

Inhalt

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