

Inhalt

Umrechnungstabelle	5	PFLEGE FÜR DUSCHE UND BADEWANNE	27
VORWORT	7	Badepralinen/Bathmelts	27
EINLEITUNG	10	Peelings	35
Wofür verwendet man eigentlich Badekosmetik?	11	Badetaps, Badekugeln, Badebomben & Badesticks	42
GRUNDAUSSTATTUNG UND ZUTATEN	13	Badecupcakes – die kalorienfreie „süße“ Versuchung	49
Die Grundausstattung	13	Wenn mal was schiefgeht	59
Welche Zutaten kann ich z. B. verwenden?	13	Pflege unter der Dusche – Duschgel, Shampoo und die pH-Werte	61
Öle, Fette, Wachse	14	Handwaschschaum fürs Waschbecken	77
Pulver, Puder und Tenside	16	Pflegende Bäder	79
Blütenwässer, Hydrolate, Duftwässer	17	Ölbäder	83
Wirkstoffe und zusätzliche feine Beigaben	18	Badesalze	89
Emulgatoren	20	.	.
Düfte, Farben und sonstige Zusätze	22	HAARPFLEGE – EIN SEHR KOMPLEXES THEMA	97
Düfte	22	Kräuter-Haarspülungen	99
Einige Öl-Klassiker	23	Der saure Abschluss – die Rinse	100
Farben und weitere Zusatzstoffe	24	Conditioner	101
Wie bringen wir unsere Badestücke in Form?	25	Hilfreiche Rezepturen bei „Haarproblemen“	103
		Haarwuchsfördernde Anwendungen	104
		Bei fettem Haar	108
		Spezielfall fettes Haar, trockene Haarspitzen	109
		Schuppen – lästiges Haarproblem	110
		Shampoo selbst gemacht	111
		Natur-pur-Haarfarben-Auffrischung	123
		Henna-Farbe	124
		Weitere Haarpflegeprodukte	125

HAUTPFLEGE SPEZIAL 129

Shea-Bodycreme – die edle Pflege nach der Dusche	129
---	-----

**DAS RICHTIGE GEWAND
FÜR IHRE BADEKOSMETIK –
VERPACKUNGEN SELBST HERSTELLEN 139**

Benötigtes Werkzeug	139
Verpackungen herstellen – so gelingt's bestimmt	142
Und zu guter Letzt noch	156

SCHLUSSWORTE 156

Und zu guter Letzt noch	156
Und alles, was Sie sonst noch brauchen, bei	157
Raum für eigene Notizen	158