

*Bevor es
losgeht*

*An die
Töpfe,
fertig
 los!*

*Selbst
kreativ
werden*

8 WISSEN, WAS DRIN IST	28 BASISWISSEN	94 DAS RICHTIGE
9 UNSERE HAUT	32 GESICHTSPFLEGE	VERHÄLTNIS
12 HAARE, ZÄHNE UND NÄGEL	44 GESICHTSREINIGUNG	96 BASISREZEPTE
14 MEINE KOSMETIK- WERKSTATT	50 RUND UM DIE AUGEN	99 WELCHER STOFF FÜR
16 DIE ROHSTOFFE	53 LIPPENPFLEGE	WELCHEN HAUTTYP?
24 TIPPS FÜR DEN EINKAUF	56 KÖRPERPFLEGE	108 DAS GROSSE 1X1
	64 DUSCHEN UND BADEN	DER ZUTATEN
	68 BABY- UND KINDER- HAUT	
	70 HAARPFLEGE	
	77 FÜR HÄNDE UND NÄGEL	
	80 FÜR DIE FÜSSE	
	83 ZAHNPFLEGE	
	85 SONNENSCHUTZ	SERVICE
	87 WUND- UND HEILSALBEN	
	91 MINIKURS SEIFEN	
		138 FRAGEN UND ANTWORTEN
		140 QUELLEN UND ADRESSEN
		142 SCHNELL NACHGESCHLAGEN