

INHALT

UNSERE HAUT	7
UNTER DIE HAUT GESCHAUT	9
AUFBAU DER HAUT	9
DIE OBERHAUT	9
DIE LEDERHAUT	13
DAS UNTERHAUTGEWEBE	19
HAUTTYPEN	20
DIE HAUT – UNSER LEBENSABSCHNITTSPARTNER	25
DIE PUBERTÄRE HAUT	26
DIE ERWACHSENE HAUT	28
DIE REIFE HAUT	29
DIE HAUT UND IHRE NETZWERKE	33
HAUT, LEBER UND DARM	36
HAUT UND HORMONE	39
HAUT UND SEELE	43
PFLEGE DER HAUT	45
WASCHEN, DUSCHEN, BADEN	47
DER HAUT GUTES TUN	49
DIE HAUT FÜTTERN	53
GESICHTSMASSAGEN	54
GARTEN UND WIESE ALS KOSMETIKLADEN	63
HERSTELLUNG UND ZUSATZSTOFFE	89
ALKOHOL	91
ALOE-VERA-GEL	92
BIENENWACHS	94
BIENENHONIG	95

INHALT

KONSERVIERUNGSMITTEL	96
LANOLIN, WOLLWACHS	96
ÖLE	97
PROPOLIS	101
WEIHRAUCH	106
ÄTHERISCHE ÖLE	110
BLÜTENESSENZEN	119
SELBER MACHEN!	137
TROCKNEN	137
TINKTUR – DER ALKOHOLISCHE AUSZUG	139
DER ÖLAUSZUG	141
INFUS – DER WÄSSRIGE AUSZUG	144
CREMEN	144
FETT- UND NÄHRCREMEN	162
SALBEN	165
REINIGUNGSCREMEN UND PEELING	172
BODYLOTIONS	177
TONICS	184
SPEZIELL FÜR DEN MANN	193
RASIERSEIFE	194
RASIERWASSER	197
RASIERCREME	201
BARTÖL	202
BARTBALSAM, BARTPOMADE UND BARTWICHSE	205