

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Kosmetik der Jahrtausende | 9 |
| Die Vergangenheit..... | 10 |
| Honig..... | 12 |
| Wie entsteht Honig?..... | 12 |
| Was steckt im Honig? | 13 |
| Honigarten..... | 14 |
| Blütenhonig | 14 |
| Waldhonig | 14 |
| Spezielle Honigsorten..... | 15 |
| Manukahonig | 15 |
| Eichenhonig – ein Radikalenfänger | 16 |
| Alpenrosen-Honig / Rhododendron-Honig – Verjüngungskur für die Haut | 16 |
| Honigmischungen mit Propolis und Gelée royale | 16 |
| Kauf und Lagerung..... | 17 |
| Wie wirkt Honig auf uns?..... | 17 |
| Weitere Bienenprodukte..... | 18 |
| Propolis | 18 |
| Blütenpollen | 18 |
| Honigbrot – Perga | 19 |
| Gelée royale – ewige Jugend | 20 |
| Bienenwachs – Schutz und Stabilität..... | 20 |
| Ätherisches Honigöl..... | 21 |
| Bienengift..... | 21 |
| Grundprodukte her- stellen – Sammeln im Jahreskreis..... | 23 |
| Sauerhonig – Oxymel für die äußere Anwendung..... | 24 |
| Pflanzen für Sauerhonig im Jahreskreis | 25 |
| Frühling | 25 |
| Sommer | 27 |
| Herbst | 29 |
| Winter | 30 |
| Sauerhonig ansetzen (Oxymel)..... | 31 |
| Basisrezept für Sauerhonig (Oxymel) | 32 |
| Propolistinktur | 33 |
| Tinkturen herstellen..... | 35 |
| Basisrezept für Pflanzentinkturen | 37 |

Einkaufsliste zur Herstellung von Honigkosmetik 39

| | | | |
|---|----|--|----|
| <i>Pflanzenwässer aus Wasserdampfdestillation</i> | 40 | <i>Emulgatoren</i> | 45 |
| Hamamelishydrolat..... | 40 | Phytosteryl Macadamiate | 45 |
| Melissenhydrolat..... | 40 | Softlanae 649 MB | 45 |
| Neroliyhodrolat..... | 40 | Fluid Lecithin Super | 45 |
| Rosenhydrolat..... | 40 | <i>Ätherische Öle</i> | 46 |
| Salbeihydrolat..... | 40 | <i>Gel und Gelbildner</i> | 48 |
| Wasser..... | 40 | Guarkernmehl..... | 48 |
| <i>Basis- und Wirkstofföle</i> | 41 | Aloe-Vera-Gel..... | 48 |
| Aprikosenkern-Öl..... | 41 | <i>Tenside</i> | 48 |
| Himbeersamen-Öl | 41 | SCS | 48 |
| Jojobaöl..... | 41 | Betain..... | 48 |
| Macadamianuss-Öl | 41 | <i>Wirkstoffe</i> | 49 |
| Mandelöl..... | 42 | Vitamin E | 49 |
| Moringaöl..... | 42 | Sodium PCA | 49 |
| Nachtkerzen-Öl | 42 | D-Panthenol | 49 |
| Traubenkern-Öl | 42 | Hyaluronpulver..... | 49 |
| Weizenkeimöl | 43 | Molkepulver | 49 |
| Wildrosenkern-Öl | 43 | Hefe | 49 |
| <i>Butter und Wachse</i> | 44 | <i>Konservierung und Alkohole</i> | 50 |
| Hanfsamen-Butter | 44 | Pentylene-Glycol..... | 50 |
| Kakaobutter | 44 | Glycerin..... | 50 |
| Jojobawachs..... | 44 | Weingeist | 50 |
| Rosenwachs..... | 44 | <i>Tonerde - Heilerde</i> | 50 |
| Jasminwachs | 44 | <i>Zinkoxid</i> | 51 |
| | | <i>Micas</i> | 51 |
| | | <i>Materialliste</i> | 52 |
| | | <i>Übersicht der Arbeitsschritte</i> | 53 |

Pflege-Rituale für Gesicht und Körper.....55

| | |
|---|-----------|
| <i>Reinigung – wichtig, um schöne</i> | |
| <i>Haut zu garantieren.....</i> | 56 |
| Waschschaum mit Sauerhonig | 57 |
| Sauerhonig..... | 58 |
| Tinkturansätze | 59 |
| Schüttellotion zum Abschminken..... | 60 |
| Reinigungsemulsion mit Aloe Vera.... | 61 |
| <i>Gesichtstonics</i> | 62 |
| Hopfen-Safran-Sauerhonig | 63 |
| Gesichttonic mit Sauerhonig, Hopfen und Safran | 64 |
| Gesichttonic mit Rosenblüten und Honig | 65 |
| Eibisch-Honig-Tonic..... | 66 |
| <i>Serum und Fluids</i> | 68 |
| Feines Hautserum mit Propolistinktur | 69 |
| Gelée-royale-Fluid | 70 |
| <i>Hautemulsionen für die Tagespflege</i> | 72 |
| Honig-Tagesemulsion mit Zinkoxid und Himbeersamen-Öl..... | 76 |
| Orangenblüten-Emulsion mit Propolis und Alpenrosen-Honig | 78 |
| Melissen-Honig-Emulsion | 80 |
| Rosen-Feuchtigkeitsemulsion mit Bernstein..... | 82 |

