

INHALT

BIN ICH SCHÖN?.....	6
Schön ist relativ – Die Regeln der Schönheit	8
Schönsein für alle – Ein Beauty-Buch gegen den Schönheitsterror	12
Grün und schön? Was Nachhaltigkeit mit meinem Look zu tun hat	16
Ein letztes Wort vorab – Zum Aufbau dieses Buchs.	19
 NUTRITION: GRÜN MACHT SCHÖN – VON INNEN.....	 20
Leben ist Rhythmus – Rhythm is it	22
Best of: Bio, regional, saisonal.	26
Pflanzenkraft voraus – Grüner, schöner, veggie	29
Grün und lecker – Vitalstoffe bringen Vitalität.	32
Beauty-Vitalstoffe – Vitamine und Mineralien, die schöner machen	40
Chlorophyll – Grünes Pflanzenblut	46
Grüne Superfoods – Von Algen und Alltagsgrün	48
Wildkräuter – Unkraut essen, statt bekämpfen	50
Simply Raw – Rohkost als purer Genuss	54
Smoothies – Vitalkraft aus dem Glas.	56
Gute Fette gehören auf den Teller	63
Über Wasser und Zucker – Lebenselixier statt Schönheitskiller	66
Natürliches Anti-Aging – Die Leber stärken.	70
Die besten grünen Beauty-Foods.	72
Detox-Time und Zeit zum Fasten.	74
 CARE: GRÜN MACHT SCHÖN – VON AUSSEN.....	 78
Green is beautiful – Älter werde ich sowieso.	80
Inhaltsstoffe, die keiner braucht	83
Es geht auch anders schön – Alternativen zu herkömmlichen Pflegeprodukten.	90
Make-up mit grünem Daumen	107

Schönes Haar – Natürlicher Glanz	112
No Poo – Shampoofrei schönere Haare?	115
Zahn- und Mundpflege	117
Bodycare – Grüne Körperpflege	118
Schöne Hände und Füße.	120
Grün(er) kleiden – Unsere zweite Haut	122

MIND & SPIRIT: GRÜN MACHT SCHÖN – GLÜCKLICH 126

Ein Lob auf den Optimismus.	128
Glück gehabt? Was Glück ist, und wo wir es (nicht) finden.	130
Bewusster leben, glücklicher sein	134
3 x natürlich mehr Glück	136
Das Glück der kleinen Gesten – Wie Hilfsbereitschaft mehr Freude bringt.	139
Raus ins Grüne – Schönheit durch Bewegung, frische Luft und Sonnetanken . . .	144
Badefreuden zur Entspannung	149
Selbstanbau und Guerilla Gardening – Grün säen, Nahrung und Freude ernten . .	150
Ubuntu – I am, because you are	154
Digital Detox und Co – Entgiften auf allen Ebenen	156
Freundschaften fürs Leben und auf Zeit	158
Mit Ruhe und ganz viel Gelassenheit.	161
Gelassenheitsübungen für jeden Tag	164
Frische Luft – Kleine Atemschule	168
Beauty-Yoga – Wohlfühlen von Kopf bis Fuß	170

BEAUTY-PROGRAMM

DREI TAGE GRÜN ENTGIFTEN, SICH PFLEGEN, ESSEN UND LEBEN MIT GENUSS 172

ANHANG 187

Literatur zum Nachschlagen	187
Register	188
Impressum	191