

Manfred Neuhold

NATURKOSMETIK UND PARFUM

selbstgemacht

2., völlig neu bearbeitete Auflage

Leopold Stocker Verlag
Graz – Stuttgart



INHALT

Ein Wort zuvor	7
Kleine Kulturgeschichte der Körperpflege	8
Grundzüge der Kosmetik — Reinigen und Pflegen	13
Wiese, Wald und Garten als Kosmetikladen	21
Die Kosmetikpflanzen in Steckbriefen	23
Wildwachsende sammeln oder selbst ziehen?	49
Der Kräutergarten als „Kosmetikgarten“	50
Die Kosmetikpflanzenspirale	51
Terrasse und Balkon als Kosmetikgarten	53
Aussaat, Pflanzung und Pflege	53
Ernte und Konservierung	55
Unsere Freundin, die Biene	58
Die Produkte und ihre Herstellung	62
Zusatzstoffe	64
Behandlung der Pflanzen	68
Cremes	73
Kräutercremes für Hände und Gesicht	78
Fett- und Nährcremes	84
Salben	86
Rezepte	87
Reinigungscremes und Peeling	90
Rezepte	90
Gesichtswässer, Lotionen und Tonics	93
Rezepte	94
Badezusätze	100
Kräuterbäder	101
Badeöle	103
Duschbäder	105
Für die Pflege nach dem Bad	107
Kräuteressigwasser	107
Massageöle	109
Körperpuder	110
Seifen	111
Das Prinzip der Verseifung	111
Es geht auch einfacher	114
Rezepte	115

Haarpflege	121
Grundrezept	123
Kräuterspülungen	124
Spülungen speziell gegen Schuppen	126
Haarshampoos	126
Natürliche Tönungen und Festiger	129
Die Magie der Düfte	132
Ätherische Öle	134
Destillation	135
Enfleurage	136
Mazeration	136
Die individuelle Duftkomposition	137
Spezielle Rezepte	138
Die Komposition aus ätherischen Ölen	140
Parfumcremes für Alkoholallergiker	141
Speziell für den Mann	142
Rasierseife	142
Rasierwasser	143



Abbildungsnachweis

Wolfgang Holzner, Wien: Seite 24 (o., m.), 25 (o., m.), 26 (o.), 27 (o.), 28 (u.), 29 (u.),
30 (m.), 32 (m., u.), 33 (m., u.), 34 (o., u.), 39 (o.), 40 (u.),
41 (o., m., u.), 42 (o., u.), 43 (m.), 45 (u.), 46 (o., m.), 49.

Fritz Kummert, Rollsdorf: Seite 23 (m. u.), 28 (m.), 29 (o., m.), 31 (m.), 32 (o.),
35 (m., u.), 36 (m., u.), 37 (o., m., u.), 38 (o.), 39 (u.),
40 (m.), 42 (m.), 43 (u.), 45 (m.), 47 (o., u.).

Walter Gaigg, Steyrling: Seite 36 (o.), 39 (m.), 76 (o.).

Johannes Schantl, Stainz: Seite 27 (u.), 43 (o.).

Wolfgang Oberrisser, Warth: Seite 58.

Klaus Nowottnick, Kleinschmalkalden: Seite 59.

Alle anderen Fotos und Illustrationen vom Autor.