

Inhaltsverzeichnis

Kosmetik der Jahrtausende	9
<i>Die Vergangenheit</i>	10
Honig	12
<i>Wie entsteht Honig?</i>	12
<i>Was steckt im Honig?</i>	13
<i>Honigarten</i>	14
Blütenhonig.....	14
Waldhonig	14
<i>Spezielle Honigsorten</i>	15
Manukahonig	15
Eichenhonig – ein Radikalfänger	16
Alpenrosen-Honig / Rhododendron-Honig – <i>Verjüngungskur für die Haut</i>	16
Honigmischungen mit <i>Propolis und Gelée royale</i>	16
<i>Kauf und Lagerung</i>	17
<i>Wie wirkt Honig auf uns?</i>	17
<i>Weitere Bienenprodukte</i>	18
Propolis	18
Blütenpollen	18
Honigbrot – <i>Perga</i>	19
Gelée royale – <i>ewige Jugend</i>	20
Bienenwachs – <i>Schutz und Stabilität</i>	20
Ätherisches Honigöl.....	21
Bienengift	21

Grundprodukte her- stellen – Sammeln im Jahreskreis..... **23**

<i>Sauerhonig – Oxymel für die äußere Anwendung</i>	24
<i>Pflanzen für Sauerhonig im Jahreskreis</i>	25
Frühling	25
Sommer	27
Herbst	29
Winter	30
<i>Sauerhonig ansetzen (Oxymel)</i>	31
Basisrezept für Sauerhonig (Oxymel)	32
Propolistinktur	33
<i>Tinkturen herstellen</i>	35
Basisrezept für Pflanzentinkturen	37

Einkaufsliste zur Herstellung von Honigkosmetik 39

<i>Pflanzenwässer aus Wasserdampfdestillation</i>	40
Hamamelishydrolat.....	40
Melissenhydrolat.....	40
Nerolihydrolat.....	40
Rosenhydrolat.....	40
Salbeihydrolat.....	40
Wasser.....	40
<i>Basis- und Wirkstofföle</i>	41
Aprikosenkern-Öl.....	41
Himbeersamen-Öl.....	41
Jojobaöl.....	41
Macadamianuss-Öl.....	41
Mandelöl.....	42
Moringaöl.....	42
Nachtkerzen-Öl.....	42
Traubenkern-Öl.....	42
Weizenkeimöl.....	43
Wildrosenkern-Öl.....	43
<i>Butter und Wachse</i>	44
Hanfsamen-Butter.....	44
Kakaobutter.....	44
Jojobawachs.....	44
Rosenwachs.....	44
Jasminwachs.....	44

<i>Emulgatoren</i>	45
Phytosteryl Macadamiate.....	45
Softlane 649 MB.....	45
Fluid Lecithin Super.....	45
<i>Ätherische Öle</i>	46
<i>Gel und Gelbildner</i>	48
Guarkernmehl.....	48
Aloe-Vera-Gel.....	48
<i>Tenside</i>	48
SCS.....	48
Betain.....	48
<i>Wirkstoffe</i>	49
Vitamin E.....	49
Sodium PCA.....	49
D-Panthenol.....	49
Hyaluronpulver.....	49
Molkepulver.....	49
Hefe.....	49
<i>Konservierung und Alkohole</i>	50
Pentylene-Glycol.....	50
Glycerin.....	50
Weingeist.....	50
<i>Tonerde – Heilerde</i>	50
<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

Reinigung – wichtig, um schöne Haut zu garantieren..... 56

Waschschaum mit Sauerhonig	57
Sauerhonig.....	58
Tinkturansätze	59
Schüttellotion zum Abschminken.....	60
Reinigungsemulsion mit Aloe Vera....	61

Gesichtstonics

Hopfen-Safran-Sauerhonig	63
Gesichtstonic mit Sauerhonig, Hopfen und Safran	64
Gesichtstonic mit Rosenblüten und Honig	65
Eibisch-Honig-Tonic.....	66

Serum und Fluids

Feines Hautserum mit Propolistinktur	69
Gelée-royale-Fluid	70

Hautemulsionen für die Tagespflege..... 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

Körperpflege-Rituale..... 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

Hautpeeling mit Honig	100
Körperpackung mit Honig.....	101
Honig-Pollenbad mit Sahne.....	102
Honigbäder mit Kräutern.....	103

ALL IN ONE-Duschgele für die ganze Familie..... 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 Haarseeife 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		