

Pia Hess Heer Rosmarie Krauchthaler

# SCHÖNHEIT

## DURCH KRÄUTER UND ESSENZEN

Selbstgemachte Kosmetik  
für Haut und Haar

AT Verlag

# Inhaltsverzeichnis

- 7 **Unsere Haut, eine geschmeidig-  
weiche Hülle**
- 7 Der Aufbau der Haut und ihre  
Funktionen
- 10 Die Haut als Sinnesorgan
- 11 Hautbild und Hauttypen
  
- 13 **Grundsätzliches zur Pflege  
der Haut**
  
- 17 **Kosmetik unter der Lupe**
- 18 Konservierung
- 20 Womit wir unsere Frisch-  
kosmetikerherstellen
  
- 23 **Kräuterauszüge und Essenzen**
- 23 Wässrige Auszüge
- 24 Ölauszüge und Essenzen
- 25 Alkoholauszug oder Tinktur
- 26 Kräuteressig
  
- 29 **Angewandte Gesichtspflege**
- 29 Tagespflege
- 29 Nachtpflege
- 29 Umfassende Pflege
- 32 Gesichtsgymnastik
  
- 37 **Die Reinigung der Haut**
- 37 Fette Reinigungscreme,  
Abschminke
- 37 Reinigungsöl
- 37 ölige
- 38 Reinigungsmilch
- 39 Peeling
- 41 Gesichtswasser, Lotionen,  
Tonics
- 44 Gesichtsdampfbad
- 45 Kompressen

©1994

AT Verlag Aarau/Schweiz

Fotografie: Beat Heer

Satz, Lithos und Druck: Grafische Betriebe

Aargauer Tagblatt AG, Aarau

Bindarbeiten: Buchbinderei Burkhardt,

Mönchaltorf

Printed in Switzerland

ISBN 3-85502-498-7

<b>47</b>	<b>Pflegende und schützende Gesichtskosmetik</b>	<b>115</b>	<b>Probleme der jugendlichen Haut: Akne und fettige Haut</b>
<b>47</b>	Gesichtsöle	<b>121</b>	<b>Pflege für den Mann</b>
<b>48</b>	Salben	<b>121</b>	Die Rasur und die Hautpflege danach
<b>50</b>	Cremes	<b>124</b>	Spezielle Haarpflege
<b>59</b>	<b>In Milch und Honig baden</b>	<b>125</b>	Körper- und Fusspflege
<b>60</b>	Badeprodukte	<b>128</b>	Parfüm, Eau de toilette, Duftwasser
<b>61</b>	Badesalze	<b>131</b>	<b>Wohlbefinden in der Schwangerschaft</b>
<b>62</b>	Badeöle	<b>131</b>	Gesichts- und Körperpflege
<b>65</b>	Duschbäder	<b>134</b>	Entspannende Bäder
<b>67</b>	Pflege nach dem Bad	<b>134</b>	Brustpflege >
<b>75</b>	<b>Mit schöner Haut in den Sommer</b>	<b>137</b>	<b>Sanfte Kleinkinderpflege</b>
<b>76</b>	Schutz vor der Sonne	<b>137</b>	Massage
<b>78</b>	Hautpflege im Sommer	<b>140</b>	Milde Produkte zur Reinigung und Pflege
<b>81</b>	<b>Die Magie der schönen Haare</b>	<b>141</b>	Bäder
<b>82</b>	Häufige Haarprobleme und ihre Behandlung	<b>145</b>	<b>Das zauberhafte Reich der Düfte</b>
<b>83</b>	Shampoos	<b>146</b>	Parfüm, Eau de toilette, Eau de Cologne
<b>85</b>	Kräuterhaarspülungen	<b>148</b>	Düfte für den Raum
<b>87</b>	Haarkuren	<b>151</b>	<b>Anhang</b>
<b>91</b>	<b>Glanz und Farbreflexe in den Haaren</b>	<b>151</b>	Rohstoffe
<b>93</b>	Pflanzenfarbpackungen	<b>159</b>	Bezugsquellen
<b>95</b>	Haarspülungen mit Pflanzenfarben	<b>159</b>	Literaturverzeichnis
<b>97</b>	<b>Hände und Füße</b>	<b>160</b>	Register
<b>103</b>	<b>Spezielle Pflege</b>		
<b>103</b>	Augenfaltenpflege		
<b>106</b>	Lippenpflege		
<b>107</b>	Pflege des Halses		
<b>107</b>	Packungen und Masken		