

Widmung 13

Einleitung 14

Kräuter richtig trocknen 15

Kräuter an der Luft trocknen 16

Kräuter im Dörrautomat trocknen 16

Kräuter im Backofen trocknen 16

Aufbewahrung 16

Basiswissen zur Kosmetikherstellung 17

pH-Wert 17

Basiswissen zur Seifenherstellung im Kaltverfahren 17

Natriumhydroxid (NaOH) 18

Vorteile von eigener Seife 19

Der Arbeitsplatz 19

Sicheres Arbeiten 19

Pflanzliche Öle und Fette 19

Wachse 21

Tabelle Verseifungszahlen 22

Rezepturen selbst berechnen 22

Ätherische Öle 23

Lecithine 24

Sterole und Phytosterole 24

Hydratisierer 25

Vitamine und feine Beigaben 25

Gelbilder 26

Emulgatoren 26

Tenside 27

Blütenwasser 27

Farbzusätze 27

Abkürzungen und Zeichenerklärungen 28

Konservierung 28

Basisinformation zu Konservierungsmitteln 28

Welche Konservierungsmittel kann in der selbst hergestellten Kosmetik verwendet werden? 29

Konservieren mit wasserfreien Produkten 32

Verwendete Pflanzen und ihre Geschichte 35

Amarant (*Amaranthus hypochondriacus*) 35

Arnika (*Arnica montana* L.) 35

Augentrost (*Euphrasia officinalis* L.) 35

(Kleiner) Anis (*Pimpinella anisum* L.)/(Chinesischer)

