

Inhalt

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

Bienenhonig.....	75	Curkennährcreme.....	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		
Behandlung der Pflanzen.....	79	Salben.....	100
Wässrige Auszüge.....	79	Lavendelsalbe.....	101
Ölauszüge.....	80	Blutwurzsalbe.....	101
Cremes.....	85	Löwenzahnwurzsalbe.....	101
Lanolin, ein natürlicher Emulgator.....	85	Rosenblütensalbe.....	101
Cremeherstellung.....	87	Melissensalbe.....	101
Fettphase.....	87	Wegerichsalbe.....	101
Wasserphase.....	87	Thymiansalbe.....	102
Kräutercremes für Hände und Gesicht.....	90	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	Reinigungscremes und Peelings.....	104
Schafgarbencreme.....	91	Fette Abschminkcreme.....	104
Brennnesselcreme mit Aloe vera.....	92	Kamillen-Reinigungsmilch.....	105
Distelcreme.....	92	Rosmarin-Peeling-Creme.....	105
Thymiancreme mit Aloe vera.....	92	Thymian-Reinigungsmilch.....	106
Lilienwurzcreme.....	92	Gänsedistelmilch.....	106
Tormentillcreme.....	93	Gurkenmilch.....	106
Tormentillcreme mit Aloe vera.....	93	Holunder-Peeling.....	106
Pfefferminzcreme.....	93	Gesichtswasser, Lotionen & Tonics.....	107
Melissencreme.....	93	Lilienwurz-Lotion.....	108
Waldmeistercreme.....	94	Gundelreben-Tonic.....	108
Hopfenblütencreme.....	94	Eibisch-Lotion.....	109
Johanniskrautcreme.....	95	Kräuter-Tonic.....	109
Schachtelhalmcreme.....	95	Lavendel-Lotion.....	110
Brennnesselcreme.....	95	Rosen-Tonic.....	110
Wegerichcreme.....	95	Birken-Lotion.....	110
Lindenblüten-Jiaogulan-Creme.....	96	Jiaogulan-Tonic.....	110
Jiaogulan-Propolis-Creme.....	96	Petersilien-Tonic.....	110
Schafgarben-Jiaogulan-Creme.....	96	Wurzelwasser mit Kräutern.....	111
Lilienwurzcreme mit Aloe vera.....	96	Scharbockskraut-Lotion.....	111
Birkencreme mit Honig.....	97	Kräuterwasser.....	111
Fett- und Nährcremes.....	97	Aronstab-Gesichtsmilch.....	111
Goldnesselfettcreme.....	97	Propolis-Kräuter-Lotion.....	112
Ringelblumenfettcreme.....	97		

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

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