

Sommerlotionen selber rühren

Inhaltsverzeichnis



1. **Welche Vorteile haben selbst gerührte Lotionen auf den Körper, die Emotionen, den Geist und die Seele**
2. **Herausforderungen und Lösungen bei der Herstellung in Bezug auf Haltbarkeit und Praktikabilität**
3. **Auswahl der verwendeten Zutaten**
 - a. Fette Komponenten: Grundsätzliche Überlegungen zu den Eigenschaften der fetten Zutaten
 - b. Spreitverhalten
 - c. Ölqualitäten/Einkaufshile
 - d. Monografie Rapsöl
 - e. Monografie Olivenöl
 - f. Monografie Kokosöl
 - g. Monografie Sheabutter
 - h. Monografie Kakaobutter
4. **Auswahl geeigneter Pflanzen aufgrund von bestimmten Eigenschaften inkl. Alternativen**
 - a. Monografie Lavendel
 - b. Monografie Sedum
 - c. Monografie Walnuss
 - d. Monografie Zitrone
 - e. Monografie Lindenblätter
5. **Herstellung schneller, stabiler Ölauszüge inkl. Rezepte in Theorie und Praxis**
6. **Auswahl geeigneter Wasserkomponenten**
 - a. Grundsätzliche Vorteile für die Verwendung von Hydrolaten
 - b. Und wenn ich keine habe? Ätherische Öle als Alternative
 - c. Monografie Lavendelhydrolat
 - d. Monografie Rosenhydrolat
 - e. Monografie Lorbeerhydrolat
 - f. Monografie Rosmarinhydrolat
7. **Ätherische Öle als Alternative und Ergänzung**
 - a. Patchouli
 - b. Zitrone
 - c. Ylang Ylang
8. **Auswahl und Wirkung möglicher Zusatzstoffe und Konservierungsstoffe:**
 - a. Xanthan
 - b. Rokonsal
 - c. Milchsäure
 - d. Ethanol 96%
9. **Praktischer Teil:**
 - a. Vorstellung der Rezepturen
 - b. *Walnuss-Kokos-Ylang-Ylang „Sun“ – mit natürlichem Lichtschutz der grünen Walnuss*
 - c. *Lindenblätter-Lavendel „After Sun“ – beruhigend, kühlend, feuchtigkeitsspendend*
 - d. *Zitronen-Rosmarin-Lorbeer „Good Morning“ – belebend, klärend, straffend*
 - e. *Sedum-Rose-Patchouli „Moon“ – sinnlich, nährend, verführerisch*
10. **Live Herstellung einer Lotion nach Wahl**