

# Inhalt

<b>Ein Wort zuvor .....</b>	7
<b>Kleine Kulturgeschichte der Körperpflege .....</b>	9
<b>Grundzüge der Kosmetik – Reinigung &amp; Pflege .....</b>	14
<b>Aufbau der Haut .....</b>	17
<b>Hauttypen .....</b>	18
Normale Haut.....	18
Fette Haut.....	18
Trockene Haut.....	19
Mischhaut.....	19
<b>Pflege der Haut ... .....</b>	19
... während der Nacht .....	20
... tagsüber .....	21
<b>Reinigung der Haut.....</b>	21
<b>Wiese, Wald &amp; Garten als Kosmetikladen .....</b>	23
<b>Die Kosmetikpflanzen in Steckbriefen .....</b>	26
<b>Wild wachsende Pflanzen sammeln oder selbst ziehen? .....</b>	56
<b>Der Kräutergarten als „Kosmetikgarten“ .....</b>	57
Die Kosmetikpflanzenspirale .....	58
Terrasse und Balkon als Kosmetikgarten.....	59
<b>Aussaat, Pflanzung und Pflege.....</b>	61
<b>Ernte und Konservierung .....</b>	62
<b>Unsere Freundin, die Biene.....</b>	66
<b>Die Produkte und ihre Herstellung .....</b>	71
<b>Zusatzstoffe .....</b>	74
Alkohol .....	74
Bienenwachs.....	75
Destilliertes Wasser .....	75

Bienenhonig.....	75	Gurkennährcreme.....	97
Konservierungsmittel.....	76	Knoblauchnährcreme .....	98
Wollwachs, Lanolin .....	77	Fruchtige Frisch-Creme mit Marillen .....	98
Talkum .....	77	Fruchtige Frisch-Creme mit Pfirsich.....	99
Öle.....	77	Apfelnährcreme.....	99
Schweineschmalz.....	78	Wegerichnährcreme.....	99
Ätherische Öle.....	78		
<b>Behandlung der Pflanzen.....</b>	<b>79</b>	<b>Salben.....</b>	<b>100</b>
Wässrige Auszüge.....	79	Lavendelsalbe.....	101
Ölauszüge.....	80	Blutwurzsalbe .....	101
<b>Cremes.....</b>	<b>85</b>	Löwenzahnwurzelsalbe .....	101
Lanolin, ein natürlicher Emulgator .....	85	Rosenblütensalbe .....	101
<b>Cremeherstellung.....</b>	<b>87</b>	Melissensalbe .....	101
Fettphase.....	87	Wegerichsalbe .....	101
Wasserphase .....	87	Thymiansalbe .....	102
<b>Kräutercremes für Hände und Gesicht .....</b>	<b>90</b>	Arnikasalbe.....	102
Holunderblütencreme.....	90	Ringelblumensalbe mit Propolis.....	103
Rosencreme.....	90	Holunderblütensalbe .....	103
Thymiancreme.....	91	Tormentill-Salbe mit Aloe vera .....	103
Lindenblüten-Propolis-Creme.....	91	Wegerich-Salbe mit Aloe vera .....	103
Kräutercreme.....	91		
Schafgarbencreme.....	91	<b>Reinigungscremes und Peelings .....</b>	<b>104</b>
Brennnesselcreme mit Aloe vera .....	92	Fette Abschminkcreme.....	104
Distelcreme.....	92	Kamillen-Reinigungsmilch.....	105
Thymiancreme mit Aloe vera.....	92	Rosmarin-Peeling-Creme .....	105
Lilienwurzelcreme .....	92	Thymian-Reinigungsmilch.....	106
Tormentillcreme .....	93	Cänsedistelmilch .....	106
Tormentillcreme mit Aloe vera.....	93	Gurkenmilch .....	106
Pfefferminzcreme .....	93	Holunder-Peeling .....	106
Melissensalbe .....	93		
Waldmeistercreme .....	94	<b>Gesichtswasser, Lotionen &amp; Tonics .....</b>	<b>107</b>
Hopfenblütencreme.....	94	Lilienwurzel-Lotion.....	108
Johanniskrautcreme .....	95	Gundelreben-Tonic.....	108
Schachtelhalmcreme .....	95	Eibisch-Lotion .....	109
Brennnesselcreme .....	95	Kräuter-Tonic .....	109
Wegerichcreme .....	95	Lavendel-Lotion .....	110
Lindenblüten-Jiaogulan-Creme.....	96	Rosen-Tonic .....	110
Jiaogulan-Propolis-Creme.....	96	Birken-Lotion .....	110
Schafgarben-Jiaogulan-Creme.....	96	Jiaogulan-Tonic .....	110
Lilienwurzelcreme mit Aloe vera .....	96	Petersilien-Tonic .....	110
Birkencreme mit Honig.....	97	Wurzelwasser mit Kräutern.....	111
<b>Fett- und Nährcremes.....</b>	<b>97</b>	Scharbockskraut-Lotion .....	111
Coldnesselfettcreme.....	97	Kräuterwasser.....	111
Ringelblumenfettcreme .....	97	Aronstab-Gesichtsmilch.....	111

