

Wellness-Wochenende für Daheimgebliebene

Seite 31

- Das magische Bad – einfach abtauchen Seite 31
 Düfte und Öle für Körper und Seele Seite 31
 Entspannen und Entschlacken Seite 32
 Haut und Ernährung – Was können Sie von innen für Ihre Haut tun? Seite 33
 Von der unreinen Problemhaut bis zu Herpes simplex Seite 34



Nägel

Seite 44

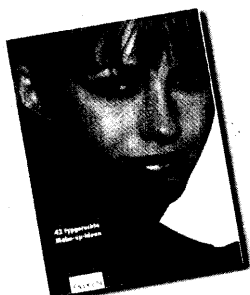
In der indischen Medizin sind Hände ein Indikator für Lebenskraft. Diese Sichtweise ist durchaus berechtigt, denn gerade an Nagelstrukturen können wir erkennen, ob dem Körper „etwas fehlt“.

- Häufige Nagelerkrankungen Seite 44
 Fußpflege – ein Thema nur für Ältere? Seite 46
 Kosmetische Fußpflege ist so einfach Seite 46

Gesichtspflege

Make-up & mehr
 Renate von Samson, Cornelia Menner
 Falken-Verlag 1999
 ISBN 3-8068-7421-2

Camouflage, Make-up für die Seele · René Koch
 Verlag Gesundheit, 1999
 ISBN 3-3330-1001-1



Haare

Seite 36

Für viele von uns ist schönes, langes Haar Ausdruck von Jugendlichkeit, Gesundheit, Weiblichkeit und Lebenskraft. Gerade deshalb sind sie uns Damen einer Menge Mühen wert!



- Kennen Sie Ihren Haartyp? Seite 37
 Welche Haarpflege fordern die dunklen Wintermonate? Seite 38
 Haare färben oder tönen? Seite 40
 Schuppen und Spliss – kleine Haarspaltereien Seite 41
 Haarausfall und Alopezie Seite 42
 Fakten zum Haarwachstum Seite 42
 Haaranalyse – wozu sie gut ist, was sie kostet Seite 43
 Impressum, Bildnachweis Seite 43
 Adressen Seite 47
 Glossar Seite 47



Frisuren

Super Frisuren. Für jedes Haar, für jeden Typ. Mit Styling- und Pflegetipps · Martina Gruhlke
 Falken-Verlag 2000, ISBN 3-8068-7527-8

300 neue Frisuren · Silke Ehlers
 Falken-Verlag, 1998
 ISBN 3-8068-7359-3

