

# INHALT

WENIGER IST  
MEHR!  
12-19

VORBEREITUNG  
UND HYGIENE  
21-23

# DIE ZUTATEN

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Obst und Gemüse .....                  | 27 |
| Pflanzenöle, Butter und Wachse .....   | 30 |
| Heilpflanzen und Kräuter .....         | 41 |
| Ätherische Öle und Hydrolate .....     | 46 |
| Quark und Joghurt .....                | 58 |
| Ton- und Heilerden, Hafer und Co. .... | 61 |
| Süßes, Salziges und Saures .....       | 64 |

# DIE REZEPTE

## REINIGUNGSPRODUKTE

70-87

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Sanfte Gesichtsreinigung mit Hafer .....              | 72 |
| Quick-Reinigungsmilch .....                           | 74 |
| Öl- und Wasser-Gesichtsreinigung .....                | 76 |
| Dein Waschgel-Mix für Haut und Haar .....             | 78 |
| Seifenkraut-Waschlotion für Haare<br>und Körper ..... | 80 |
| Kräutersäckli für ein Vollbad .....                   | 82 |
| Heilerde-Shampoo .....                                | 84 |
| Schachtelhalm-Haarpuder .....                         | 86 |

## KRÄUTERTONICS UND KOMPRESSEN 88-103

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Blüten-Dampfbad .....                        | 90  |
| Klärendes Gesichtsdampfbad .....             | 92  |
| Rotklee-Kompresse .....                      | 94  |
| Schachtelhalm-Kompresse für straffe Haut ... | 96  |
| Schwarztee-Augenkompresse .....              | 98  |
| Zaubernuss-Tonic .....                       | 100 |
| Quick-Blütenwasser mit Kamille .....         | 102 |

## GESICHTSPFLEGE 104-121

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Gesichtsserum .....               | 106 |
| Basis-Gesichtsöl .....            | 108 |
| Nährendes Gesichtsöl .....        | 110 |
| Gesichtsöl-Kur .....              | 112 |
| Klärendes Gesichtsöl .....        | 114 |
| Sanftes Gesichtsöl .....          | 116 |
| Kokos-Kakao-Lip-und-Eyebalm ..... | 118 |
| Honig-SOS-Lippenpflege .....      | 120 |

## HAARPFLERGE 122-135

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Avocado-Haarpflegemaske .....       | 124 |
| Haarpackung bei fettigem Haar ..... | 126 |
| Haarspülung bei Schuppen .....      | 128 |
| Kamillen-Haarspülung .....          | 130 |
| Rooibos-Haarspülung .....           | 132 |
| Birken-Haarwasser .....             | 134 |

## KÖRPERPFLEGE 136-163

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Ringelblumen-Ölauszug .....      | 138 |
| Ringelblumen-Kräutersalbe .....  | 140 |
| Johanniskraut-Rotöl .....        | 142 |
| After-Sun-Pflegegel .....        | 144 |
| Minze-Gel für müde Beine .....   | 146 |
| Straffendes Körperpflegeöl ..... | 148 |
| Wärmendes Körperöl .....         | 150 |
| Babyöl .....                     | 152 |
| Bodybutter .....                 | 154 |
| Naturdeo .....                   | 156 |
| Blütenwasser-Deospray .....      | 158 |
| Naturparfum .....                | 160 |
| Massage-Duftbälle für Kids ..... | 162 |

# MASKEN UND PEELINGS

## 164-193

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Einfache Quarkmaske .....           | 166 |
| Quarkmaske zur Hautentspannung....  | 168 |
| Zaziki-Maske .....                  | 170 |
| Zucker-Lippenpeeling .....          | 172 |
| Badesalz und Körperpeeling .....    | 174 |
| Olivenöl Hand- und Fusspeeling..... | 176 |
| Reinigende Heilerdemaske .....      | 178 |
| Hagebutten-Gesichtsmaske .....      | 180 |
| Avocado-Zitronen-Maske .....        | 182 |
| Grüne Gesichtsmaske .....           | 184 |
| Papaya-Maskenpeeling .....          | 186 |
| Rüebli-Maske .....                  | 188 |
| Matcha-Apfel-Maske .....            | 190 |
| Tomaten-Maske .....                 | 192 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Stichwortverzeichnis ..... | 194 |
|----------------------------|-----|