Das Mischen der Cremes ist ebenfalls gut verlaufen und hat mir sehr viel Spass gemacht. Somit beweist diese Arbeit, dass Pflegeprodukte auch problemlos selbst hergestellt werden können. Bedenkt man aber die Unkosten, welche sich bei meiner Herstellung von vier Produkten auf 196 Franken belaufen, ist es leider zu teuer.

Alles in allem war diese Abschlussarbeit eine gute Erfahrung, auch wenn es zum Teil an den Nerven zerrte. Die ganze Arbeit hat mir viel Spass gemacht und war sehr lehrreich, nicht nur wegen dem erworbenen Wissen, sondern besonders auch wegen der praktischen Arbeit (Herstellung der Cremes und das Verfassen und Gestalten des Ratgebers).

Eines wurde mir neu bewusst:

*„Man ist, wie man ist, da hilft kein Pudern
und kein Schminken.“*

-Hans J. Friedrichs

Quellenangaben

Buchquelle:

Katrin Probst: *Einfach Schön*. Erika Klopp Verlag, Hamburg 2006

Internetquellen:

„Der Aufbau der Haut“, <http://www.medizinfo.de/wundmanagement/haut.htm>, 27.2.2011

„Der Aufbau der Haut“, <http://www2.eucerin.com/de/ueber-die-haut/alles-ueber-die-haut/die-haut-und-ihre-zellen/der-aufbau-der-haut/>, 18.3. 2011

„Aufbau der Haut und Hautalterung“, http://www.hilfreich.de/aufbau-der-haut-und-hautalterung_1444, 20.3.2011

„Zitate und Sprüche, Thema Schönheit“,
http://www.gutzitiert.de/zitat_thema_schoenheit.html, 25.3.2011