

# Inhalt

Vorwort .....	9
Willkommen im Reich der natürlichen Schönheit .....	12
Wissenswertes rund um Haut und Haar .....	16
Kapitel 1	
<i>Naturkosmetik - was ist das?</i> .....	17
Vorbehalte gegenüber chemischen Inhaltsstoffen .....	19
Die Richtlinien für zertifizierte Naturkosmetik .....	21
Die Kraft der Natur .....	22
Mythen der Naturkosmetik .....	25
Kapitel 2	
<i>Die Haut</i> .....	29
Die einzelnen Hautschichten .....	31
Die Haut als Sinnesorgan .....	36
Hauttyp und Hautzustand .....	37
Was lässt uns alt aussehen? .....	42
Was tun bei Unverträglichkeiten? .....	42
Kapitel 3	
<i>Naturkosmetik sicher erkennen</i> .....	45
Siegel für zertifizierte Naturkosmetik .....	46
Vegane Kosmetik .....	48
Tierschutzsiegel .....	48
Staatliche Biosiegel .....	49
Weitere Qualitätssiegel und Kontrollzeichen .....	49
Naturkosmetik ist nicht immer Biokosmetik .....	56
Pflanzenkosmetik und »Free from« .....	56
Die INCI-Deklaration .....	57
Naturkosmetik einkaufen .....	58

## Kapitel 4

<i>Wie viel Natur steckt in Naturkosmetik?</i> .....	65
Gesicherte Qualität: der Anbau der Rohstoffe .....	68
Palmöl in Naturkosmetik-Produkten? .....	71
Naturkosmetik und Chemie: die Verarbeitung der Rohstoffe .....	72
Herausforderung Verpackung: Plastik oder Glas? .....	73
Was ist drin in Naturkosmetik? .....	73
Natürlichkeitsindex .....	83

## Kapitel 5

<i>Hautpflege</i> .....	85
Richtige Hautpflege in jedem Alter .....	87
Männerhaut ist anders .....	99
Hautkrankheiten .....	101
Pro Age .....	101

## Kapitel 6

<i>Gesichtspflege</i> .....	103
Neue Natürlichkeit .....	104
Die tägliche Pflegeroutine .....	105
Tagespflege .....	111
Nachtpflege .....	113
Zusatzpflege fürs Gesicht .....	115
Augen und Lippen .....	117

## Kapitel 7

<i>Körperpflege</i> .....	119
Duschen und Baden .....	120
Cremes und Lotionen .....	124
Empfindliche Haut .....	125

Deos .....	126
Hände.....	129
Nagelpflege.....	130
Fuß- und Beinpflege .....	131
Natürliche Enthaarung.....	131
Mund- und Zahnpflege .....	132

## Kapitel 8

<b>Haare .....</b>	<b>135</b>
Haartyp .....	137
Wenn die Haare ausgehen .....	138
Shampoo .....	138
Pflege und Styling .....	145
Wichtige Utensilien: Bürsten und Kämme .....	147
Ein Besuch beim Naturfriseur .....	149
Haarefärbeln .....	151
Wie geht Haare färben eigentlich?.....	152
Mischprodukte .....	155
Pflanzenhaarfarben .....	155

## Kapitel 9

<b>Dekorative Kosmetik .....</b>	<b>161</b>
Farbtyp und Gesichtsform bestimmen ..	163
Die Grundierung .....	164
Das Augen-Make-up.....	167
Der Lippenstift .....	170
Das Finish: Puder und Rouge .....	171
Abschminken .....	172
Was noch dazugehört: Pinsel und Co. ....	172
Nagellack und Naturkosmetik – geht das? 173	

## Kapitel 10

<i>Sonnenschutz</i> .....	175
Hautschutz vor und nach dem Sonnenbaden .....	177
Genießen Sie die Sonne – aber richtig! .....	181

## Kapitel 11

<i>Die Welt der Düfte:</i>	
<i>Naturparfüms und ätherische Öle</i> .....	183
Multitalent ätherische Öle .....	184
Naturparfüms .....	186

## Kapitel 12

<i>Auszeiten mit Naturkosmetik</i> .....	189
Home Spa .....	190
Naturkosmetik im Einklang mit den Jahreszeiten .....	193
Wellnesshotels und Spas .....	197

## Kapitel 13

<i>So gelingt die Umstellung auf Naturkosmetik</i> .....	199
Mut zu Neuem .....	200
Der Umstiegs-Guide .....	200

<i>Anhang</i> .....	206
Glossar .....	206
Informations- und Bezugsquellen .....	210
Eine Auswahl an Naturkosmetik-Onlineshops .....	210
Eine Auswahl spezialisierter Fachgeschäfte .....	212
Literaturhinweise und weiterführende Literatur .....	215
Dank .....	216
Die Autorin .....	217