Sternanisbaum (*Illicium verum* Hook. f.) 36

Apfel (*Pirus malus*) 36

Echte Aloe (*Aloe barbadensis miller*) 36

Avocado (*Persea americana*) 37

Ackerschachtelhalm/Zinnkraut (*Equisetum arvense* L.) ... 37

Aprikose (*Prunus armeniaca* L.) 38

Algen/Tang/Blasentang (*Fucus vesiculosus* L.) 38

Ashwagandha (*Withania somnifera*) 38

Artischocke (*Cynara cardunculus* L.) 39

Echte Bärentraube (<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> L.)	39	Hamamelis, Zaubernuss (<i>Hamamelis virginiana</i> L.)	50
Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>)	39	Hagebutte (<i>Rosa canina</i>)	51
Bibernelle (<i>Pimpinella saxifraga</i>)	39	Hafer (<i>Avena sativa</i> L.)	51
Echter Baldrian (<i>Valeriana officinalis</i> L.)	40	Schwarzer Holunder (<i>Sambucus nigra</i> L.)	51
Birke (<i>Betula pendula</i>)	40	Honig	52
Basilikum (<i>Ocimum basilicum</i>)	41	Gewöhnliches Hirtentäschel (<i>Capsella bursa-pastoris</i> L.)	52
Blutwurz (<i>Potentilla erecta</i> L.)	41	Ingwer (<i>Zingiber officinale Roscoe</i>)	52
Blut-Weiderich (<i>Lythrum salicaria</i> L.)	41	Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i> L.)	53
Gewöhnlicher Beinwell (<i>Symphytum officinale</i>)	41	Kümmel (<i>Carum carvi</i>)	53
Beifuß (<i>Artemisia vulgaris</i>)	42	Kurkumapflanze, Gelbwurzel (<i>Curcuma longa</i> L.)	53
Bertram (<i>Anacyclus pyrethrum</i>)	42	Kardamom (<i>Elettaria cardamomum</i>)	54
Bachbunge (<i>Veronica beccabunga</i>)	42	Koriander (<i>Coriandrum sativum</i>)	54
Brennnessel (<i>Urtica dioica</i>)	42	Kohl (<i>Brassica capitata</i>)	54
Brokkoli (<i>Brassica oleracea</i>)	43	Karotte (<i>Daucus carota</i>)	54
Borretsch (<i>Borago officinalis</i>)	43	Knoblauch (<i>Allium sativum</i> L.)	54
Buchweizen (<i>Fagopyrum esculentum</i> Moench)	43	Große Klette (<i>Artium lappa</i> L.)	55
Chia (<i>Salvia hispanica</i> L.)	44	Großblütige Königskerze (<i>Verbascum densiflorum Bertol</i>)	55
Echte Kamille (<i>Matricaria chamomilla</i>)	44	Echtes Labkraut (<i>Galium verum</i> L.)	55
Esche, gewöhnlich (<i>Fraxinus excelsior</i> L.)	44	Echter Lavendel (<i>Lavendula angustifolia</i>)	55
Eiche, Stiel-/Sommereiche (<i>Quercus robur</i> L.)	45	Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)	56
Echter Eibisch (<i>Althaea officinalis</i> L.)	45	Lein/Flachs (<i>Linum usitatissimum</i> L.)	56
Gelber Enzian (<i>Gentiana lutea</i> L.)	45	Liebstöckel (<i>Levisticum officinale Koch</i>)	56
Gemeiner Efeu (<i>Hedera helix</i>)	45	Gemeines Lungenkraut (<i>Pulmonaria officinallis</i> L.)/	
Erdbeeren (<i>Fragaria vesca</i> L.)	46	Geflecktes Lungenkraut (<i>Pulmonaria saccharata</i> L.)	57
Eukalyptusbaum (<i>Eucalyptus globulus Labill.</i>)	46	Linde (<i>Tilia grandifolia</i>)	57
Gemeiner Frauenmantel (<i>Alchemilla vulgaris</i> L.s.l.)	46	Linse (<i>Lens esculenta</i>)	57
Fenchel, Bitterer (<i>Foeniculum vulgare</i> Mill. Ssp.)	47	Latsche (<i>Pinus mugo Turra</i>)	57
Flohsamen-Wegerich, Flohkraut (<i>Plantago afra</i> L.)	47	Mädesüß (<i>Filipendula ulmaria</i>)	58
Fichte (<i>Picea abies</i>)	47	Majoran (<i>Origanum majorana</i> L.)	58
Galgant (<i>Alpina officinarum</i>)	47	Wilde Malve (<i>Malva sylvestris</i> L.)	58
Gemeine Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i> L.)	48	Mandelbaum (<i>Prunus dulcis</i>)	58
Ginkgogewächse (<i>Ginkgo biloba</i> L.)	48	Mariendistel (<i>Silybum marianum</i> (L.)	59
Gurke (<i>Cucumis sativa</i>)	48	Echter Myrrhenstrauch (<i>Commiphora myrrha</i>)	59
Giersch (<i>Aegopodium podagraria</i>)	48	Meerrettich (<i>Armoracia Rusticana</i>)	59
Echte Goldrute (<i>Solidago virgaurea</i> L.)	49	Mutterkraut (<i>Tanacetum parthenium</i> L.)	60
Gundermann/Gundelrebe (<i>Glechoma hederacea</i>)	49	Mistel (<i>Viscum album</i> L.)	60
Gänsefingerkraut (<i>Potentilla anserina</i> L.)	49	Gewöhnliche Nachtkerze (<i>Oenothera biennis</i> L.)	60
Naturharz (Kolophonium)	49	Oregano (<i>Origanum vulgare</i>)	60
Gewöhnlicher Hopfen (<i>Humulus lupulus</i> L.)	50	Gewürznelken (<i>Syzygium aromaticum</i> L.)	61
Echtes Herzgespann (<i>Leonurus cardiaca</i> L.)	50		
Heilerde	50		

