

Inhalt

Vorwort.....	xiii
--------------	------

1 ————— EINFÜHRUNG

<i>Einstieg in die Herstellung hausgemachter Naturprodukte</i>	1
Verbreitete Kräuter und Blumen und ihr Nutzen	
Kräuter und Blüten konservieren.....	13
Ölauszüge herstellen.....	14
Öle und Kosmetikbutter.....	15
Weitere Zutaten.....	18
Tipps zum Ersetzen von Inhaltsstoffen.....	22
Konservierungsstoffe, Antioxidantien und Haltbarkeit.....	25
Benötigte Ausstattung.....	27
Bienenwachsböcke handlicher machen.....	28
Bienenwachs nach Volumen abmessen.....	29
Zubereitungszeiten.....	29

31 ————— FÜR HAUT UND KÖRPER

<i>Ungiftige pflanzliche Hautpflege</i>	31
Blumige Reinigungskörnchen.....	33
Waschstück mit Tonerde und Blüten.....	35
Gesichtsreiniger mit Honig, Rosen und Hafer.....	39
Kamille-Honig-Gesichtsreiniger.....	40
Duftveilchenblüten-Reiniger.....	43
Gesichtsreiniger mit Lavendel und Naturseife.....	44
Duschgel mit kühlender Minze.....	46
Forsythien-Toner für reine Haut.....	47
Anti-Akne-Kräutertee.....	49
Toner und Tonikum mit Löwenzahn-Thymian-Essig.....	50
Kombucha-Toner mit Basilikum und Rosen.....	53
Aloe-Gel mit Duftveilchen.....	54
Kräutergarten-Gesichtsöl.....	57
Thymian-Honig-Maske.....	59

Maske mit getrockneten Blüten und Kräutern.....	60
Zitronengras-Creme-Deodorant.....	63
Frühlings-Detox-Deodorant.....	64
<i>Wohltuende Salben und Balsame</i>	67
Fersenbalsam mit Breitwegerich und Schafgarbe.....	68
Salbe mit Vogelmierle und Duftveilchen.....	71
Muskelschmerzen-Salbe.....	72
Balsam mit Lavendel, Kokos und Honig.....	75
Sonnenblumen-Salbe.....	76
Regenerierender Rosenbalsam.....	79
Arthritidsbalsam mit Cayenne und Ingwer.....	80
Menthol-Brustbalsam.....	83
Kohle-Zugsalbe.....	84
Kopfschmerz-Salbe mit Pfefferminze und Kiefer.....	87
Löwenzahn-Nagelhautbalsam.....	88
Salben selbst kreieren.....	90
<i>Verwöhnende Körperbutter und Lotion-Bars</i>	93
Dreimal-Sonnenschein-Körperbutter.....	94
Intensiv pflegende Handbutter mit Wilder Bergamotte.....	96
Löwenzahn-Körperbutter.....	98
Minz-Kakao-Körperbutter.....	99
Körperbutter für werdende Mütter.....	101
Luftig-leichtes Ringelblumen-Kokosöl.....	102
Luftig-leichte Ringelblumen-Kokosbutter.....	105
Körperbutter selbst kreieren.....	106
Sonnenblumen-Lotion-Bars.....	108
Duftveilchen-Lotion-Bars.....	110
Lotion-Bars mit Kakao und Rosen.....	111
Lotion-Bars für warme Füße.....	113
<i>Einfache Cremes und Lotionen</i>	115
Wildblumen-im-Mai-Lotion.....	116
Einfache Ringelblumen-Lotion.....	119
Gute-Nacht-Lotion.....	120
After-Sun-Lotion mit Aloe und Minze.....	123
Traubenkern-Thymian-Lotion.....	124
Haferflocken-Vogelmierle-Creme bei Ekzemen.....	127
Sonnenblumen-Süßorangen-Creme.....	129

Rosen-Gesichtscreme.....	133
Honig-Kamillen-Creme.....	134
Holunderblüten-Augencreme.....	137
Schnelle Kräutercreme.....	140
Duftveilchen-Aloe-Feuchtigkeitscreme.....	143
<i>Gartenfrische Badebomben, -zusätze und -salze</i>	145
Lavendel-Milch-Badebomben.....	146
Badebomben mit Ringelblumen und Haferflocken.....	149
Gute-Nacht-Badebomben.....	152
Frisch-in-den-Tag-Duschbomben.....	155
Badebomben selbst kreieren.....	156
Badebeutel gegen Muskelschmerzen.....	160
Gartenkräuter-Badezusatz.....	163
Beruhigender Badezusatz.....	164
Sprudelndes Badesalz mit Ringelblumen.....	166
Sprudelnder Rosen-Limonade-Badezusatz.....	169
Badetees aus dem Garten.....	170
<i>Zauberhafte Badetrüffel und -peelings</i>	173
Lavendel-Haferflocken-Badetrüffel.....	174
Vanille-Rosen-Badetrüffel.....	177
Zitronen-Kamille-Badetrüffel.....	178
Reinigungspeeling mit Ringelblumen und Honig.....	180
Sonnenblumen-Zitrus-Peeling.....	183
Sprudelnde Löwenzahn-Orangen-Badetrüffel.....	184
Wildblumenpeeling für die Dusche.....	187
Zuckerpeeling mit Pfingstrosen und Orangen.....	188
Peelings selbst kreieren.....	190
Luftig-leichte Peelingbutter mit Grüner Minze.....	192
Blumige Salzpeeling-Bars für die Füße.....	195
Peeling-Würfel mit Kamille und braunem Zucker.....	196
<i>Wundervolle Lippenpflege</i>	199
Lieblings-Lippenbalsame.....	201
Klassischer Pfefferminz-Lippenbalsam.....	202
Schokoladen-Minz-Lippenbalsam.....	202
Basilikum-Limetten-Lippenbalsam.....	202
Gänseblümchen-Vanille-Lippenbalsam.....	205

