

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	5
Wie alles begann .....	8
Haut: Ein Organ der Superlative .....	17
Die 7 Prinzipien für eine schöne und gesunde Haut.....	37
<i>Milde Reinigung</i> .....	39
<i>Kaltgepresste Bio-Wirköle als Basis</i> .....	61
<i>Vielfalt an potenteren Wirkstoffen</i> .....	83
<i>Optimale Einsatzkonzentration</i> .....	103
<i>Konservierung - so wenig wie möglich, so viel wie nötig</i> .....	121
<i>Kein Platz für Füllstoffe</i> .....	141
<i>K.O. Kriterium Schadstoffe</i> .....	167
Wunderwerk Zelle .....	187
Stoffwechselaktivierung – Was passiert, wenn Sie Ihre Haut richtig pflegen?.....	215
Ein paar Worte zu Duftstoffen .....	237
Ein paar Worte zu Sonnenschutz .....	253
Ein paar Worte zu Bio- und Naturkosmetik.....	265
Ein paar Worte zu Kinderkosmetik .....	279
Ein paar Worte zu Make-Up .....	291

Kompromisse - fair oder faul .....	303
Resümee.....	334
Danksagung .....	338
Register.....	340