

Inhalt

Vorworte	7
Einführung	9
Was benötige ich für den Anfang?	11
Die Rohstoffe	13
Pflanzenöle	14
Konsistenzgeber	21
Emulgatoren	24
Wirkstoffe	26
Vitamine	26
Ätherische Öle	27
Sonstige Wirkstoffe	40
Hydrolate	43
Extrakte	44
Gelbildner	46
Konservierung und Hygienemaßnahmen	48
Basisrezepte	51
Salben	52
Salben auf Bienenwachsbasis	52
Salben auf Lanolinbasis	53
Salben auf Kokosbasis	53
Die Emulsion	54
Cremes	56



Rezepte	57
Husten, Schnupfen, Heiserkeit	58
Aroma-Ölbäder	65
Die kleine Hausapotheke	67
Hautpflege	75
Babypflege	89
Frauen-Spezial	93
In der Schwangerschaft	93
Intimpflege	102
Männer-Spezial	104
Grüße an die Füße	107
Haar- u. Kopfhautpflege	115
Bewegungsapparat	119
Die Roll-on-Methode	129
Herstellung von Tinkturen und Essenzen	137
Tinkturen	138
Essenzen	139
Anhang	141
Literaturhinweise und Adressen	142