Reichhaltige Löwenzahn-Breitwegerich-Lippenpflege.....	205
Rosiger Lip-Tint.....	205
Veganer Lip-Tint mit Sonnenblumen.....	205
Lippenbalsam selbst kreieren.....	206
Tipps zum Aufpeppen von Lippenbalsamen.....	208
Lippenpeeling mit Kamille.....	210
Winter-Lippenbutter.....	213
Lipgloss-Tiegel.....	214
Lippenpeeling mit Minze.....	217
<i>Herrliche Haarpflege</i>	219
Lavendel-Orange-Kämmspray.....	220
Stockrosen-Haarspitzencreme.....	223
Kräutertee für gesundes Haar.....	224
Sonnenblumen-Ölkur.....	227
Haarwachstumsspray mit Pfefferminze.....	228
Kräuter-Trockenshampoo.....	231
Kräutershampoo selbst kreieren.....	232
Rosmarin-Bartöl.....	234
Extra mildes Seifenkraut-Haarwaschmittel.....	235
Essig-Haarspülungen selbst kreieren.....	239
Kokos-Ringelblumen-Pflegespülung.....	240
Anti-Schuppen-Spray mit Thymian.....	242
Haarmasken selbst kreieren.....	243
<i>Einfache Seifen</i>	245
Grundlagen der Seifenherstellung.....	246
Seifenherstellung: Schritt für Schritt.....	250
Kamillenseife mit Olivenöl.....	254
Lavendel-Haferflocken-Seife.....	257
Klassische Rosenseife.....	260
Thymian-Hamamelis-Wachstück für reine Haut.....	263
Festes Sonnenblumenshampoo.....	266
Festes Stockrosenshampoo.....	269
Festes Löwenzahnpeeling.....	272
Karotten-Ringelblumen-Seife.....	274
Gurken-Minz-Seife.....	277
Kokos-Waschseife und -Fleckenstift.....	280
Kohle-Teebaum-Seife.....	283
Kräuter-Handseife.....	286

<i>Pflanzliche Hausmittel für die Gesundheit</i>	289
Insektenabwehrspray mit Katzenminze und Basilikum.....	290
Lavendelsticks bei Insektenstichen.....	292
Insektenstich-Pulver.....	295
Kühlende Sonnenbrand-Würfel.....	296
Calamine-Lotion mit Rosen.....	299
Schmerzöl mit Johanniskraut, Arnika und Ringelblumen.....	300
Lavendel-Löwenzahn-Öl zur Schmerzlinderung.....	303
Zitronenmelisse-Ingwer-Halsbonbons.....	304
Hustensirup mit Wilder Bergamotte und Zitrone.....	306
Basilikum-Minz-Spray bei Halsschmerzen.....	309
Oregano-Sirup bei Husten und Halsschmerzen.....	310
Duftveilchenblüten-Sirup bei Halsschmerzen.....	313
Shower-Steamer gegen Erkältungen.....	314
Löwenzahn-Magnesium-Lotion.....	317
Aloe-Rosen-Spray bei Sonnenbrand und Rötungen.....	320
Beruhigender Kamillen-Sirup.....	321
Anti-Stress-Massageöl.....	322

<i>Frische Haushaltshelfer</i>	325
Allzweck-Reinigungsspray mit Zitrone und Rosmarin.....	326
Thymian-Küchenreiniger.....	329
Zitronen-Staubtücher.....	330
Anti-Staub-Spray mit Zitronenthymian.....	332
Möbelpolitur mit Zitronenmelisse.....	335
Rosen-Fensterreiniger.....	336
Vier-Diebe-Essigspray.....	339
Bodenreiniger mit Orange und Kiefer.....	340
Lavendel-Waschmittel.....	342
Oberflächenreiniger mit frischer Minze.....	343
Lavendel-Weichspüler.....	345
Basis-Toilettenreiniger.....	346
Natürliches Duftwachs.....	347

<i>Rein natürliche Haustierrpflege</i>	351
Antiseptikum mit Schafgarbe und Wilder Bergamotte.....	353
Flohabweisende Essigspülung.....	354
Kräuter-Trockenshampoo oder flohabweisendes Pulver.....	357
Anti-Juckreiz-Spülung.....	358
Allzwecksalbe für Tiere.....	361
Atemfrische Hundesnacks mit Pfefferminze und Petersilie.....	362
Vitaminsnacks mit Brennnessel und Kokosöl.....	365
Stärkende Brühe.....	366

Bezugsquellen.....	368
Deutschland, Österreich und Schweiz.....	368
Europa.....	368
Weitere Bezugsquellen.....	368
Danksagung.....	369
Über die Autorin.....	370
Index.....	371
Abbildungs-Verzeichnis.....	382
Impressum.....	383