

## **Inhaltsverzeichnis**

Irrtum Nr. 1: Kosmetikerinnen, Parfümerieverkäuferinnen und  
Mitglieder der Wellnessbranche sind immer Fachkräfte

Seite 14

Irrtum Nr. 2: Permanent Make Up verschwindet nach drei Jahren

Seite 31

Der Aufbau der Haut Seite 33

Unsere Haut hat vielfältige Aufgaben zu erfüllen Seite 35

Irrtum Nr. 3: Kosmetische Inhaltsstoffe dringen nur in die Oberhaut  
ein Seite 37

Was müssen denn für Zutaten in eine Creme? Seite 41

Kosmetikfette und Öle, die billigen Alternativen Seite 43

Irrtum Nr. 4: Gute Kosmetik ist immer teuer Seite 52

Chemische Konservierungsstoffe Seite 58

Parabene Seite 58

Halogenorganische Verbindungen Seite 67

Triclosan Seite 68

Formaldehyd und Formaldehydabspalter Seite 71

Farbstoffe Seite 80

Emulgatoren Seite 83

Phtalate Seite 84

Synthetische Duftstoffe Seite 87

Chemische Lichtschutzfilter Seite 92

Die vielgepriesenen Wirkstoffe, Märchen oder Wahrheit?

|   |           |
|---|-----------|
| Seite 103   |           |
| Sauerstoffkosmetik                                | Seite 103 |
| Liposome  | Seite 105 |
| Fruchtsäuren – Anwendungen für den Profi          | Seite 108 |
| Kollagen  | Seite 110 |
| Glycerin  | Seite 111 |
| Glimmer, Glanz & Gloria                           | Seite 112 |
| Inhaltsstoffe und Wirkstoffe in der Naturkosmetik | Seite 114 |
| Die Naturkosmetiklabels                           | Seite 123 |
| Günstig oder teuer – Wo liegt der Unterschied?    | Seite 160 |
| Weitere Irrtümer der Kosmetikbranche              | Seite 162 |
| Hautpflege – Gesund und verträglich               | Seite 167 |
| Die Pflege der jungen und normalen Haut           | Seite 169 |
| Die Pflege der trockenen Haut                     | Seite 175 |
| Die Pflege der sensiblen Haut                     | Seite 182 |
| Die Pflege der jungen unreinen Haut               | Seite 191 |
| Die Pflege der reiferen, unreinen Haut            | Seite 203 |
| Die Pflege der reifen Haut                        | Seite 211 |
| Die Pflege der verschlackten Haut                 | Seite 218 |
| Die Pflege der Männerhaut                         | Seite 222 |
| Die Pflege der Couperosehaut                      | Seite 223 |
| Die Pflege der Haut bei perioraler Dermatitis     | Seite 225 |
| Quellennachweise                                  | Seite 226 |