

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	8
Naturkosmetik – eine Lebenseinstellung	10
Wissen, was drin ist.....	14
Eine Rückkehr zur Natürlichkeit.....	18
Die Geschichte von Kosmetik – back to the Roots.....	19
Naturkosmetik – frei von Tierversuchen	27
Das Handwerkszeug der Naturkosmetik	30
Die Grundzutaten der Naturkosmetik	30
Das Werkzeug für die Herstellung von Naturkosmetik	35
Die Hygiene	38
Die Haltbarkeit.....	40
<i>Natürliche Zutaten mit konservierenden Eigenschaften</i>	<i>42</i>
<i>Abgelaufene Naturkosmetik erkennen</i>	<i>43</i>
222 Rezepte für deine ganz eigene Naturkosmetik	46
Haarpflege	46
Flüssig-Shampoo	47
Rum-Bier-Shampoo mit Lavendel.....	47
Kamillen-Shampoo	48
Brennnessel-Shampoo.....	48
Citrus-Oliven-Shampoo	49
Anti-Schuppen-Lindenblüten-Shampoo.....	49
Lavendel-Aloe-Vera-Shampoo.....	50
Lavaerde-Shampoo	51
Lavendel-Cognac-Shampoo	51
Hibiskus-Shampoo	52
Salbei-Rosmarin-Shampoo.....	53
Festes Shampoo	54
Brokkoli-Shampoo-Bar.....	55
Rosen-Shampoo-Bars	56
Vanille-Kakao-Shampoo-Bar.....	57
Kamille-Shampoo-Bar	58
Einfacher Kokosöl-Shampoo-Bar.....	59
Exkurs: Wie oft sollte ich meine Haare waschen?	60
Trockenshampoo	62
Feuchtes Trockenshampoo-Spray	63

Zedernholz-Rosmarin-Trockenshampoo	64
Reismehl-Trockenshampoo	64
Heilerde-Trockenshampoo	65
Conditioner	66
Löwenzahn-Spülung	66
Kräuter-Conditioner	67
Ingwer-Orange-Conditioner (Leave-In).....	68
Avocado-Kokos-Conditioner	69
Lavendel-Honig-Conditioner	69
Essig-Salbei-Spülung.....	70
Haarmaske	71
Kokos-Mango-Haarmaske	73
Milch-Quark-Haarmaske	74
Avocado-Haarmaske mit Zitrone	75
Orangen-Haarmaske mit Salbei	75
Walnuss-Mandel-Haarmaske	76
Heilerde-Haarmaske	77
Honig-Ingwer-Haarmaske	77
Mandel-Bananen-Haarkur.....	78
Thymian-Haarmaske	79
Reiswasser-Haarkur	80
Haarstyling.....	81
Haarpomade	81
Haargel	81
Aloe Vera-Haarspray	82
Beach-Waves-Spray	83
Natürliches Haarspray	83
Leave-In-Spray	84
Natürliche Haartönung.....	85
Kräuter-Tönung	85
Zitronen-Aufhellung	86
Calendula-Haartönung	86
Rote Kräuter-Haartönung	87
Abdunkelnde Kräuter-Haartönung.....	88
Dunkle Haartönung	89
Hautpflege	90
Gesicht.....	90
Gesichtswasser.....	90
Hamamelis-Gesichtswasser mit Vitamin C.....	91
Apfelessig-Gesichtswasser	91
Klärender Gesichtsschaum	92

Hydrosol-Gesichtswasser	93
Gesichtspeeling	94
Lavendel-Peeling mit Haferflocken	94
Grapefruit-Sugar-Scrup	95
Honig-Peeling mit Zimt	96
Teebaumöl-Peeling	96
Salziges Gesichtspeeling	97
Kreuzkümmel-Gesichtspeeling	98
Gesichtsmasken	99
Lavendel-Gesichtsmaske	99
Honig-Reis-Gesichtsmaske	100
Blaubeer-Gesichtsmaske	100
Avocado-Bananen-Maske	101
Matcha-Honig-Maske	102
Bananen-Zimt-Maske	102
Teebaumöl-Maske	103
Mokka-Schlammmaske	104
Aktivkohle-Gesichtsmaske	104
Algen-Maske	105
Gesichtscreme	106
Sheabutter-Creme	106
Anti-Falten-Creme	106
Mandel-Gesichtsserum	107
Hagebutten-Feuchtigkeitscreme	108
Sanddorn-Creme	108
Nachtcreme	109
Nachtkerzen-Creme	110
Milchcreme	110
Körper	111
Seife	111
Honig-Seife mit Peeling-Effekt	112
Avocado-Kokos-Seife	113
Wildrosenseife	113
Orangenseife	114
Lavendelseife	114
Schwarze Seife mit Asche	115
Oliven-Rosmarin-Seife	116
Tropische Kokos-Seife	116
Flüssige Mandel-Seife	117
Teebaum-Kamille-Seife	117
Kaffee-Mandel-Seife	118
Ingwer-Möhren-Seife	118

