

# Inhalt

---

VORWORT 6

BASICS 10

DIE RICHTIGEN ZUTATEN 13

Aus Reformhaus und Bioladen 14

Aus Tante-Emma-Laden und  
Ethno-Store 16

Aus dem Garten, von Hecken und  
vom Strand 19

Aus Küche und Badezimmer 21

Aus dem Onlinehandel 22

Ätherische Öle 24

DIE ARBEITSGERÄTE 27

Grundausrüstung 28

Verpackung und Aufbewahrung 30

DIE WICHTIGSTEN TECHNIKEN 33

Extrakte 34

Tenside, Konservierungsmittel und  
Emulgatoren 38

Verwendung von pH-Streifen 40

Arbeiten mit Trockensubstanzen 42

Verwendung von Sucragel 43

Wichtiges zu Lagerung und  
Sicherheit 44

REZEPTE 46

GESICHT 49

Make-up-Entferner und Gesichtslotionen 50

Gesichtswässer und Feuchtigkeitssprays 60

Gesichtscremes, Lotionen und Öle 66

Gesichtspeelings und -masken 77

Für die Augen 86

Für Lippen und Wangen 89

KÖRPER 93

Badezusätze 94

Körperpeelings 104

Körperbutter und Lotionen 109

Für Hände und Füße 113

HAARE 125

Shampoos und Haarspülungen 126

Pflege und Styling 130

DER LETZTE SCHLIFF 137

ANHANG

Zutatenglossar 140

Bezugsquellen 156

Register 158

Danksagung 160