

Inhalt

| | | | |
|----|--------------------------------------|-----|-----------------------------------|
| 7 | Vorwort | 82 | Augenpflege |
| 9 | Leidenschaft Naturkosmetik | 84 | Lippenpflege |
| 11 | Was ist Naturkosmetik? | 86 | Mund- und Zahnpflege |
| 13 | Grundlagen | 89 | Pflege für die jugendliche Haut |
| 14 | Sammeln und Trocknen | 97 | Pflege in den Wechseljahren |
| 16 | Arbeitsutensilien | 105 | Duschen |
| 18 | Grundlagen der Haltbarkeit | 106 | Waschaktive Substanzen |
| 20 | Die Konservierung | 108 | Duschgels |
| 23 | Kräuterauszüge | 111 | Baden |
| 24 | Wässrige Auszüge | 113 | Badeöle |
| 25 | Tinkturen | 116 | Badesalze |
| 28 | Pflanzenölauszüge | 119 | Sprudelkugeln und Badekonfekt |
| 31 | Pflanzenöle | 123 | Pflegen und Verwöhnen |
| 32 | Chemische Zusammensetzung | 124 | Körper- und Massageöle |
| 34 | Leichte Pflanzenöle | 128 | Körpermilch |
| 36 | Mittelschwere Pflanzenöle | 130 | Körperbutter |
| 39 | Schwere, reichhaltige Pflanzenöle | 131 | Körperpeeling |
| 42 | Besondere Kostbarkeiten Wirkstofföle | 133 | Puder und Deodorant |
| 47 | Die Haut | 135 | Haarpflege |
| 48 | Der Aufbau der Haut | 139 | Shampoos |
| 50 | Hautbild und Hauttypen | 141 | Haarspülungen |
| 51 | Die Pflege der Haut | 144 | Haarkuren |
| 52 | Sonnenschutz | 146 | Glanz- und Farbreflexe |
| 53 | Gesichtspflege | 151 | Parfums |
| 55 | Produkte Gesichtspflege | 153 | Die Geschichte des Parfums |
| 56 | Reinigungsmilch | 155 | Die Gewinnung ätherischer Öle |
| 58 | Gesichtswasser | 160 | Ideen für Duftkompositionen |
| 62 | Gels | 163 | Pflanzen von A bis Z |
| 64 | Salben und Balsame | 173 | Ätherische Öle von A bis Z |
| 68 | Cremes | 191 | Rohstoffe von A bis Z |
| 76 | Besondere Gesichtspflege | 202 | Bezugsquellen |
| 77 | Peelings | 204 | Literatur |
| 78 | Packungen und Masken | 206 | Verzeichnis der Rezepte |