Vanilleseife	119
Weihnachtliche Orangen-Seife mit Zimt.....	120
Marmorierte Seife	121
Duschgel	122
Mandel-Teebaumöl-Duschgel.....	123
Frisches Pfefferminz-Duschgel.....	123
Kamillen-Duschgel mit Meersalz	124
Zitronen-Duschgel.....	125
Granatapfel-Duschgel mit Mandelöl.....	126
Grünes Apfel-Duschgel.....	126
Ringelblumen-Duschgel mit Honig	127
Salbei-Duschgel.....	128
Kokosmilch-Duschgel	128
Lavendel-Oliven-Duschgel.....	129
Kleiner Exkurs: Wie oft sollten wir duschen gehen? ...	130
Badezusätze	132
Gurken-Bad mit Minze	132
Winterbadesalz	133
Badeschaum-Zusatz	134
Himalaya-Badesalz.....	135
Zitronen-Badebombe	136
Kräuter-Duschbomben.....	137
Senf-Badezusatz	138
Körperlotion	139
Mango-Feuchtigkeitslotion.....	139
Zimt-Körperlotion	140
Erfrischende Körperlotion	141
Olivenöl-Honig-Lotion	141
Leichte Sommer-Körperlotion	142
Zitronen-Bodylotion	142
Bodybutter	144
Pfefferminz-Grüner-Tee-Körperbutter	144
Schokoladen-Körperbutter	145
Mandel-Körperbutter	145
Pflegende Bodybutter für den Winter.....	146
Rosa Bodybutter.....	147
Orangen-Bodybutter.....	148
Massageöl	149
Traubenkern-Grapefruit-Öl	149
Oliven-Arnika-Massageöl	150
Efeu-Massageöl	150
Melissen-Jojobaöl.....	151

Erkältungs-Massageöl	151
Rosmarin-Massageöl mit Minze	152
Zahn- und Mundpflege.....	153
Zahnpasta	153
Kurkuma-Zahnpasta	154
Erythrit-Zahnpasta	155
Aktivkohle-Zahnpasta	155
Schlammkreide-Zahnpasta	156
Salbei-Zahnpasta	157
Zitronen-Zahnpasta	158
Mundspülung	159
Oregano-Mundwasser	159
Grüntee-Mundwasser	160
Meersalz-Mundwasser	160
Mildes Kamillen-Mundwasser	161
Rasierbedarf und Haarentfernung.....	162
Teebaumöl-Rasiercreme	162
Feuchtigkeitsspendende Rasiercreme	163
Mandel-Rasiercreme	163
Aloe Vera-Rasierschaum	164
Rasierseife-Grundrezept.....	165
Bier-Honig-Rasierseife	165
Pflegendes Rasieröl	166
Zuckerwachs.....	167
Rasiergel	168
Fixe Rasiercreme.....	168
Handpflege	169
Handcreme	169
Orangen-Handcreme	169
Sheabutter-Handcreme	170
Kräuter-Handcreme	170
Honig-Handcreme.....	171
Granatapfel-Handcreme	172
Schnelle Rosen-Handcreme	172
Handpeeling	173
Reinigendes Hand-Peeling	173
Meersalz-Handpeeling	174
Kaffeesatz-Peeling	174
Zitronen-Zuckerpeeling	175
Erdbeer-Handpeeling.....	175

Nagelpflege	176
Honig-Nagelhautcreme.....	176
Nagelöl mit Zitronenglanz	176
Nagelpflege-Öl	177
Fußpflege	178
Lavendel-Fußcreme.....	178
Pfefferminz-Fußcreme.....	178
Avocado-Fußsalbe.....	179
Wärmende Fußcreme	180
Magnesium-Fußpeeling.....	181
Kamillentee-Fußpeeling	181
Ingwer-Fußpeeling	182
Blüten-Fußbad	182
Detox-Fußbad.....	183
Duftpulver	184
Deodorant	185
Teebaumöl-Deostick	185
Orangenduft-Deostick	186
Lavendel-Deostick	186
Salbei-Deostick.....	187
Jobobaöl-Deostick	188
Rosenwasser-Deospray	188
Lindenblüten-Deospray.....	189
Sheabutter-Deocreme.....	189
Vanille-Deospray	190
Kokos-Deocreme.....	190
Parfüm	191
Holznoten-Parfüm.....	191
Lavendel-Zitronen-Parfüm.....	192
Liebliches Vanille-Parfüm	192
Lavendel-Zitronen-Parfüm.....	193
Flieder-Parfüm	193
Lilien-Rosen-Parfüm.....	194
Veilchen-Parfüm	194
Mandel-Sandelholz-Parfüm	195
Festes Parfüm	195
Dekorative Kosmetik	196
Sheabutter-Lipgloss.....	196
Erdbeer-Lipgloss	196

Natürlicher Highlighter und Concealer.....	197
Flüssige Foundation	198
Grundierungs-Pulver.....	199
Lidschatten.....	199
Eyeliners	200
Mascara	201
Augenbrauenfüller.....	201
Rouge.....	202
Bronzer.....	202
Make-Up-Entferner.....	203
Heilende Salben.....	204
Löwenzahn-Salbe.....	204
Pfefferminz-Creme	205
Fieberbläschen-Salbe	206
Vitamin C-Serum	206
Muskelsalbe	207
Kamillen-Salbe.....	208
Gänseblümchen-Salbe	208
Erkältungs-Balsam	209
Lavendel-Salbe	209
Ringelblumen-Salbe.....	210
Sonnenschutz	211
Sonnencreme.....	211
Sonnencreme fürs Gesicht	211
Wasserfeste Sonnencreme.....	212
Sonnenschutzlotion.....	213
After Sun	214
Anti-Sonnenbrand-Gel	214
Aloe Vera-Aftersun	215
Raumdüfte	216
Guten-Morgen-Raumspray	216
Vanille-Jasmin-Diffuser	216
Lufterfrischer.....	217
Zitronen-Zimt-Lufterfrischer.....	218
Lavendel-Duftsäckchen	218
Rosenblätter-Duftsäckchen	219
Schlusswort	220
Haftungsausschluss	221
Glossar der unbekannten Zutaten	222