

# INHALT

## DIE BASIS FÜR WIRKUNGSVOLLE HEILKOSMETIK 4

Intuitiv mit Pflanzen umgehen 6  
Der Weg der Achtsamkeit 9  
Die Haut – Pforte und Schutzorgan zugleich 14  
Was Heil- und Naturkosmetik auszeichnet 24  
Grundlage guter Heilkosmetik 28  
Roh- und Wirkstoffe 28 · Basis-Öle 42

### Heilkosmetik selber machen 50

Salben und Balsame 50 · Cremes 54 · Infus 58 · Dekokt 60 ·  
Tinkturen und Essig-Auszüge 62 · Feinstoffliche Essenzen 64 ·  
Mazerate 66 · Ätherische Öle und Hydrolate 68 · Parfüm 72

## PFLANZENPORTRÄTS 74

- 40 einheimische Kräuter und Bäume:  
von Bär-Lauch bis Wegwarte
- Botanik, Pflanzenkraft und Heilkosmetik

## REINE ÄTHERISCHE ÖLE 116

- 32 einheimische und exotische Duftstoffe:  
von Bergamotte bis Ylang-Ylang
- Herkunft, Duft und Wirkung

## FEINSTOFFLICHE ESSENZEN 134

- 26 einheimische Kräuter und Bäume:  
von Apfelbaum bis Wegwarte
- 12 Edelsteine, Metalle und Salz:  
von Aquamarin bis Ursalz
- Charakter, Wirkung und Heilkosmetik

## HEILKOSMETISCHE REZEPTE 150

Mazerate und Körper-Öle 152  
Heilsame Zusätze für die Bade-Oase 158  
Salben, Balsame und Cremes 163  
Masken, Auflagen und Wickel 171  
Gesichtspflege 176  
Kräftigende Pflege für die Haare 179  
Spezialpflege und Düfte 183

Glossar und Abkürzungen 190  
Zum Weiterlesen 191  
Nützliche Adressen 192  
Porträt der Autorin und der Fotografin 193  
Register 194