

# Inhalt

<b>VORWORT .....</b>	<b>7</b>
<b>ZUM CREMENRÜHREN.....</b>	<b>11</b>
<i>Doch wie stellt man eine Creme her?.....</i>	<i>11</i>
<i>Und wie stellen Sie nun eine Creme her?.....</i>	<i>12</i>
<i>Wie entsteht eine Salbe? .....</i>	<i>15</i>
<i>Außerdem können Sie natürlich auch ganz einfach herrliche Pflege-Gel-Texturen rühren .....</i>	<i>16</i>
<b>ROHSTOFFE.....</b>	<b>17</b>
<i>Rohstoffe der Fettphase.....</i>	<i>17</i>
<i>Kleine (Heil-)Pflanzenkunde.....</i>	<i>25</i>
<i>Rohstoffe der Wasserphase.....</i>	<i>35</i>
<i>Rohstoffe der Wirkstoffphase .....</i>	<i>36</i>
<i>Rohstoffe für die Konservierung.....</i>	<i>39</i>
<b>ZUBEHÖR.....</b>	<b>41</b>
<i>Was brauchen Sie für die Cremenrührerei?.....</i>	<i>41</i>
<b>GRUNDSÄTZLICHES.....</b>	<b>45</b>
<b>REZEPTUREN.....</b>	<b>47</b>
<i>Gesichtswässer .....</i>	<i>48</i>
<i>Abschminken und Reinigen.....</i>	<i>52</i>
<i>Geschüttelt, nicht gerührt – Selbst geschüttelte (Body-)Lotions und Bodybutter.....</i>	<i>61</i>
<i>Massage-Bars.....</i>	<i>68</i>
<b>Cremes .....</b>	<b>73</b>
<i>Eine klassische „Cold-Cream“-Basis.....</i>	<i>82</i>
<i>Gele .....</i>	<i>87</i>
<i>Roll-Ons .....</i>	<i>89</i>
<i>Gesichtsmasken.....</i>	<i>90</i>
<i>Lippenpflege .....</i>	<i>91</i>
<i>Deos.....</i>	<i>97</i>
<i>Handcremes.....</i>	<i>99</i>
<i>Heilende Salben, Balsame, Gele und sonstige Texturen .....</i>	<i>100</i>
<i>Die Kartoffel als besondere Zutat der Heilsalben.....</i>	<i>113</i>
<i>Sommer, Sonne, Sonnenkosmetik .....</i>	<i>127</i>
<i>Sonnen-Lippenpflege .....</i>	<i>140</i>
<b>TROUBLESHOOTING</b>	
<b>ERSTE HILFE, WENN ES NICHT SO FUNKTIONIERT .....</b>	<b>145</b>
<b>SCHLUSSWORT.....</b>	<b>146</b>
<b>ROHSTOFFE</b>	
<b>WELCHE ROHSTOFFE SIND FÜR WELCHE HAUT EMPFEHLENSWERT.....</b>	<b>149</b>
<b>QUELLENNACHWEIS.....</b>	<b>152</b>
<b>RAUM FÜR EIGENE NOTIZEN.....</b>	<b>153</b>