Petersilie (<i>Petroselinum crispum</i>)	61
Cayennepfeffer, Chilli (<i>Capsicum annuum</i> L.)	61
Pastinake (<i>Pastinaca sativa</i>)	61
Pfennigkraut (<i>Lysimachia nummularia</i>)	61
Pfefferminze (<i>Menta aquatica</i> L. x <i>Mentha spicata</i> L.)	61
Raps (<i>Brassia napus</i>)	62
Rainfarn (<i>Tanacetum vulgare</i>)	62
Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i> L.)	62
Rosskastanie (<i>Aesculus hippocastanum</i> L.)	62
Rohrkolben (<i>Typha latifolia</i>)	63
Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i> L.)	63
Rote Rübe (<i>Beta vulgaris</i> ssp.)	63
Echter Salbei (<i>Salvia officinalis</i> L.)	63
Süßholz, Lakritze (<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.)	64
Schlehdorn (<i>Prunus spinosa</i> L.)	64
Steinklee (<i>Mellilotus officinalis</i> L.)	64
Senf, weiß (<i>Sinapis alba</i> L.)/	
Senf, schwarz (<i>Sinapis nigra</i> L.)	65
Seifenkraut (<i>Saponaria officinalis</i>)	65
Sonnenhut, Purpurfarbener (<i>Echinacea purpurea</i> L.)	65
Storchenschnabel (<i>Geranium pratense</i>)	65
Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i> L.)	66
Weißes Taubnessel (<i>Lamium album</i> L.)	66
Tonerde	67
Teestrauch (<i>Camellia sinensis</i> L.)	67
Topinambur (<i>Helianthus tuberosus</i>)	68
Thymian (<i>Thymus vulgaris</i> L.)	68
Traubenorchidee (<i>Dendrobium</i> ssp.)	68
Vogelmiere (<i>Stellaria media</i>)	68
Walnuss (<i>Juglans regia</i> L.)	69
Gemeiner Wacholder (<i>Juniperus communis</i> L.)	69
Wermutkraut (<i>Artemisia absinthium</i> L.)	69
Weide (<i>Salix</i> L.)	69
Weißdorn (<i>Crataegus oxyacantha</i> L.)	70
Zwiebel (<i>Allium cepa</i>)	70
Zitrone (<i>Citrus limon</i>)	70
Zimt (<i>Cinnamomum verum</i>)	71
Zitronenmelisse (<i>Melissa officinalis</i>)	71

Unser Gehirn – die Steuerzentrale des Körpers 72

Ashwagandha-Tee	74
Mondlicht-Milch	74
Ingwer-Kurkuma-Chai-Latte	74
Anti-Stress-Bad	74
Kopfschmerztropfen	74
Ruhige-Nächte-Tee	75
Mädesüßtinktur	75
Basilikumessig	75
Hopfentinktur	75
Baldriantinktur	75
Pfefferminz-Tinktur	77
Ruhige-Nerven-Tee	77
Gingkotinktur	77
Tinktur für eine stabile Psyche	77

Rapunzel, Rapunzel, lass dein Keratin herunter 78

Birkenhaarwasser	80
Kamillen-Ringelblumen-Spülung	80
Salbei-Haarbodenkräftigungsshampoo	80
Rosmarin-Haarseife	80
Haarspülung gegen Schuppen	81
Shampoo für trockenes Haar	81
Birkenblätter-Haarseife	81
Brennnessel-Buttermilch-Haarkur	81
Cremeweiche Spülung	81
Lavendel-Weichspüler	82
Seifenkraut-Shampoo für normales und dickes Haar	82
Klettenwurzel-Brennnessel-Haarwasser	82
Duftendes Pflegewachs	82

Honig-Kokosöl-Haarkur 83
Rasurbrandcreme 83
Kräuter-Haarseife 83

Unser Auge 84

Kaffee-Salbe 86
Kompressen für die Augen 86
Grüner Tee für die Entspannung 86
Tropfen für das gereizte, müde Auge 86
Zarte Augencreme mit Rose und Malachit 88
Augenbad für müde Augen 88
Schnelle Hilfe bei gereizten Augen 88
Augenmaske 89
Antifaltenkur mit Gurke und Schwarztee 89

Tief durchatmen 90

Nasenbalsam 92
Pflanzen-Power der Karotte für die Abwehrkräfte 92
Sonnenhuttinktur 92
Propolis-Nasenspray 92
Nasenpflegeöl 93
Erkältungsbrustöl 93
Inhalationsöl 93
Majoran-Nasencreme 93
Zwiebel-Ingwer-Sirup gegen Erkältung 94
Nasennebenhöhlen-Teemischung 94
Meerrettich-Honig 94
Schnupfenspray mit Meersalz 94
Erkältungsbad zum Inhalieren 95
Nasentropfen 95