| | |
|--|-----------|
| <i>Körperpflege-Rituale</i> | 84 |
| Feste Bodylotion | 85 |
| Körperemulsion | 86 |
| Bodylotion – mein Lieblingsrezept | 88 |
| Schüttellotion mit Propolis-Tinktur | 90 |
| Handbalsam oder Fußcreme mit Propolis und Honig | 93 |
| Handbalsam..... | 94 |
| Lippenbalsam mit Honig und Propolis..... | 95 |

Bade-, Dusch- und Haarpflege- Rituale.....97

| | |
|--|------------|
| <i>Hautpeeling mit Honig</i> | 100 |
| Körperpackung mit Honig..... | 101 |
| Honig-Pollenbad mit Sahne..... | 102 |
| Honigbäder mit Kräutern | 103 |
| <i>ALL IN ONE-Duschgele für die ganze Familie.....</i> | 106 |
| Duschgel und Haarshampoo für die ganze Familie | 107 |
| Dusch- und Haarseife mit Sauerhonig..... | 109 |
| ALL IN ONE-Dusch- und Haarschaum mit Molkepulver | 110 |
| Saure Rinse für mehr Glanz und Halt | 111 |

Zusätzliche Rituale für Ihre Extrapflege.....113

| | |
|--|-----|
| Gesichtsdampfbad..... | 114 |
| Saunagänge mit Sauerhonig..... | 116 |
| Zusatzbehandlung gegen Falten..... | 117 |
| Gesichtsmaske für alle Hauttypen... .. | 118 |
| Hefe-Honig-Maske | 120 |
| Einfache Milchpflegecreme mit Honig | 122 |
| Honigmassage..... | 123 |
| Deocreme | 124 |
| Massageöle mit Honig..... | 125 |

Honigrituale zur inneren Anwendung.....127

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Heiße Zitrone mit Honig | 128 |
| Angesetzte Früchte mit Honig..... | 129 |
| Pollentrunk..... | 130 |
| Butterbrot mit Honig und Pollen | 131 |
| Salatdressing für den Winter..... | 132 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Quellen- und Literaturnachweis | 133 |
| Dank der Autorin..... | 134 |
| Platz für eigene Notizen | 135 |

Rezeptindex

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| ALL IN ONE-Dusch- und Haarschaum mit Molkepulver | 110 | Körperpackung mit Honig | 101 |
| Bodylotion – mein Lieblingsrezept | 88 | Lippenbalsam mit Honig und Propolis | 95 |
| Bodylotion, Feste | 85 | Massageöle mit Honig | 125 |
| Butterbrot mit Honig und Pollen | 131 | Melissen-Honig-Emulsion | 80 |
| Deocreme | 124 | Milchpflegecreme, Einfache mit Honig | 122 |
| Dusch- und Haarseife mit Sauerhonig | 109 | Orangenblüten-Emulsion mit Propolis und Alpenrosen-Honig | 78 |
| Duschgel und Haarshampoo für die ganze Familie | 107 | Pflanzentinkturen, Basisrezept | 37 |
| Eibisch-Honig-Tonic | 66 | Pollentrunk | 130 |
| Früchte, Angesetzte mit Honig | 129 | Propolistinktur | 33 |
| Gelée-royale-Fluid | 70 | Reinigungsemulsion mit Aloe Vera | 61 |
| Gesichtsdampfbad | 114 | Rinse, Saure für mehr Glanz und Halt | 111 |
| Gesichtsmaske für alle Hauttypen | 118 | Rosen-Feuchtigkeits- emulsion mit Bernstein | 82 |
| Gesichtstonic mit Rosen- blüten und Honig | 65 | Salatdressing für den Winter | 132 |
| Gesichtstonic mit Sauerhonig, Hopfen und Safran | 64 | Sauerhonig (Oxymel), Basisrezept | 32 |
| Handbalsam oder Fußcreme mit Propolis und Honig | 93 | Sauerhonig | 58 |
| Handbalsam | 94 | Saunagänge mit Sauerhonig | 116 |
| Hautpeeling mit Honig | 100 | Schüttellotion mit Propolis-Extrakt | 90 |
| Hautserum, Feines mit Propolistinktur | 69 | Schüttellotion zum Abschminken | 60 |
| Hefe-Honig-Maske | 120 | Tinkturansätze | 59 |
| Honigbäder mit Kräutern | 103 | Waschschaum mit Sauerhonig | 57 |
| Honigmassage | 123 | Zitrone, Heiße mit Honig | 128 |
| Honig-Pollenbad mit Sahne | 102 | Zusatzbehandlung gegen Falten | 117 |
| Honig-Tagesemulsion mit Zinkoxid und Himbeer- samen-Öl | 76 | | |
| Hopfen-Safran- Sauerhonig | 63 | | |
| Körperemulsion | 86 | | |