

# Inhalt

Umrechnungstabelle .....	5
--------------------------	---

<b>VORWORT</b> .....	<b>7</b>
----------------------	----------

<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>10</b>
-------------------------	-----------

Wofür verwendet man eigentlich Badekosmetik? .....	11
---	----

<b>GRUNDAUSSTATTUNG UND ZUTATEN</b> .....	<b>13</b>
---	-----------

Die Grundausrüstung .....	13
Welche Zutaten kann ich z. B. verwenden? .....	13
Öle, Fette, Wachse .....	14
Pulver, Puder und Tenside .....	16
Blütenwässer, Hydrolate, Duftwässer .....	17
Wirkstoffe und zusätzliche feine Beigaben .....	18
Emulgatoren .....	20
Düfte, Farben und sonstige Zusätze .....	22
Düfte .....	22
Einige Öl-Klassiker .....	23
Farben und weitere Zusatzstoffe .....	24
Wie bringen wir unsere Badestücke in Form? .....	25

<b>PFLEGE FÜR DUSCHE UND BADEWANNE</b> .....	<b>27</b>
--	-----------

Badepralinen/Bathmelts .....	27
Peelings .....	35
Badetaps, Badekugeln, Badebomben & Badesticks .....	42
Badecupcakes – die kalorienfreie „süße“ Versuchung .....	51
Wenn mal was schiefgeht ... ..	59
Pflege unter der Dusche – Duschgel, Shampoo und die pH-Werte .....	61
Handwaschschaum fürs Waschbecken .....	77
Pflegende Bäder .....	79
Ölbäder .....	83
Badesalze .....	89

<b>HAARPFLEGE – EIN SEHR KOMPLEXES THEMA</b> .....	<b>97</b>
--	-----------

Kräuter-Haarspülungen .....	99
Der saure Abschluss – die Rinse .....	100
Conditioner .....	101
Hilfreiche Rezepturen bei „Haarproblemen“ .....	103
Haarwuchsfördernde Anwendungen .....	104
Bei fettem Haar .....	108
Speziellfall fettiges 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