

# Inhalt

„ICH LEBE MEINEN TRAUM – MEIN LEBEN MIT KRÄUTERN“ .....	10	Aus dem Bio-Laden .....	18
WAS IMMER DU TUST ... MACH'S MIT LIEBE UND FREUDE .....	11	Aus der Apotheke oder dem Kosmetikbedarf .....	18
ZUM BEFÜLLEN .....	18	Zum Befüllen .....	18
FÜR EINE SCHÖNHEIT, DIE AUS DER NATUR KOMMT – DER NATUR-BEAUTYSALON UND DAS WIESEN-SHOPPING! .....	12	<b>WELCHE ÖLE</b>	
WARUM SELBER MACHEN? WEIL ES GLÜCKLICH MACHT! .....	13	<b>KANN MAN VERWENDEN?</b> .....	19
DOCH NUN NOCH EINE GANZ WICHTIGE ALLGEMEINE FRAGE – WER ODER WAS IST DENN NUN „SCHÖN?“ .....	15	Verwendet werden können zum Beispiel .....	19
WARUM SELBST MACHEN? .....	16	<b>KONSISTENZGEBER</b> .....	22
MIT GUTEM GEWISSEN, WEIL ES UNS UND UNSERER ERDE DABEI GUT GEHT! .....	16	<b>NATÜRLICHE STABILISATOREN</b>	
NATUR PUR – NATÜRLICH SCHÖN VON KOPF BIS FUSS .....	17	<b>VERDICKER, GELBILDNER</b> .....	24
VORBEREITUNG		Bezugsquellen .....	24
WAS BRAUCHEN WIR ALLES? .....	18	Ersatz für den Notfall .....	24
Aus der Küche .....	18	<b>ÜBERSICHT ÜBER DIE WICHTIGSTEN</b>	
Aus der Vorratskammer .....	18	<b>HEIMISCHEN KRÄUTER</b>	
Aus dem Garten .....	18	AUS GARTEN UND WILDNIS	
VORGÄNGER		FÜR UNSEREN	
TAGESFASTEN – WERTVOLLE		<b>NATÜRLICHEN BEAUTYSALON</b> .....	26
ENTLASTUNGSTAGE		<b>NATÜRLICHE HALTBARKEIT MIT</b>	
ZWISCHENDURCH .....	32	<b>GROSSER WIRKUNG</b> .....	29
Zinnkraut-Tinktur .....	30	Grundrezept für eine Tinktur .....	29
„Schön von innen und außen“ – Zinnkrauttee .....	31	<b>ZINNKRAUT – EIN STABILES</b>	
Zinnkrautsmoothie „Zinnello“ .....	31	<b>BAUGERÜST FÜR HAUT, HAARE</b>	
<b>UND NÄGEL</b> .....	30	<b>UND NÄGEL</b> .....	30
Zinnkraut-Tinktur .....	30	Zinnkraut .....	30
„Schön von innen und außen“ – Zinnkrauttee .....	31	„Schön von innen und außen“ – Zinnkrauttee .....	31
Zinnkrautsmoothie „Zinnello“ .....	31	Zinnkrautsmoothie .....	31

