

# INHALTSVERZEICHNIS

DIE MAGIE FERMENTIERTER SCHÖNHEIT 8

VORTEILE FERMENTIERTER INHALTSSTOFFE IN DER KOSMETIK 9

GRUNDLAGEN DER FERMENTATION 11

Mikroorganismen und ihre Rolle 12

Die Wissenschaft hinter der Fermentation 12

Die Rolle des Zuckers in der Fermentation 15

Wichtige Anweisungen für die Herstellung der Fermentationsprodukte 16

EINZIGARTIGE FERMENTIERTE INHALTSSTOFFE 18

Fermentierte Pflanzenextrakte 20

Beispiele fermentierter Pflanzenextrakte	20
Fermentierte Extrakte fertig kaufen	22
Fermentierte Extrakte selber machen	22
Fermentierter Ginseng-Extrakt	24
Fermentierter Grüntee-Extrakt	26
Fermentierter Lavendelextrakt	28
Fermentierter Kombu-Extrakt (Seetang)	30
Fermentierter Koji-Reis-Extrakt	32
Fermentierter Jujube-Extrakt (Rote Dattel)	36
Fermentierter Kamillenextrakt	38
Fermentierter Schwarzer-Reis-Extrakt	40
Fermentierter Sojabohnenextrakt	42
Fermentierter Rosenextrakt	44
Fermentierter Bambusextrakt	46
Fermentierter Granatapfelextrakt	48

Fermentationsstarter 50

Beispiele von Fermentationsstartern	51
Fermentationsstarter fertig kaufen	51

<b>Fermentierte Öle</b>	<b>53</b>
Vorteile von fermentiertem Öl	54
Beispiele fermentierter Öle	54
Fermentierte Öle fertig kaufen	56
Fermentierte Öle selber machen	57
Fermentiertes Olivenöl	58
Fermentiertes Kokosöl	60
Fermentiertes Arganöl	62
Fermentiertes Jojobaöl	64
Fermentiertes Leinsamenöl	66
<b>Fermentierte Milchprodukte</b>	<b>68</b>
Vorteile für die Haut	69
Beispiele fermentierter Milchprodukte	69
Fermentierte Milchprodukte fertig kaufen	70
Fermentierte Milchprodukte selber machen	70
Joghurt	72
Kefir	74
Buttermilch	76
<b>DIY-REZEPTE FÜR IHRE PFLEGEPRODUKTE</b>	<b>78</b>
<b>Allgemeine Anwendungshinweise für Pflegeprodukte</b>	<b>80</b>
<b>Der Patch-Test</b>	<b>84</b>
<b>Kosmetik für empfindliche Haut</b>	<b>86</b>
Tonics für empfindliche Haut	88
Fermentiertes Kamillen-Tonic	88
Fermentiertes Lavendel-Tonic	90
Seren für empfindliche Haut	92
Fermentiertes Grüntee-Serum	92
Fermentiertes Jojobaöl-Serum	94
Feuchtigkeitscremes für empfindliche Haut	96
Beruhigende Grüntee-Harmonie-Creme	96
Sanfte Lavendel-Balance-Creme	98
<b>Kosmetik für fettige Haut</b>	<b>100</b>
Tonics für fettige Haut	102
Fermentiertes Grüntee-Tonic	102
Fermentiertes Reiswasser-Tonic	104
Seren für fettige Haut	106
Kombu-Grüntee-Serum	106
Sojabohnen-Kefir-Serum	108
Feuchtigkeitscremes für fettige Haut	110
Leichte Hydro-Balance-Creme	110
Belebende Kombu-Bambus-Creme	112

**Kosmetik für trockene Haut 114**

Tonics für trockene Haut	116
Fermentiertes Rosenextrakt-Tonic	116
Feuchtigkeitsspendendes Joghurt-Tonic	118
Seren für trockene Haut	120
Reiswasser-Kokosöl-Serum	120
Rosen-Joghurt-Serum	122
Feuchtigkeitscremes für trocken Haut	124
Leichte Hydro-Balance-Creme	124
Granatapfel-Rosen-Feuchtigkeitscreme	126

**Kosmetik für Mischhaut 128**

Tonics für Mischhaut	130
Mischhaut-Balance-Tonic	130
Feuchtigkeitsspendendes Grüntee-Tonic	132
Seren für Mischhaut	134
Grüntee-Extrakt- und Jojobaöl-Serum	134
Ausgleichendes Bambus- und Sojaserum	136
Feuchtigkeitscremes für Mischhaut	138
Sojabohnen-Balance-Feuchtigkeitscreme	138
Grüntee-und-Gurke-Feuchtigkeitscreme	140

**Kosmetik für normale Haut 142**

Tonics für normale Haut	144
Ausgleichendes Tonic	144
Frische-Boost-Tonic	146
Seren für normale Haut	148
Beruhigendes Lavendelserum	148
Feuchtigkeitsspendendes Rosenserum	150
Feuchtigkeitscremes für normale Haut	152
Revitalisierende Ginseng-Grüntee-Creme	152
Beruhigende Gurken-Feuchtigkeitscreme	154

**Über die Autorin 156****Impressum 160**