

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
Was Sie am Anfang benötigen ...	11
Woraus besteht eine Creme?	12
Unsere Einkaufsliste	14
Die Rohstoffe	15
Die Pflanzenöle	16
Die Flüssigkeiten	21
Die Emulgatoren	25
Die Konsistenzgeber	28
Die Wirkstoffe	31
Die Gelbildner	36
Konservierung und Hygiene	38
Die Düfte	41
Rezepte lesen und verstehen	43
Die erste Creme	46
Schritt-für-Schritt-Anleitung	48
Rezepte	51
Reinigungsprodukte	52
Waschcremes	52
Gesichtsmilch, Reinigungsmilch	55
Gesichtswasser	61
Cremes	65
Tagescremes	65
Gehaltvolle Cremes (Nachtcremes)	70



Gel- und Feuchtigkeitsfluid	75
Augenpflege	80
Bodylotions	83
Spezialrezepte für die Körperpflege	89
Aus dem Badezimmer	91
Duschgel und Badeschaum	95
Shampoos	97
Lippenpflege	102
Deodorants	104
Fußpflege	107
Sonnenschutz	109
Babypflege	113
Rezepte selber gestalten	117
Rezepte von Kursteilnehmerinnen	121
Anhang	133
Tabellen	134
Rohstoffliste für die einzelnen Hauttypen	134
Wenn es schnell gehen muss ...	136
Was tun, wenn ...	138
Weitere Rohstoffe	141
Literaturhinweise und Adressen	143