<b>HAARPFLEGE .....</b>	<b>33</b>
Haarshampoo .....	34
Orangenshampoo „Fruchtigkuss“ .....	35
Tonerde-Shampoo bei fettem Haar .....	36
Zellaufbauendes Fresh-Green-Shampoo .....	37
Trockenschampoo .....	38
Glanz-Haarspülung .....	39
Haarstärkungsspray .....	40
Lavendel-Haaressig .....	41
Haar-Festiger .....	42
Haaröl .....	43
<b>WEITERE TOLLE TIPPS FÜR</b>	
<b>DIE HAARPFLEGE .....</b>	<b>44</b>
Naturshampoo .....	44
Upcycling-Spülung .....	44
Glanzspülung aus Zitronen- oder	
Orangenessig .....	44
Reiswasser „Repair-Glanzspülung“ .....	44
Bier – eine echt tolle Idee! .....	44
Kaffee „Koffein-Spülung“ .....	44
Farbglanzspülung .....	46
Colour Conditioner .....	46
Natürliche Farbglanzpackung für	
mehr Glanz und Volumen .....	46
<b>GESICHTSREINIGUNG &amp;</b>	
<b>MASKEN .....</b>	<b>47</b>
Reinigung „Natur pur“ .....	48
Gesichtsreinigung „Beerenzauber“ .....	49
Aktivkohle-Seife .....	50
Gurken-Gesichtsmaske .....	51
Reis-Antifaltenmaske .....	52
Kartoffel-„Falten-Remover“ .....	53
„Botox-Maske“ aus dem Kühlschrank .....	54
Leinsamengel .....	55
Aloe vera „pur“ .....	56
Reinigungspads .....	57
Natron „pur“ .....	58
Heilerde-Gesichtsmaske – bei unreiner Haut .....	59
<b>TONIC &amp; GESICHTSWASSER .....</b>	<b>60</b>
Prickelnde Frische .....	61
Tonic .....	62
Haselnusstonic „Cinderellas	
Gesichtswasser“ .....	63
Zitronentonics bei fetter Haut „Limoncello“ .....	64
Aschenputtels Gesichtswasser .....	65
Hirsewasser – Schönheit aus	
dem Kochtopf .....	66
Günsel-Kompresse bei Rötungen .....	67
Heilende Gesichtswaschungen .....	68
Pickel-SOS .....	69
Pink Tonic .....	70
<b>FOR MEN .....</b>	<b>71</b>
Rasierwasser .....	72
Zwei-Phasen-Lotion „Gentleman“ .....	73
Gellotion „Mister“ .....	74
Baumbartgel .....	75
„Öllotion“ – der würzige Jäger .....	76
Alpenmoschus-Waldduftspray .....	77
<b>AUGENPFLEGE .....</b>	<b>78</b>
Augencreme .....	79
Augengel .....	80
Wimpernöl .....	81
Augen-SOS „Natur pur“ .....	82
Augenwasser .....	83
Augenmaske „Mit Liebe selbstgemacht“ .....	84
Kaffeeöl .....	85
<b>LIPPENPFLEGE .....</b>	<b>86</b>
Sweet Lips .....	87
Ringelblumen-Lippenpflege .....	88
Kokos-Kiss-Butter .....	89
Lippenbalsam „SOS“ .....	90

<b>MAKE-UP</b>	<b>91</b>
Lipgloss	92
Puder-Foundation	93
<b>NATURFARBPALETTE</b>	<b>94</b>

<b>ZAHNPFL EGE</b>	<b>95</b>
Zahnputzpulver	96
Zahnpasta	97
Natron-Kokos-Zahnpflege	98
Lindenwasche-Zahnpflege	99
Ingwer-Zahnsole	100
Mundwasser „Fresh mint“	101
Zahnöl	102

<b>DEO, ERFRISCHUNGSSPRAY &amp; NATURPARFÜM</b>	<b>103</b>
Deospray	104
Roll-on-Deodorant	105
Deo-Creme	106
Trockendeo	107
Deo-Mousse	108
Naturparfüm	109
Bodysplash „La Rose“	110
Erfrischungsspray „Zarte Brise“	111
Feuchtigkeitsspender Hauswurzspray	112
Spitzwegerich-Spray	113

<b>GEL, FLUID, SCHÜTTELLOTION &amp; SERUM</b>	<b>114</b>
Traubenöl „La Vinol“ – die zellregenerierende Anti-Aging-Pflege	115
Hydroglycerin „Feuchtigkeitsbooster“	116
Hyalurongel	119
Nachtkerzen-Gelfluid	121
Schüttellotion „Stellaria“ – der grüne Stern	122
Alpenbotox	123
Aloe-vera-Gel „einfach“	124
Aloe-vera-Serum	125
„Sisi's“ Veilchentraum	127
Zwei-Phasen-Smoothie – „Die sanfte erfrischende Pflege“	128
Pink Lady – schützendes „Malvenfluid“	129
Sanddornfluid	131
Green Garden – der faltenfreie „Hautsmoothie“	133

