

Ingeborg Josel

Cremes & Salben selbst gerührt

Leseprobe

[Cremes & Salben selbst gerührt](#)

von [Ingeborg Josel](#)

Herausgeber: Stocker Verlag



<http://www.unimedica.de/b18792>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt



VORWORT.....7

ZUM CREMENRÜHREN.....11

Doch wie stellt man eine Creme her?.....11

Und wie stellen Sie nun eine Creme her?.....12

Wie entsteht eine Salbe?15

*Außerdem können Sie natürlich auch ganz
einfach herrliche Pflege-Gel-Texturen rühren*16

ROHSTOFFE.....17

Rohstoffe der Fettphase.....17

Kleine (Heil-)Pflanzenkunde.....25

Rohstoffe der Wasserphase.....35

Rohstoffe der Wirkstoffphase36

Rohstoffe für die Konservierung.....39

ZUBEHÖR.....41

Was brauchen Sie für die Cremenrührerei?.....41

GRUNDSÄTZLICHES.....45

REZEPTUREN.....47

Gesichtswässer48

Abschminken und Reinigen.....52

Geschüttelt, nicht gerührt –

Selbst geschüttelte (Body-)Lotions und

Bodybutter.....61

Massage-Bars.....68

Cremes73

Eine klassische „Cold-Cream“-Basis82

Gele87

Roll-Ons.....89

Gesichtsmasken.....90

Lippenpflege91

Deos.....97

Handcremes.....99

*Heilende Salben, Balsame, Gele und
sonstige Texturen*100

*Die Kartoffel als besondere Zutat
der Heilsalben*.....113

Sommer, Sonne, Sonnenkosmetik127

Sonnen-Lippenpflege140

TROUBLESHOOTING

**ERSTE HILFE, WENN ES NICHT
SO FUNKTIONIERT**145

SCHLUSSWORT.....146

ROHSTOFFE

**WELCHE ROHSTOFFE SIND FÜR
WELCHE HAUT EMPFEHLENSWERT**.....149

QUELENNACHWEIS.....152

RAUM FÜR EIGENE NOTIZEN.....153



Ingeborg Josel

[Cremes & Salben selbst gerührt](#)

Sonnenkosmetik, Lipgloss, Deos & Co.

160 Seiten, kart.

erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de