

# INHALT

## Vorwort 8

## Die Zutaten 11

für wertvolle und natürliche Pflegeprodukte

## Öle 13

Die wichtigsten Öle im Überblick 14

Zuordnung der wichtigsten Öle zu den Hauttypen 19

## Fette & Wachse 20

## Kräuter 21

Kräuter richtig sammeln 21

Kräuter für unsere Rezepturen 24

Zuordnungen der Kräuter zur Hautpflege 27

Zuordnungen der Kräuter zur Haarpflege 28

## Ätherische Öle 28

Anwendung von ätherischen Ölen 29

Ätherische Öle – Übersicht 32

Zuordnung der ätherischen Öle zu den Hauttypen 39

## Wasser 40

Destilliertes Wasser herstellen 40

## Duftwasser oder Hydrolat 40

Wie Sie Hydrolate mit einer Kupferdestille herstellen 42

## Weitere Möglichkeiten 43

Aufguss – Infus 43

Abkochung – Dekot 44

Kaltauszug mit Wasser – Mazerat 44

Ölige Auszüge – Ölmazerat 44

Ungefiltertes Kräuteröl 45

Andere Träger für ölige / fette Mazerate 46

## Tinkturen 47

## Essige 48

Apfelessig 48

## Heilerden 49

## Obst & Gemüse 50

Zuordnung von Obst und Gemüse zum Hauttyp 51

## Honig 52

## Emulgatoren 53

## Reine Gele 56

## Weitere Wirkstoffe für Ihre Naturkosmetik 56

## Kleie & Mehle 59

## Tenside 59

## Konservierungsmittel 61

**Die Techniken 63****Gerätschaften 64****Wie röhre ich Salben? 65**

Salbe aus öligen / fetten Bestandteilen mit Aufschmelzen **65**

Salbe aus festen Bestandteilen und Salbengrundlage ohne Aufschmelzen **65**

**Wie röhre ich Cremes? 67**

Creme aus wässrigen und öligen Bestandteilen **67**

Die Haltbarkeit von Cremes **69**

**Frau sein 71**

Rezepturen & Tipps für (werdende) Mütter

**Frau sein 72**

(Prä-)Menstruationsbeschwerden **72**

**Schwanger werden 73**

Wundermittel Mönchspfeffer **73**

**Schwanger sein 75**

Brustpflege **76**

Damm-Massage **77**

Körperpflege **78**

**Geburt 80**

Natürliche sanfte Geburt **81**

Kaiserschnitt **82**

**Stillzeit 83**

Milchbildung / Milchfluss **84**

Brustwarzenpflege **86**

Abstillen **87**

**Babypflege 89****Wickeln 90****Baden 91****Nabelpflege 92****Fingernägel 93****Kopfhaut- und Haarpflege 93****Augen 93****Sonnen- und Kälteschutz 93****Körperpflege 94****Kleine Wehwehchen 95****Hautpflege für die ganze Familie 97****Die Hauttypen 98****Grundpflege-Tipps für jeden Hauttyp 99**

Babyhaut **99**

Teenagerhaut **100**

Normale Haut **100**

Trockene Haut **100**

Fettfeuchte Haut **101**

Mischhaut **101**

**Rezepturen 101**

- Pflege für Teenagerhaut 101
  - Pflege für jeden Hauttyp 102
  - Pflege für normale Haut 106
  - Pflege für trockene Haut 108
  - Pflege für fettfeuchte Haut 112
  - Pflege für reife Haut 115
  - Pflege für empfindliche, strapazierte oder kranke Haut 117
- 

**Haarpflege 121****Welches Haar habe ich 123****Die richtige Haarwäsche und Reinigung 123**

- Rezeptur: Grundreinigung bei Umstieg auf Naturprodukte 124
- 

**Grundlagen für die Haarpflege 125**

- Rezepturen für Basis-shampoos 125
- 

**Haarpflegesubstanzen 126****Rezepturen 127**

- Pflege für alle Haartypen 127
  - Shampoos auf Pflanzenbasis 129
  - Shampoos auf Seifenbasis 129
  - Kräuteressige als Haarspülung 130
  - Haarkuren 130
  - Rezepturen für besseren Haarwuchs 131
- 

**Wohltuendes für Körper & Seele 133****Aromabäder und -öle 134****Badesalze 135****Kleine Geschenke 135****Seifensieden 137****Grundlagen 138**

- Was Sie beachten müssen 139
- Handwerkszeug 140
- Was Sie noch über Seifensiederei wissen sollten 140
- Wichtige Abkürzungen in diesem Kapitel 141

**Begriffserklärungen 142**

- Übersicht über die Öle und Fette 143

**Fettstangen 145****Sonstige Zutaten 146****Seifenformen 148****Seifensieden step by step 149**

- Beispiel: Olivenölseife 150
- Hinweis zur Flüssigkeitsmenge 151

**Kaltgerührte Seifen 152****Was Sie noch beachten sollten 154****Das Nachreifen 154****pH-Wert der Seife 154****Lagerung 155****Frust statt Schaumfreuden 155****Seife einschmelzen 157****Rezepturen 157****Die Startrezeptur 157****Noch ein Wort zum Schluss 167****Anhang 168**