

---

*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