Schachtelhalm-Lotion .....	112
Ehrenpreis-Gesichtswasser .....	113
Eberrauten-Wasser .....	113
Weitere Gesichtswässer aus Kräutern .....	113
<b>Schönheitspflege „von innen“ .....</b>	<b>115</b>
Kräutertee-Mischungen für kurmäßige Anwendung .....	116
<b>Kräutermischungen zur Stärkung einer gesunden Hautfunktion .....</b>	<b>118</b>
Mischung 1 .....	118
Mischung 2 .....	118
Mischung 3 .....	118
<b>Kräutermischungen zur Blutreinigung und Entschlackung .....</b>	<b>119</b>
Mischung 1 .....	119
Mischung 2 .....	119
Mischung 3 .....	119
Mischung 4 .....	119
<b>Kräutermischungen gegen unreine Gesichtshaut .....</b>	<b>120</b>
Mischung 1 .....	120
Mischung 2 .....	120
<b>Kräutermischungen gegen fettige Gesichtshaut .....</b>	<b>120</b>
Mischung 1 .....	120
Mischung 2 .....	120
Mischung 3 .....	121
Mischung 4 .....	121
<b>Kräutermischungen gegen fette und unreine Haut .....</b>	<b>121</b>
Mischung 1 .....	121
Mischung 2 .....	121
Mischung 3 .....	121
<b>Kräutermischungen gegen trockene und empfindliche Haut .....</b>	<b>123</b>
Mischung 1 .....	123
Mischung 2 .....	123
Mischung 3 .....	123
<b>Kräutermischungen gegen vorzeitige Faltenbildung .....</b>	<b>124</b>
Mischung 1 .....	124
Mischung 2 .....	124
Mischung 3 .....	124
Mischung 4 .....	124
Mischung 5 .....	124
<b>Kräutermischungen gegen blaue und schlaffe Haut .....</b>	<b>125</b>
Mischung 1 .....	125
Mischung 2 .....	125
Mischung 3 .....	125
<b>Badezusätze .....</b>	<b>127</b>
<b>Kräuterbäder .....</b>	<b>128</b>
Kräutermischungen .....	129
<b>Badeöle .....</b>	<b>130</b>
Absud als Badezusatz .....	130
Entspannende Bäder .....	131
Erfrischende und anregende Bäder .....	131
<b>Duschbäder .....</b>	<b>131</b>
Grundrezept öliges Duschbad .....	132
Grundrezept wässriges Duschbad .....	132
<b>Für die Pflege nach dem Bad .....</b>	<b>133</b>
Kräuteressigwasser .....	133
Rosenessig .....	133
Lavenderlessig .....	133
Fliederessig .....	133
Kräutermix .....	134
Melissenessig .....	134
<b>Massageöle .....</b>	<b>134</b>
Massageöl gegen Cellulitis .....	134
<b>Körperpuder .....</b>	<b>135</b>
Lilien-Körperpuder .....	135
Rosen-Körperpuder .....	135
Narzissen-Körperpuder .....	135
Nelken-Körperpuder .....	135
<b>Seifen .....</b>	<b>136</b>
<b>Das Prinzip der Verseifung .....</b>	<b>137</b>
Seifenherstellung .....	137
Grundrezept .....	138
<b>Sicherheitshinweise .....</b>	<b>139</b>
Es geht auch einfacher .....	140
<b>Seifenrezepte .....</b>	<b>141</b>
Kamillenseife .....	141
Nelkenseife .....	141
Windsorseife .....	141
Johanniskrautseife .....	142
Schafgarbenseife .....	142
Lilienseife .....	142

Melissenseife .....	142	Herstellung natürlicher Tönungen .....	154
Ringelblumenseife .....	143	Tönende und färbende Haarspülungen.....	155
Eisenkrautseife .....	143	Natürliche Haarfestiger .....	155
Jasminseife .....	144		
Birkenseife .....	144	<b>Die Magie der Düfte</b> .....	156
Duftpelargonienseife .....	144	<b>Ätherische Öle</b> .....	158
Propolis-Honigklee-Seife .....	144	Destillation .....	158
Lindenblütenseife .....	145	Enfleurage .....	159
Brennnessel-Propolis-Seife .....	145	Mazeration .....	160
<b>Haarpflege</b> .....	146	Die individuelle Duftkomposition .....	160
<b>Kräuterspülungen</b> .....	149	Karmeliterwasser .....	161
Kamillen-Spülung .....	149	Rosmarinessenz .....	161
Eisenkraut-Spülung .....	149	Lavendelwasser .....	161
Birkenblätter-Spülung .....	149	Melissengeist .....	162
Brennnessel-Spülung .....	149	Märzveilchenessenz .....	162
Rosmarin-Spülung .....	149	Blumig-würziges Parfum .....	163
Goldruten-Spülung .....	150	Dunkel-sinnliches Parfum .....	163
Jiaogulan-Spülung .....	150	Frisch-blumiges Parfum .....	163
Kornblumen-Spülung .....	150		
Spülungen speziell gegen Schuppen .....	150	<b>Parfumcremes für Alkoholallergiker</b> .....	164
Katzenminze-Spülung .....	150	Grundrezept für die Parfumcreme .....	164
Thymian-Spülung .....	150		
<b>Haarshampoos</b> .....	151	<b>Speziell für den Mann</b> .....	165
Lavendel-Shampoo .....	151	<b>Rasierseife</b> .....	165
Flieder-Shampoo .....	151	Grundrezept Rasierseife .....	166
Pfefferminz-Shampoo .....	152	<b>Rasierwasser</b> .....	167
Lilien-Shampoo .....	152	Rasierwasser für empfindliche oder unreine Haut .....	167
<b>Kräutershampoos für spezielle Haarprobleme</b> .....	152	Rasierwasser für normale Haut .....	167
<b>Natürliche Tönungen und Festiger</b> .....	153	<b>In diesem Buch</b> .....	167