Einmal zuhören, bitte! 96

Zwiebelsaft 97
Ohrenwickel 97
Zwiebelsäckchen 97
Kartoffelumschlag 98
Ginkgo bei Schwindel und Ohrgeräuschen 98
Mittelohrentzündungsbrei 98
Apfelessig-Mischtropfen 99
Dampfbad mit Kamille 99
Petersilienkissen 99

Mundhöhle
(Cavitas oris propria) 100

Hals, Rachen und Kehlkopf 100
Zähne 101
Lippen 102
Zunge 102
Quark gegen Husten 104
Halswehsirup 104
Pfennigkraut-Hustentee 104
Malven-Erkältungstee 104
Zahnpasta 104
Kardamom-Hustenkissen 105
Anti-Herpes-Balm 105
Nuss-Lippenbalsam 105
Rote-Beete-Lippenpflege 105
Mundwasser mit der Kraft der Mandarine 106
Orchideentee 106
Zwiebelsaft 106
Zimt-Fenchel-Mundwasser 107
Mundspülung mit Petersilie 107
Lippenpflege bei spröden Lippen 107
Würzige Kräuterspülung 108

Bibernelltropfen gegen Heiserkeit 108
Heilmittel gegen Fieberblasen 109
Blutwurzinktur 109

Das größte Organ des menschlichen Körpers 110

Was braucht meine Haut?
Welchen Hauttyp habe ich? 111
Normale Haut 111
Trockene Haut 111
Mischhaut 112
Fettende, unreine Haut 112
Sensible Haut 113
Reife Haut 113
Besonderes Peeling 114
Anti-Aging-Maske mit Aloe vera und Hagebutte 114
Detox-Suppe (4 Portionen) 114
Birken-Körperpeeling 115
Propoliscreme 115
Zitronenpeeling 115
Mädesüßinktur 115
Wildrosencreme mit Sanddorn 116
Kurkumamaske 116
Hafer-Peelingmaske 116
Ingwerpeelingmaske 117
Gesichtsseife 117
Gelmaske mit Chiasamen und erfrischender Gurke 117
Gesichtswasser 118
Eichenrinden-Borretsch-Creme 118
Reinigungsliquid, besonders cremig 119
Orchideentinktur 119
Haferbad 119
Salzzitronen 120
Kaffeepeeling 120
Pflegecreme 120
Pflegecreme für geplatzte Äderchen (Couperose) 121

Malvenöl 121
Süße Foundation 121
Anti-Cellulite-Öl-Tropfen 122
Zitronenmaske 122
Rohrkolbensalbe 122

Flexibilität und Bewegung durch einen gesunden Rücken 124

Rückenschmerzsalbe 126
Brustpflege mit Heilerde 126
Senfauflege bei starken Verspannungen 126
Thymian-Anis-Sirup gegen Bronchitis 127
Hexenschuss-Ade-Salbe 127
Kräutertee 127
Kartoffel bei Verspannungen 127
Cayenne-Wärme-Pflaster 127
Zitronenbadebombe (8 Stück) 128
Johanniskrautöl gegen Rückenschmerzen 128
Spitzwegerichtee 128
Lavendel-Massageöl 128
Beinwellwickel bei Prellungen 129
Brustsalbe gegen Erkältung 129
Bronchitis-Balsam 129
Brustwickel bei Husten und leichten Halsschmerzen 129

Das Herz – ein besonderer Muskel 130

Galgantpaste 134
Kurkuma-Seelenwärmer 134

Baldriantee	134
Melissen-Fußbadesäckchen	134
Rosmarin-Fußbad	134
Weißdornherzelixier	135
Herzwein nach Hildegard von Bingen	135
Espresso unter der Dusche - Seife	135
Artischockentrank	136
Borretsch-Essig	136
Herzgespanntinktur	136
Rosskastanientinktur	136
Tee bei leichter Herzschwäche	136
Mistel-Tinktur	137
Knoblauch-Honig-Sirup	137
Bärlauchsaf	137

