

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	15
Warum altern wir?	15
Der Anti-Aging-Effekt!.....	16
Veilchen – Frühlingserwachen für Haut und Lymphe	17
Duftveilchen – Viola odorata.....	18
Das wilde Stiefmütterchen – Viola tricoloris.....	18
Anti-Aging-Wirkung.....	19
Herstellung von Grundprodukten.....	21
Rezepte zur äußeren Anwendung.....	27
Rezepte zur inneren Anwendung.....	33
Rosen – Königinnen der Schönheit	35
Wilde Rose, Kartoffelrose, Damascena-Rose.....	36
Anti-Aging-Wirkung.....	36
Herstellung von Grundprodukten.....	38
Rezepte zur äußeren Anwendung.....	43
Rezepte zur inneren Anwendung.....	57
Granatapfel – Schutzmantel für unseren Körper	64
Granatapfel – Punica granatum.....	65
Anti-Aging-Wirkung.....	65
Herstellung von Grundprodukten.....	66
Rezepte zur äußeren Anwendung.....	70
Rezepte zur inneren Anwendung.....	77

Karotte –Schuttschild für Haut und Darm	81
Karotte – <i>Daucus carota</i>	82
Anti-Aging-Wirkung.....	82
Herstellung von Grundprodukten.....	83
Rezepte zur äußeren Anwendung.....	85
Rezepte zur inneren Anwendung	91
Extra Pflanzentipps für die Sonnenkosmetik ..	94
 Amla & Triphala – das Gold der Inder	97
Amalaki – <i>Phyllanthus emblica</i>	98
Triphala – altes traditionelles Heilmittel aus Indien	98
Anti-Aging-Wirkung.....	99
Einheimische Beerenfrüchte	100
Rezepte zur inneren Anwendung	102
Rezepte zur äußeren Anwendung.....	107
 Parakresse – natürliches Botox	110
Parakresse – <i>Spilanthes oleracea</i> L.	111
Anti-Aging-Wirkung.....	111
Herstellung von Grundprodukten.....	113
Rezepte zur äußeren Anwendung	114
Rezepte zur inneren Anwendung	117
 Mineral- & Heilwässer – ein Wunder der Natur	120
Anti-Aging-Wirkung.....	121
Inhaltsstoffe Mineral- & Heilwasser	122
Information zu äußeren Anwendung	123
Rezepte zur inneren Anwendung	124

Knospen – geballte Kraft	128
Welche Knospen verwenden wir	129
Anti-Aging-Wirkung	130
Grundrezept zur Herstellung von Gemmotinkturen	131
Rezepte für die äußere Anwendung	132
Rezepte zur inneren Anwendung	135
 Rosmarin – Symbol der Sterblichkeit	 137
Rosmarin – Rosmarinus officinalis	138
Anti-Aging-Wirkung	138
Herstellung von Grundprodukten	140
Rezepte zur äußeren Anwendung	145
Rezepte zur inneren Anwendung	151
 Chaga Pilz – Höchste Konzentration an antioxidativen Stoffen	 153
Chaga Pilz – Inonotus obliquus	154
Anti-Aging-Wirkung	154
Rezepte zur äußeren Anwendung	155
Rezepte zur inneren Anwendung	156
 Griechischer Bergtee – Tradition, die Sinn macht	 157
Griechischer Bergtee – Sideritis scardica	158
Anti-Aging-Wirkung	158
Rezepte zur äußeren Anwendung	159
Rezepte zur inneren Anwendung	160
 Efeu – Ewige Jugend	 163
Efeu – Hedera helix	164
Anti-Aging-Wirkung	164
Herstellung von Grundprodukten	167
Rezepte zur äußeren Anwendung	168

Weihrauch – Rundumerneuerung von Körper, Geist und Seele	171
Weihrauch – Boswellia carterii.....	172
Anti-Aging-Wirkung	172
Herstellung von Grundprodukten.....	174
Rezepte zur äußeren Anwendung.....	179
Räuchern	181
Rezepte zur inneren Anwendung	184
 Überblick Rohstoffe – Anti-Aging.....	 186
Basisöle & Wirkstofföle.....	186
Butter & Wachse.....	190
Emulgatoren & Konsistenzgeber	192
Flüssigkeiten & Hydrolate	195
Ätherische Öle.....	197
Gelbildner	198
Tenside.....	199
Wirkstoffe.....	199
Konservierung & Alkohole.....	201
Zusatzstoffe.....	202
 Kurze Einführung in die Welt des „Rührens“	 203
Herstellung Salben, Cremen & Emulsionen	203
Materialliste	207
Arbeitsschritte im Überblick	208
Was passiert genau.....	209
 Autoren	 210
Renée Schüttengruber	210
Eunike Grahofer	211
Bezugsquellen, Literatur	212
Rezeptindex.....	214