

*Bevor es  
losgeht*

*An die  
Töpfe,  
fertig,  
los!*

*Selbst  
kreativ  
werden*

8	WISSEN, WAS DRIN IST
9	UNSERE HAUT
12	HAARE, ZÄHNE UND NÄGEL
14	MEINE KOSMETIK- WERKSTATT
16	DIE ROHSTOFFE
24	TIPPS FÜR DEN EINKAUF

28	BASISWISSEN
32	GESICHTSPFLEGE
44	GESICHTSREINIGUNG
50	RUND UM DIE AUGEN
53	LIPPENPFLEGE
56	KÖRPERPFLEGE
64	DUSCHEN UND BADEN
68	BABY- UND KINDER- HAUT
70	HAARPFLEGE
77	FÜR HÄNDE UND NÄGEL
80	FÜR DIE FÜSSE
83	ZAHNPFLEGE
85	SONNENSCHUTZ
87	WUND- UND HEILSALBEN
91	MINIKURS SEIFEN

94	DAS RICHTIGE VERHÄLTNIS
96	BASISREZEPTE
99	WELCHER STOFF FÜR WELCHEN HAUTTYP?
108	DAS GROSSE 1X1 DER ZUTATEN

#### SERVICE

138	FRAGEN UND ANTWORTEN
140	QUELLEN UND ADRESSEN
142	SCHNELL NACHGESCHLAGEN