<b>CREME &amp; BALSAM</b>	<b>134</b>
<b>HERSTELLUNG EINER CREME</b>	
SCHRITT FÜR SCHRITT	135
Gurken-Feuchtigkeitscreme	137
Carotin-Creme	138
„Dornröschen“-Rosencreme	139
Wind-und-Wetter-Rosenbalsam	140
Apfelblütenbalsam	141
Nachtkerzencreme	142
Waldbodenbalsam	143
Alpenschönheit „Milchcreme“	144
Körpersahne	145
Rotkleebalsam	147
Farmer's cream „Salonfähig“	148
Ringelblumenbalsam „Einer für alles“	149

<b>FÜSSE</b>	<b>212</b>	Kamille .....	243
Detox-Fußbad .....	213	Lavendel .....	244
Hafer-Lavendel-Badesalz .....	215	Malve .....	244
Badesalz „Waldduft und Waldluft“ .....	216	Melisse .....	245
WANDERN DURCHS MOOR .....	217	Minze .....	245
Zitronenbad „Frische Brise“ .....	219	Nachtkerze .....	246
Asche-Entgiftungsfußbad und Detoxpads .....	221	Ringelblume .....	246
Fußpuder „Dry“ .....	223	Rose .....	247
Sommerliches, kühlendes Fußgel .....	224	Rosmarin .....	248
Leichte-Beine-Spray .....	225	Salbei .....	248
Erdäpfelfußbalsam „Samtig-weiche Pfoten“ .....	227	Sanddorn .....	249
Wärmender Fußbalsam „Halloween“ .....	228	Schafgarbe .....	249
<b>ALL-IN-REINIGUNG</b>	<b>229</b>	Spitzwegerich .....	250
Bio-Saubermacher „All Cleaner“ .....	231	Thymian .....	250
<b>WER PASST ZU MIR?</b>	<b>232</b>	Vogelmiere .....	251
<b>DIE ZEICHEN IM GESICHT</b>		Zinnkraut/Ackerschachtelhalm .....	251
<b>ERKENNEN UND DIE</b>			
<b>ORGANSPRACHE DEUTEN</b>	<b>235</b>	<b>DER WIESEN-</b>	
<b>PFLANZEN</b>	<b>237</b>	<b>UND GARTENBEAUTYSALON</b>	<b>252</b>
DER GROSSE GARTEN- UND		<b>ZUSAMMENFASSUNG UND</b>	
WIESEN-BEAUTYSALON .....	238	<b>SCHNELLÜBERSICHT</b>	
WISSEN, WAS WIRKLICH DRINNEN IST! –		<b>PFLEGEZUBEREITUNG NACH</b>	
„NATÜRLICHE WIRKSTOFFE“ .....	238	<b>DEM BAUKASTENSYSTEM</b>	<b>254</b>
SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE .....	238	<b>SEIEN SIE IHRE EIGENE</b>	
<b>UNSERE HAUTFREUNDE UND IHRE</b>		<b>KOSMETIKMANUFAKTUR!</b>	<b>256</b>
<b>GANZ BESONDEREN TALENTEN</b>	<b>241</b>	<b>HERZLICHEN DANK</b>	<b>256</b>
PFLANZEN, DIE UNSERER		<b>DER KRÄUTERGARTEN –</b>	
HAUT SEHR GUT TUN .....	242	<b>ALLE KRÄUTER KENNENLERNEN</b>	<b>257</b>
Frauenmantel .....	242	<b>WEITERFÜHRENDE LITERATUR,</b>	
Gänseblümchen .....	242	<b>BÜCHER, QUELLEN</b>	<b>258</b>
Hauswurz .....	243		