

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
FÜR EINE SCHÖNHEIT, DIE AUS DER NATUR KOMMT – DER NATUR-BEAUTYSALON UND DAS WIESEN-SHOPPING!	12	Zum Befüllen	18
WARUM SELBER MACHEN? WEIL ES GLÜCKLICH MACHT!	13	WELCHE ÖLE KANN MAN VERWENDEN?	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	KONSISTENZGEBER	22
MIT GUTEM GEWISSEN, WEIL ES UNS UND UNSERER ERDE DABEI GUT GEHT!	16	NATÜRLICHE STABILISATOREN VERDICKER, GELBILDNER	24
NATUR PUR – NATÜRLICH SCHÖN VON KOPF BIS FUSS	17	Bezugsquellen	24
VORBEREITUNG WAS BRAUCHEN WIR ALLES?	18	ERSATZ FÜR DEN NOTFALL	24
Aus der Küche	18	ÜBERSICHT ÜBER DIE WICHTIGSTEN HEIMISCHEN KRÄUTER AUS GARTEN UND WILDNIS FÜR UNSEREN NATÜRLICHEN BEAUTYSALON	26
Aus der Vorratskammer	18	NATÜRLICHE HALTBARKEIT MIT GROSSER WIRKUNG	29
Aus dem Garten	18	Grundrezept für eine Tinktur	29
		ZINNKRAUT – EIN STABILES BAUGERÜST FÜR HAUT, HAARE UND NÄGEL	30
		Zinnkraut-Tinktur	30
		„Schön von innen und außen“ – Zinnkrauttee	31
		Zinnkrautsmoothie „Zinnello“	31
		TAGESFASTEN – WERTVOLLE ENTLASTUNGSTAGE ZWISCHENDURCH	32

HAARPFLEGE 33
Haarshampoo 34
Orangenshampoo „Fruchtigkuss“ 35
Tonerde-Shampoo bei fettem Haar 36
Zellaufbauendes Fresh-Green-Shampoo 37
Trockenshampoo 38
Glanz-Haarspülung 39
Haarstärkungsspray 40
Lavendel-Haaressig 41
Haar-Festiger 42
Haaröl 43

**WEITERE TOLLE TIPPS FÜR
DIE HAARPFLEGE 44**
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

**GESICHTSREINIGUNG &
MASKEN 47**
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

TONIC & GESICHTSWASSER 60
Prickelnde Frische 61
Tonic 62
Haselnusstonic „Cinderellas
Gesichtswasser“ 63
Zitronentonic 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

FOR MEN 71
Rasierwasser 72
Zwei-Phasen-Lotion „Gentleman“ 73
Gellotion „Mister“ 74
Baumbartgel 75
„Öllotion“ – der würzige Jäger 76
Alpenmoschus-Waldduftspray 77

AUGENPFLEGE 78
Augencreme 79
Augengel 80
Wimpernöl 81
Augen-SOS „Natur pur“ 82
Augenwasser 83
Augenmaske „Mit Liebe selbstgemacht“ 84
Kaffeeöl 85

LIPPENPFLEGE 86
Sweet Lips 87
Ringelblumen-Lippenpflege 88
Kokos-Kiss-Butter 89
Lippenbalsam „SOS“ 90

MAKE-UP	91
Lipgloss	92
Puder-Foundation	93
NATURFARBPALETTE	94

ZAHNPFLEGE	95
Zahnputzpulver	96
Zahnpasta	97
Natron-Kokos-Zahnpflege	98
Lindenasche-Zahnpflege	99
Ingwer-Zahnsale	100
Mundwasser „Fresh mint“	101
Zahnöl	102

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

GEL, FLUID, SCHÜTTELOTION & SERUM	114
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

CREME & BALSAM	134
HERSTELLUNG EINER CREME	
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

FÜSSE	212
Detox-Fußbad	213
Hafer-Lavendel-Badesalz	215
Badesalz „Waldduft und Waldluft“	216
WANDERN DURCHS MOOR	217
Zitronenbad „Frische Brise“	219
Asche-Entgiftungsfußbad und Detoxpads	221
Fußpuder „Dry“	223
Sommerliches, kühlendes Fußgel	224
Leichte-Beine-Spray	225
Erdäpfelfußbalsam „Samtig-weiche Pfoten“	227
Wärmender Fußbalsam „Halloween“	228
ALL-IN-REINIGUNG	229
Bio-Saubermacher „All Cleaner“	231
WER PASST ZU MIR?	232
DIE ZEICHEN IM GESICHT ERKENNEN UND DIE ORGANSPRACHE DEUTEN	235
PFLANZEN	237
DER GROSSE GARTEN- UND WIESEN-BEAUTYSALON	238
WISSEN, WAS WIRKLICH DRINNEN IST! – „NATÜRLICHE WIRKSTOFFE“	238
SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE	238
UNSERE HAUTFREUNDE UND IHRE GANZ BESONDEREN TALENTE	241
PFLANZEN, DIE UNSERER HAUT SEHR GUT TUN	242
Frauenmantel	242
Gänseblümchen	242
Hauswurz	243

Kamille	243
Lavendel	244
Malve	244
Melisse	245
Minze	245
Nachtkerze	246
Ringelblume	246
Rose	247
Rosmarin	248
Salbei	248
Sanddorn	249
Schafgarbe	249
Spitzwegerich	250
Thymian	250
Vogelmiere	251
Zinnkraut/Ackerschachtelhalm	251

DER WIESEN- UND GARTENBEAUTYSALON	252
--	------------

ZUSAMMENFASSUNG UND SCHNELLÜBERSICHT PFLEGEZUBEREITUNG NACH DEM BAUKASTENSYSTEM	254
--	------------

SEIEN SIE IHRE EIGENE KOSMETIKMANUFAKTUR!	256
--	------------

HERZLICHEN DANK	256
------------------------	------------

DER KRÄUTERGARTEN – ALLE KRÄUTER KENNENLERNEN	257
--	------------

WEITERFÜHRENDE LITERATUR, BÜCHER, QUELLEN	258
--	------------