<i>Gesund, wenn der Darm in Einklang mit dem Körper ist (wichtige Darmbakterien)</i>	138
--	-----

Kamillentee mit Ringelblumenblüten	141
Flohsamenschalen	141
Bitterstoffpulver	141
Mädesüß bei Magenbeschwerden	141
Goldene Milch (für 2 Personen)	141
Kardamomkapseltee	142
Kurkuma-Stoffwechsel-Drink (für 2 Personen)	142
Ringelblumentinktur	142
Blutweiderichtinktur	142
Anislikör	143
Bachbungen-Kick	143
Leinsamenwasser	143
Hamamelis-Hämorrhoidencreme	143

Topinambur-Sirup	144
Topinamburtinktur	144
Houttuynia-Tinktur	144
Granatapfel-Petersilien-Limonade	145
Kümmeltinktur	145

<i>Uterus, Schwangerschaft und Geburt</i>	146
---	-----

Bauchcreme	148
Schwangerschaftsstreifen-Creme	148
Regelschmerzenöl	148
Vaginalspülung	148
Tee gegen Regelbeschwerden - Rezept der Trotula von Salerno	149
Pfeffer-Essig	149
Storchenschnabeltinktur	149
Likör der Aphrodite	149

<i>Kraftwerke Leber und Niere</i>	150
---	-----

Starke-Leber-Elixier	153
Goldrutentinktur	153
Sitzbad	153
Leber-/Nierentee	153
Harntreibender Tee	153
Enziantinktur	154
Nieren-Fit-Tee	154
Nierentee mit Ruprechtskraut	154
Myrrhen-Tinktur	154
Holunderbeerenessig	154
Leberwickel mit der Kraft des Kaffees	154

Mariendisteltinktur 155
Bärentraubentee 155
Hagebuttentrunk 155

Hände und Nägel 156

Maniküre, Nagelpflege, Nagelhaut 157
Küchenseife 158
Gewürzmischung zum Entsäuern 158
Rotulmen-Nagelhauterweicher 158
Aprikosenkern-Nagelhautentferner 158
Zugsalbe mit der Kraft der Fichte
und dem Rosmarin 159
Knoblauch gegen Warzen 159
Straffende Kräuterwickel für die Oberarme 159
Gartensalbe 160
Apfelessig gegen Nagelpilz 160
Wacholderbalsam 160
Handcreme 161
Gundermann-Handcreme 161
Lavendel-Rheumatinktur 161
Nagelbalsam 162
Wind- und Wetterschutzbalsam 162
Rainfarntinktur 162
Kreuzkümmelaufgabe 163
Heublumenaufgabe 163
Kohlwickel 163
Linsen-Fingerbad 163

*Beine und Füße - gesund
und munter* 164

Beinwellgel 166
Fußbad bei Schweißfüßchen 166

Arnika-Fußsalbe 166
Schrundensalbe 167
Senfsocken 167
Weiden-Fußbalsam 167
Bimssteinseife 167
Senfmehl-Fußbad 168
Belebender Sommerkick mit Erdbeeren und Ingwer 168
Efeuöl 168
Fußpuder aus Minze mit Kaolin 168
Anregendes Peeling für Muskeln
und Gelenke der Füße 168
Ackerschachtelhalmbad 169
Kühlender Teebaum-Zitronen-Spray 169
Rubbelcreme 169
Winter-Fußbad 169
Kurpackung für die Füße 170
Hühneraugen ade 170
Schlehen-Blüten für eine kühlende Beinpflege 170
Basilikum-Sprudelperlen 170
Steinkleetee 171
Kühlendes Minzgel 171
Wurmfarn-Beinwell-Johanniskraut-Tinktur 171
Basilikum-Fußbalsam 171

Glossar 172

Anhang 176

Quellen 176
Bezugsquellen meiner Rohstoffe 176