

Natürliche Schönheit 8

Bin ich schön? 10

Kosmetik und Gesundheit 11

Schönheit kommt von innen 12

Körpergerechte Stoffe –
Betriebsstoffe – Mineralstoffe 13

Zutaten, die gut tun 15



Pflege macht schön 18

AltersgemäÙe Pflege 18

Schlafen Sie schön! 19

SchüÙler äußerlich 21

Unsere Haut: Kontaktorgan zur Umwelt 21

Die Aufgaben der Haut
im Zusammenhang mit den
einzelnen Mineralstoffen 22

Die äußere Anwendung 24



Die Haut 30

Alles Gute für Ihre Haut 32

Wasser und Fett 32

Die einzelnen Hauttypen 34

Essen Sie sich schön! 39

Bewegung macht schön 40





Das Gesicht 42

Spiegel der Seele 44

Die Antlitzanalyse 44

Die Gesichtereinigung 45

Die Gesichtsmassage 46

Welche Gesichtscreme ist geeignet? 47

Die Nachtcreme 50

Pigmentflecken im Gesicht 51

Cremegel für unreine Haut 52

Gesichtskompressen und -masken selbst herstellen 53

Die einzelnen Indikationen 54

Körperpflege 60

Pflege der Seele 62

Baden und Duschen 62

Sauna und Wellness 67

Bürstenmassage: Belebung der Haut 68

Die Pflege nach dem Bad 68

Die einzelnen Körperregionen 70

Haarpflege 86

Das Beste für Ihr Haar 88

Eine haarige Angelegenheit 88

Problemhaare 90

Anwendungen	92
Farbe im Haar	92
Die Kopfhaut	95

Sonnenbraun 96

Braun ohne Reue 98

Die Sonnenstrahlung auf der Erde	98
Sonne auf unserer Haut	99
Der richtige Hautschutz	101
Zu Risiken und Nebenwirkungen ...	104



Männer 108

Der tolle Mann 110

Hautpflege für Herren	110
Pflege rund um den Sport	111



Anhang 112

Hautpflege mit den Produkten der Adler Pharma	112
Entschlackung mit den Produkten der Adler Pharma	115
Mineralstoffe nach Dr. Schüßler als Cremegel oder Salbe: Indikationen	117
Glossar	119
Literatur	121
Register	122

