

INHALT

WAS BENÖTIGT WIRD...11

WAS IST WAS BEIM BADESPASS	16
<i>Badesalz</i>	16
<i>Bade-Essig</i>	16
<i>Ölbad</i>	16
<i>Badepralinen</i>	17
<i>Badetabs</i>	18
<i>Duschjellys</i>	18
<i>Cupcakes</i>	18
<i>Marshmallows</i>	18
<i>Seifenfreie Waschstücke</i>	19
<i>Seifen aus Seifenspänen</i>	19
<i>Naturseifen</i>	20
<i>Transparent-Seife</i>	20
<i>Flüssig-Seife</i>	21

REZEPTE..... 22

BADESALZ.....	22
<i>Einfaches Badesalz</i>	23
<i>Badesalz mit Milchpulver</i>	24
<i>Badesalz mit Natron</i>	25
<i>Badesalz mit pflegender Kakaobutter</i>	25
<i>Badesalz mit Inhalt</i>	26
<i>Ölbadesalz</i>	28
<i>Schäumendes Badesalz</i>	29
BADE-ESSIG	30
<i>Lavendel-Bade-Essig</i>	31
<i>Badeessig für die sensible Haut</i>	32
<i>Sommer-Essig-Bad (leicht kühlend)</i>	33
<i>Rosen-Essig-Bad</i>	34
HAFERMEHLBAD	35
<i>Hafermehl-Milch Bad</i>	35
ÖLBÄDER.....	36
<i>Großmutter's einfaches Badeöl-Rezept</i>	37
<i>Ölbad mit Milchpulver</i>	38
<i>Leichtschäumendes Ölbad mit Mulsifan</i>	39
<i>Ölbad mit Fluidlecithin BE</i>	40

2-färbiges Ölbad.....	40
Ölbad mit Reinlecitihin (Bademilch)	41
BADEPRALINEN	43
Einfache Badepralinen.....	43
Einfache Badepralinen mit Emulgator	45
Schoko-Vanille-Badepralinen.....	46
Himbeer-Badepralinen.....	47
Badepralinen mit leichtem Schaum	47
Badeschokolade mit Emulgator.....	48
Bade-Rosen-Schokolade ohne Emulgator	49
BADE TABS – SPRUDELNDE BADEFREUDE.....	50
Einfache Badetabs	51
Sehr pflegende Badetabs	53
Badestangen	54
Schäumende Badekugeln.....	55
DUSCH-JELLYS	56
Dusch-Jellys einfaches Rezept.....	57
Dusch-Jellys opak matt.....	57
Spezial-Jellys:.....	58
CUPCAKES	58
„Muffin“	59
„Topic“ aufgeschlagen und sprudelnd.....	60
MARSHMELLOWS.....	61
Einfache schäumende Marshmallows.....	61
Marshmallow- Bisquit-Roulade.....	62
SEIFENFREIE WASCHSTÜCKE.....	63
Mildes Basis-Rezept.....	63
Pflegendes Waschstück mit Milch	65
Amalfi Waschstück.....	66
Waschstück für extrem empfindliche Haut	67
Mineralwasser - „Seife“ mit Haferflocken.....	68
EINFACHE SEIFEN MIT SEIFENSPÄNEN	69
Milde Kleieseife für trockene Haut.....	70
Milchpulver-Seife	71
Honigseife.....	72
Seifenbälle	73
NATURSEIFEN	74
Urgroßmutter's Kernseife.....	74
Wie entsteht Seife?.....	75
Seife von Anfang an selber machen.....	75
BESTANDTEILE DER NATURSEIFE.....	76
NaOH	76

<i>Flüssigkeiten</i>	77
<i>Pflanzenfette und Pflanzenöle</i>	78
<i>Kreatives</i>	78
<i>Duft</i>	78
<i>Geeignete Seifenformen</i>	82
<i>Basisausstattung für Seifensieder</i>	82
<i>Sicherheitshinweise</i>	84
ANLEITUNG ZUR SEIFENHERSTELLUNG	85
<i>Die Vorbereitung</i>	85
<i>Natronlauge zubereiten</i>	86
<i>Abwiegen der Fette und Öle</i>	87
<i>Lauge und Fettgemisch abkühlen</i>	87
<i>Lauge und Öle vermischen</i>	87
<i>Zusätze beimengen und Seife „einpacken“</i>	89
<i>Seife in hübsche Stücke schneiden</i>	89
<i>Küsschentest</i>	90
SEIFENREZEPTE	91
<i>Einfache Basisseife zum individuellen Beduften und Färben</i>	91
<i>Luxusseife/Seidenseife</i>	93
<i>Seife für trockene Haut</i>	95
<i>„Halli-Galli“- Kinderseife</i>	97
<i>Milchseife – die einfache Version</i>	99
<i>Kaffee-Küchenseife</i>	100
<i>Whipped Soap</i>	102
OHP ODER HEIßVERSEIFUNG	104
TRANSPARENT-SEIFE	106
<i>Opake Seifen (blickdicht)</i>	108
<i>„Misch“-Seifen</i>	108
BADEPULVER	109
DUSCH-SMOOTIES	110
<i>Einfaches Dusch-Smoothy</i>	111
<i>Luxus Dusch Smoothy</i>	112
FINGER-MALSEIFE FÜR KIDS	113
<i>Rezept</i>	113
CREME-SEIFEN	114
<i>Einfache Cremeseife</i>	114
FLÜSSIG-SEIFEN	115
<i>Basis-Flüssigseife</i>	115
SHAMPOOS	119
<i>Shampoo bei trockenem Haar</i>	119
<i>Shampoo bei fettendem Haar</i>	120
<i>Shampoo für feines Haar/Haarausfall</i>	120
<i>Shampoo aus SLSA</i>	122

<i>Festes Shampoo gegen trockenes Haar</i>	123
<i>Festes Shampoo bei normalem/fettendem Haar</i>	124
ALTERNATIV SHAMPOO - SEIFENFREI	125
<i>Glanzshampoo bei stumpfem und trockenem Haar</i>	125
<i>Shampoo bei fettem Haar und Malassezia furfur</i>	126
<i>Pflege- "Shampoo" aus der Küche</i>	127
<i>Küchenshampoo mit Seifenspänen</i>	127
BADESCHAUM & DUSCHGEL	128
<i>Betain Badespaß</i>	128
<i>Duschgel mit Türkischrotöl</i>	129
<i>Einfaches Duschgel</i>	129
DIVERSES	130
<i>Flüssige Handwasch-Seife</i>	130
<i>Erkältungsbad</i>	130
<i>Badesäckchen</i>	131
WAS SONST NOCH ZU SAGEN IST	133
<i>Verdickungshilfen bei Flüssigseifen</i>	133
<i>Seifenfreie Waschstücke</i>	134
<i>Duschjellys</i>	134
<i>Bade-Essig</i>	135