

---

*Bevor es  
losgeht*

---



---

*An die  
Töpfe,  
fertig  
los!*

---



---

*Selbst  
kreativ  
werden*

---

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