



*Das große Buch  
der Kosmetik  
und Körperpflege.*

von Petra Schürmann

Unter Mitarbeit der **freundin** Kosmetik-Redaktion

# Inhalt

---

## **Die Haare.** Seite 8

Haartypen • Haarpflege: Wäsche, Kuren und Spülungen, Geräte, feines Haar • Frisuren: Locken-Techniken, Beratung, kurzes Haar, halblanges Haar, langes Haar, Abend • Information: Strähnen, Farbe, Dauerwelle.

---

## **Das Gesicht. Der Hals.** Seite 38

Hauttypen • Hautpflege: Reinigung, Peeling, Dampfbäder und Kompressen, Masken, Tag/Nacht • Gesicht: Massage, Gymnastik • Augen: Pflege, Gymnastik und Massage • Hals • Problemlösungen.

---

## **Die Augen.** Seite 68

Augenbrauen • Schminken: Lidschatten, Wimperntusche • Kontaktlinsen • Brillen.

---

## **Der Mund.** Seite 84

Schminken: Korrekturen, Lippenstifte • Zahnpflege.

---

## **Das geschminkte Gesicht.** Seite 94

Make up • Rouge • Puder • Farbberatung • Schminktipp • Schminkutensilien • Geschminkte Gesichter.

---

## **Die Schultern. Die Arme. Der Busen. Der Bauch.** Seite 112

Pflege und Schönheit • Gymnastik • Massage.

---

## **Der Rücken. Die Hüften. Der Po.** Seite 124

Pflege und Schönheit • Gymnastik • Massage.

---

## **Die Hände.** Seite 132

Maniküre • Nagellack • Gymnastik, Pflege.

---

## **Die Beine.** Seite 142

Pflege und Schönheit • Haarentfernung • Gesundheit: Cellulite, Krampfadern • Gymnastik, Massage.

---

## **Die Füße.** Seite 154

Pediküre • Massage, Gymnastik • Schönheitstips.

---

## **Die Körperpflege.** Seite 162

Baden • Duschen • Deodorantien.

---

## **Das Parfum.** Seite 172

Dufttypen • Duftnoten • Kaufberatung • Anwendung.

---

## **Die Schwangerschaft.** Seite 182

Pflege und Schönheit • Haut- und Haarveränderungen • Fitness.

---

## **Die Schönheit aus der Natur.** Seite 190

Natürliche Ernährung, Diät • Schönheitsmittel • Bäder, Tees • Rezepte.

---

## **Der Mann.** Seite 204

Rasieren • Duft • Hautpflege • Körperpflege • Haare.

---

## **Die Freizeit.** Seite 218

Sonnenpflege • Winterpflege • Sauna • Fitness • Entspannung • Schönheitsschlaf.

---

## **Kosmetik-Sprachführer.** Seite 256

---

## **Register, Fotonachweis.** Seite 258

---