

Vorwort des Autors	
Eine Entdeckungsreise	10
Vorwort der Koautorin	
Das Hochzeitsgeschenk	14
Einführung	
Sheabutter Wundercreme	16

Part 1

Das Geheimnis aus der Savanne

Kapitel 1	
Die Savanne	22
Kapitel 2	
Der Sheanussbaum »Heiliger der Savanne«	24
Kapitel 3	
Sheabutter »Das Gold der Frauen«	28
Kapitel 4	
Wie wird das Gold der Frauen in Afrika angewendet?	32
Kapitel 5	
Wie wird Sheabutter gewonnen?	34
Kapitel 6	
Unraffinierte und raffinierte Sheabutter	38

Part 2

Unraffinierte Sheabutter als Wundermittel

Kapitel 7	
Was macht Sheabutter so wertvoll?	44
Kapitel 8	
Was steckt alles in Sheabutter?	48

Kapitel 9	
Reinheit, Haltbarkeit und Aufbewahrung von Sheabutter	58

Part 3

Gesunde und schöne Haut mit Sheabutter

Kapitel 10	
Hauptpflege, Hautschutz und Hautprobleme	62

Part 4

Wissenswertes über Sheabutter

Kapitel 11	
Worauf man beim Kauf achten sollte	68

Kapitel 12	
Sheabutter oder blumige Werbeaussage?	72

Kapitel 13	
Empfehlenswerte Sheabutter	74

Part 5

Big Deal mit Sheabutter

Vorspann	78
----------	----

Kapitel 14	
Goldene Sheanüsse und arme Frauen	80

Kapitel 15	
Wie fair wird Sheabutter gehandelt?	84

Part 6

Afrikanische Heilkunst

Kapitel 16	
Heilkunde	88

Kapitel 17 Rezepturprinzip für Hautpflegemittel	92
--	----

Part 7

Schönheitsgeheimnisse aus Afrika

Kapitel 18 Schönheitsrezepte mit Sheabutter	98
--	----

Part 8

Inspirationen aus Afrika für Spa Konzepte

Vorspann	110
----------	-----

Kapitel 19 Spiritualität	112
-----------------------------	-----

Kapitel 20 Rituelle Gegenstände und Raumatmosphäre	114
---	-----

Kapitel 21 Durchführung der Zeremonie	118
--	-----

Part 9

Post Scriptum

Djibrils Nachwort Das Erbe bewahren	124
--	-----

Über den Autor Djibril Inoussa	126
-----------------------------------	-----

Bezugsquellen und Adressen Afrika entdecken	128
--	-----