

# INHALTSVERZEICHNIS

7	ALLES SCHAUM AUS DER NATUR
12	NATURSEIFEN AUS WALD UND WIESE
13	Mehle – Feine Peelings für die Haut
16	Rosskastanie – Die heimische Waschnuss
18	Erde – Die älteste Seife der Menschheit
21	Asche – Basische Reinigung aus der Natur
24	Milch – Heilseife von der Wiese
26	Natron – Wundermittel aus der Küche
28	NATURBELASSENE SEIFEN
29	Seifengelhupf mit Honig und Schafgarbe
30	Kräuterkugeln mit Salbei und Lavendel
32	Gewürzseife mit grünem Kardamom und Haferflocken
34	Hugo: Sommerliche Seife mit Minze und Prosecco
36	Alkalifreie Heilseife mit Karotte, Ringelblume und Orange
38	Götterspeise: Waschcreme mit Schokolade

- 40 Schneewittchen: Peelingseife mit Kokosmilch  
und Mohn
- 42 Grüne Göttin: Seifenherzen mit Kürbiskernöl  
und Mungobohnen
- 44 Lindenblütenstaub: Seifenpulver mit Lindenblüten
- 46 SHAMPOOS, DUSCHGELS  
UND FLÜSSIGSEIFEN
- 48 Dornröschen: Haarshampoo mit frischen Rosen  
und Himbeeren
- 50 Fruchtiges Haarshampoo mit Grapefruit  
und Rosmarin
- 51 Rapunzel: Kräftigendes Kräutershampoo  
mit Birke, Brennnessel und Thymian
- 52 Wipfelinchen: Frisches Shampoo mit Tannenwipfeln
- 54 Blütenmilch: Honigduschgel mit Holunderblüten
- 56 Gerstenkuss: Gesichtereinigung mit Basilikum  
und Gerste
- 58 Sanfte alkalifreie Flüssigseife mit Kokosmilch,  
Olivenblättern und Spitzwegerich
- 60 Vitalisierendes Duschgel mit Molke und Zimt
- 62 Bezugsquellen und weiterführende Informationen
- 63 Nützliche Informationsquellen über die Inhaltsstoffe  
in Hautpflegeprodukten
- 64 Über die Autorin