



Stephanie Faber



# DAS REZEPTBUCH FÜR NATURKOSMETIK

318 Rezepte zum Selbermachen



VERLAG FRITZ MOLDEN  
WIEN-MÜNCHEN-ZÜRICH



# INHALT

1	ALLGEMEINER TEIL . . . . .	9
2	DIE HAUT . . . . .	25
	Die Struktur der Haut 27 – Funktionen der Haut 30 – Charakterisierung und Pflege der Gesichtshaut 34. <i>Die normale Haut 35 – Die trockene Haut 39 – Die fette Haut 43 – Die Mischhaut 48 – Die alternde Haut 51 – Unreine Haut und Akne 54.</i>	
3	PRAKTISCHE TIPS FÜR DIE HERSTELLUNG VON KOSMETIKA . . . . .	59
	Praktische Einkaufshilfe von A–Z 69.	
4	REZEPTE FÜR CREMES UND EMULSIONEN	91
	Cremes, die Sie immer brauchen können 93 – Wenn Ihre Haut trocken ist 96 – Wenn Ihre Haut fett und unrein ist 99 – Das pflegt die müde Haut 103 – Für spezielle Zwecke 105.	
5	HAUTREINIGUNGSMITTEL . . . . .	109
	Reinigungscreme 111 – Reinigungsmilch 112 – Hamamelis- Reinigungscreme 113 – Rosmarin-Reinigungscreme 114 – Arnika-Reinigungscreme 115 – Heilkleie-Reinigung 115 – Kamillenmilch-Reinigung 116 – Weizenkleie-Waschung 118.	

<b>6</b>	<b>GESICHTSWÄSSER UND LOTIONEN . . . . .</b>	<b>119</b>
	Gurkenwasser 122 – Englisches Honigwasser 122 – Mandelmilch 123 – Mille-Fleurs-Wasser 124 – Kräuterlotion für empfindliche Haut 124 – Frühlings-Gesichtswasser 125 – Jungfernen-Milch 126 – Kampfer-Lotion 127 – Kräuterlotion für Akne-Haut 128 – Kräuterwasser für fette Haut 129 – Kräuterwasser für großporige Haut 130 – Ungarn-Wasser 131 – Zitronen-Lotion 132 – Orangen-Tonikum 132 – Rasierwasser 133.	
<b>7</b>	<b>KOMPRESSEN, GESICHTSDAMPFBÄDER, PACKUNGEN UND GESICHTSMASKEN . . .</b>	<b>135</b>
	Die Kompresse 137 – Das Gesichtsdampfbad 139 – Kräuterzusätze für Kompressen und Gesichtsdampfäder 141 – Packungen und Masken 149. <i>Geignet für jede Haut 151 – Für trockene, empfindliche Haut 154 – Für fette, unreine und problematische Haut 157 – Für müde und strapazierte Haut 159.</i>	
<b>8</b>	<b>DAS BAD . . . . .</b>	<b>163</b>
	Badezusätze 168. <i>Reinigende Bäder 168 – Milchbäder 168 – Mehlbäder 171 – Saure Bäder 172 – Salzbäder 173 – Kräuter- und Blütenbäder 173 – Badeöle 180 – Blumenöle 181.</i> Schönheitspflege nach dem Bad 182. <i>Körperöl 186 – Körperpuder 186 – Körperpackungen 188 – Deodorante 189.</i>	
<b>9</b>	<b>DAS HAAR . . . . .</b>	<b>191</b>
	Reinigung und Spülung 196 – Haarpflege 198 – Packungen 200 – Haarfestiger 202 – Haarfarben 204 – Pflege für trockenes Haar 208 – Pflege für fettiges Haar 211 – Haarprobleme 216.	
<b>10</b>	<b>DIE AUGEN . . . . .</b>	<b>223</b>
	Augenbäder 225 – Augencremes 227 – Augen-Make-up 228 – Augenringe 229 – Krähenfüße 230 – Tränensäcke 231 – Wimpernpflege 231.	

11	DER MUND UND DIE ZÄHNE . . . . .	233
	Lippenpflege 238.	
12	DIE PFLEGE DER HÄNDE UND ARME . . . .	241
	Die Hände 243.	
	<i>Maniküre</i> 248.	
	Die Arme 250.	
13	DIE PFLEGE DER BEINE UND FÜSSE . . . . .	255
	Bein-Make-up 258 – Zellulitis 259 – Fußpflege 260.	
14	SCHÖNHEITSFEHLER UND IHRE BEHAND- LUNG . . . . .	263
	Altersflecken 265 – Gesichtshaare 266 – Halsfalten 267 – Hautgriß 268 – Pickel und Mitesser 268 – Sommersprossen 269 – Sonnenbrand 271 – Sonnenöl 272.	