

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 rühre ich Salben? 65

Salbe aus öligen / fetten Bestandteilen
mit Aufschmelzen 65

Salbe aus festen Bestandteilen und Sal-
bengrundlage ohne Aufschmelzen 65

Wie rühre 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