

44



162



74



108



Fotos: Fotolia (5x)/sandyche, dennisdwater, missy, jetrel2, Antonioguilem

Profi-Zoom

- 12 **Schön erholt aufwachen** Der Einfluss der Schlafqualität auf unser Hautbild
- 16 **Zeit, auszuruhen** Besser in den Schlaf kommen
- 20 **Süße Träume im Douro-Tal** Gut schlafen im Six Senses Douro Valley
- 24 **Von Eulen und Lerchen** Im Gespräch mit Schlaf-Coach Christine Lenz
- 28 **Los, wach auf, bitte!** Vom Umgang mit eingeschlafenen Kunden

In der Kabine

- 30 **Informativ und unterhaltend** Mit Kundenmagazinen auf Erfolgskurs
- 44 **Wechselhafte Zeiten** Die Kundin in der Menopause begleiten
- 48 **Yoga macht glücklich** Ausgleichendes Hormon-Yoga mit Spezial-Massage
- 52 **Nicht aus dem Rhythmus** Problematische endokrine Disruptoren
- 56 **Der besondere Energie-Kick** ... durch Enzyme, Phytohormone und Vitamine
- 65 **News**

Naturkosmetik

- 74 **Sozial & ökologisch** Fair erzeugte Öle aus der ganzen Welt
- 77 **Impulsgebend** NaturkosmetikCamp 2018

Wellness & Spa

- 78 **Willkommen im Jjimjilbang** Einblicke in die Wellness-Tempel Südkoreas
- 82 **News**

Mit Hand & Fuß

- 86 **Perfekt abgestimmt** Premium-Service im Nagelstudio
- 88 **Gutes Klima für Fußpilz** Maßnahmen gegen Haut- und Nagelmykosen
- 92 **News**

Trend & Style

- 96 **Raus aus dem Topf!** Make-up-Trend Depotting
- 100 **Aufforderung zum Tanz** Edler Smaragdgrün-Look step by step
- 102 **Nordischer Charme** Winterlich-schlichte Accessoires
- 104 **News**
- 106 **Jetzt mal ehrlich** Rodrigo Alves

In Balance

- 108 **Nichts ist unmöglich** Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr eigenes Leben
- 111 **News**

Menschen & Macher

- 115 **News/Verbände**
- 118 **Meet night** in Berlin-Friedrichshain
- 124 **Unsere Leser feiern!** Jubiläen
- 126 **Trendsetter** BEAUTY DÜSSELDORF

Medizinische Kosmetik

- 130 **Vor und nach dem Pieks** Unterstützung bei Botulinumtoxin-Behandlungen
- 134 **News**

Business

- 135 **Unternehmen stellen ihre Bestseller vor**
- 159 **Schützenswert** Das novellierte Mutterschutzgesetz
- 162 **Großreinemachen** Planvoll aufräumen, ausmisten und neu gestalten

Für Einsteiger

- 169 **News**
- 170 **Entspannung ist wichtig** Kosmetikerin in einem Friseurgeschäft

Messen

- 174 **Schön im Winter** akzente Sindelfingen
- 176 **Einfach umwerfend** COSMETICA Berlin

Ständige Rubriken

- 7 **Editorial**
- 10 **Kommentar** Emojis, Katja Köszler; **Gefällt uns** – Leserbriefe
- 43 **Gewinnspiel**
- 112 **Neulich im Institut**
- 122 **Waren Sie schon mal in ...** Wismar
- 179 **Ki KONTAKT**
- 193 **Impressum/Ausblick**
- 194 **Promi-Talk** Heiner Lauterbach



Profi-Zoom Januar:

Mehr als Erholung– Gesundheitsfaktor Schlaf

„Müde bin ich, geh’ zur Ruh’!“: Guter Schlaf ist wichtig für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Allerdings nehmen Schlafprobleme in unserer Gesellschaft immer mehr zu und so stellt sich die Frage, was man für eine geruhsame Nacht tun kann. Deshalb widmen wir uns in dieser Ausgabe diesem so elementaren Bedürfnis. Sie lernen das Schlafprogramm eines Hotels kennen, lesen mehr über die Auswirkungen der Schlafqualität auf die Haut und erfahren, wie Sie besser einschlafen können. Die unterschiedlichen Schlaftypen erläutert Ihnen ein spezialisierter Coach. Kosmetikerinnen berichten, wie sie mit Kunden umgehen, die während der Behandlung eingeschlummert sind.



Das Heft und weiterführende Themen online

www.kosmetik-international.de

info@kosmetik-international.de

Wir freuen uns über jede neue Freundin auf

facebook.com/Kosmetikinternational

Der Gesamtauflage liegen Beilagen von Beatrix Strobl und KOSMETIK international Verlag GmbH bei. Wir bitten unsere Leser freundlich um Beachtung.

Titelfoto: Shutterstock/Irina Bg

KOSMETIK
ist Medienpartner von

**COSMETICA
MESSEN**
KOSMETIK international Messe