

# Inhalt

Biokosmetik: lebendig, vegan und roh	9
Die Kraft der Frische: ein vergessener Wirkstoff	9
Vegane Hautpflege: Artgerechte Nahrung für die Haut	11
Essbar, grün und sehr gesund: eine nährende Hautpflege	12
Gründe für eine lebendige Biokosmetik	14
Rohkosmetik und die Medizin der Natur	17
Wirksame Haut-Superfoods: heimisch, hautsanft und heilsam	18
Bezugsquellen für vegane und rohe Produkte	22
Wie erkenne ich vegane und rohe Produkte?	25
Orientierung beim Kauf veganer Kosmetik	26
Problemstoffe in den Kosmetikprodukten	29
Sammeln und Verarbeiten von Heilpflanzen	30
Grundausstattung Biokosmetik	33
Arbeitsgeräte und Zubehör	35
Biokosmetik sicher zubereiten und anwenden	36
Basisrezepte vegan und roh	39
<b>REINIGUNG</b>	<b>43</b>
Duschgel mit Quitte und Rosskastanien	45
No-poo-Roggenmehl-Shampoo	46
Wasch-Verjus mit Efeu und Grünen Trauben	48
Frisches Shampoo mit Orange und Karotte	51
Lindenblüten-Waschpeeling	52
Waschmilch mit roten Johannisbeeren	55
Shampoo mit Aloe Vera	56
Breakfast-Milk	59
Kräutershampoo aus dem Garten	60
Haarcreme mit Brombeeren	63
Mango-Shampoo voller Leben	64
Birken-Vogelmiere-Shampoo	66

## ZAHNPFLEGE 69

Ingwerzucker für die Zähne 71

Bitterlemon-Zahnöl 72

Rosie hellt die Zähne auf 75

Fresh Mint 76

Grüne Propolis-Tinktur 79

Rosmarin küsst Grüne Erde 80

Salbei-Zahnpulver 83

Sweet wild Rose 84

## DEODORANTS 87

Rosenwasser-Sole 89

Verjus-Sole mit grünen Trauben 90

Fruchtiges Grapefruit-Deodorant 92

Grünes Kardamom-Deo 93

Hugo-Deodorant 94

Sensitive-Deo mit Schafgarbe 97

Alpenfee-Naturdeodorant 98

Zwei Cool-&-Dry-Pulverdeos mit Sanddornbeeren 101

## HAUTPFLEGE 103

Duftöl mit Honigklee 105

Malvenblütenöl 106

Johanniskrautöl 108

Mohnöl mit Calendula und Muskatkürbis 109

Rosenblütenbalsam für Dornröschen 111

Lippenbalsam mit Kakaobutter 112

Feuchtigkeitscreme mit Malvenblüten 115

Apfelstrudel-Salbe 117

Süßer Kussmund 118

Chocolat au gingembre 121

Fruchtige Hautcreme mit Aprikose und Sanddorn 122

Feuchtigkeitscreme mit Alchemilla und Rosskastanie 125

Liebessalbe mit Vanille 126

Karamellisierte Walnuss-Honig-Salbe 129

Kokosmilchcreme 130

Erste-Hilfe-Salbe mit Gänseblümchen und Wegerich 133

Duschmilch mit Aloe Vera 134

Bildnachweis 136