

# Ingeborg Josel

## Cremes & Salben selbst gerührt

Leseprobe

[Cremes & Salben selbst gerührt](#)

von [Ingeborg Josel](#)

Herausgeber: Stocker Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b18792>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.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 Wirkstoffphase* .....36

*Rohstoffe für die Konservierung*.....39

**ZUBEHÖR**.....41

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

**GRUNDSÄTZLICHES**.....45

**REZEPTUREN**.....47

*Gesichtswässer* .....48

*Abschminken und Reinigen*.....52

*Geschüttelt, nicht gerührt –*

*Selbst geschüttelte (Body-)Lotions und*

*Bodybutter*.....61

*Massage-Bars*.....68

*Cremes* .....73

*Eine klassische „Cold-Cream“-Basis* .....82

*Gele* .....87

*Roll-Ons*.....89

*Gesichtsmasken*.....90

*Lippenpflege* .....91

*Deos*.....97

*Handcremes*.....99

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

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

*Sommer, Sonne, Sonnenkosmetik* .....127

*Sonnen-Lippenpflege* .....140

## 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



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)