

## INHALT

5 Vorwort

### NATÜRLICH SELBST GEMACHT

#### 8 DIE NEUE LUST AM SELBERMACHEN

9 Was steckt da eigentlich drin?

#### 14 DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN

15 Natürliche Schönmacher  
18 Frisch aus der Naturapotheke  
19 Sauber ohne Chemie

#### 20 DAS BRAUCHEN SIE AUCH NOCH

20 Geräte und Werkzeuge  
23 Extrem wichtig: Sauberkeit

### REZEPTE FÜR ALLE GELEGENHEITEN

#### 26 NATÜRLICH SCHÖN

26 Die Pflege der Haut  
27 Schon von Kopf bis Fuß  
28 Sanftes Reinigungsgel  
29 Natron-Peeling  
30 Peeling für empfindliche Haut  
32 Gesichtsöle

34 Regenerierende Hautmaske

36 Avocadomaske

37 Honigmaske

38 Pickelpaste

39 Gesichtswasser für trockene, gereizte Haut

40 Make-up-Entferner

42 Gesichtscreme

44 Lippenpflegestift

46 Extra: Honig

48 Badeöle

50 Molkebad

51 Badesalz »Entspannung«

52 Badepralinen

54 Bodypeeling

56 Bodybutter

57 Erfrischendes Körperspray

58 Deo mit Natron

59 Deo mit Hamamelis

60 Handcreme

61 Fußpuder

62 Extra: Sheabutter

64 Lavendelshampoo

66 Haarpackung

67 Haarwasser gegen trockene Kopfhaut

68 After-Sun-Pflege

69 Zahncreme

70 Extra: Apfelessig

#### 72 NATÜRLICH GESUND

73 Woher bekomme ich eigentlich Heilkräuter?

74 Zwiebelsäckchen

76 Salz-Gurgellösung

77 Grippe tee

78 Hustensaft aus Schwarzem Rettich

79 Majoransalbe

80 Extra: Ätherische Öle

82 Salbeibonbons

84 Holundersirup mit Kokosblütenzucker

- 86 Salz-Sockenwickel  
87 Zistrosentee  
88 Kurkuma-Entgiftungsdrink  
89 Olziehen  
90 Rosskastaniensalbe  
92 Artischocken-Tinktur  
94 Extra: Kolloidales Silber  
96 Johanniskraut-Tinktur  
98 Brennnessel-Tinktur  
100 Olivenblattertee  
101 Kopfschmerz-Roll-on  
102 Propolis-Tinktur  
104 Extra: Cranberrys und Chiasamen
- 

#### **106 NATÜRLICH LEBEN**

- 106 Sauber genug?  
107 Frische Wäsche  
108 Allesreiniger  
110 Scheuerpaste  
111 Toiletteneiniger-Tabs  
112 Spülmittel  
114 Silberputzmittel  
115 Glasreiniger  
116 Desinfektionsreiniger  
117 Raumspray  
118 Waschmittel  
120 Sprühstärke  
121 Anti-Motten-Schutz  
122 Extra: Rauchern

#### **ZUM NACHSCHLAGEN**

---

- 124 Bücher und Adressen, die weiterhelfen  
125 Sachregister  
126 Rezeptregister  
128 Impressum