

# Petra Doleschalek

## Kosmetik selbst gemacht

Leseprobe

[Kosmetik selbst gemacht](#)

von [Petra Doleschalek](#)

Herausgeber: Anaconda



<http://www.unimedica.de/b18766>

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

Vorwort	7
<b>Einführung</b>	<b>9</b>
Was Sie am Anfang benötigen ...	11
Woraus besteht eine Creme?	12
Unsere Einkaufsliste	14
<b>Die Rohstoffe</b>	<b>15</b>
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
<b>Rezepte lesen und verstehen</b>	<b>43</b>
Die erste Creme	46
Schritt-für-Schritt-Anleitung	48
<b>Rezepte</b>	<b>51</b>
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
<b>Rezepte selber gestalten</b>	<b>117</b>
<b>Rezepte von Kursteilnehmerinnen</b>	<b>121</b>
<b>Anhang</b>	<b>133</b>
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

Leseprobe von P. Doleschalek, „Kosmetik selbst gemacht“

Herausgeber: Anaconda

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag,

79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

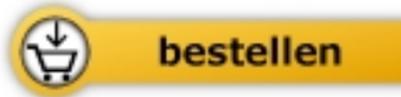


Petra Doleschalek

## Kosmetik selbst gemacht

Die sanfte Pflege für Haut und Haar

144 Seiten, kart.  
erschienen 2008



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)