

Inhalt

Vorwort	9
Willkommen im Reich der natürlichen Schönheit	12
Wissenswertes rund um Haut und Haar	16

Kapitel 1

Naturkosmetik - was ist das?	17
Vorbehalte gegenüber chemischen Inhaltsstoffen	19
Die Richtlinien für zertifizierte Naturkosmetik	21
Die Kraft der Natur	22
Mythen der Naturkosmetik	25

Kapitel 2

Die Haut	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

Naturkosmetik sicher erkennen	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

Wie viel Natur steckt in Naturkosmetik?	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

Hautpflege	85
Richtige Hautpflege in jedem Alter	87
Männerhaut ist anders	99
Hautkrankheiten	101
Pro Age	101

Kapitel 6

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

Kapitel 7

Körperpflege	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

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

Kapitel 9

<i>D</i> ekorative Kosmetik	161
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

Sonnenschutz	175
Hautschutz vor und nach dem Sonnenbaden	177
Genießen Sie die Sonne – aber richtig!	181

Kapitel 11

Die Welt der Düfte: Naturparfüms und ätherische Öle	183
Multitalent ätherische Öle	184
Naturparfüms	186

Kapitel 12

Auszeiten mit Naturkosmetik	189
Home Spa	190
Naturkosmetik im Einklang mit den Jahreszeiten	193
Wellnesshotels und Spas	197

Kapitel 13

So gelingt die Umstellung auf Naturkosmetik	199
Mut zu Neuem	200
Der Umstiegs-Guide	200

Anhang	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