

Inhalt

Vorwort	6	Was Sie über Peelings wissen sollten	55
Die Hauttypen und der momentane Hautzustand	8	Rezepte für Reinigungsmasken und Peeling	57
Jede Haut ist anders	8	Kompressen	60
Die unterschiedlichen Hauttypen auf einen Blick	12	Was Sie über Kompressen wissen sollten	60
Normale Haut	12	Rezepte für Kompressen	61
Trockene Haut	12	Gesichtsdampfbäder	64
Gemischte Haut	15	Was Sie über Gesichtsdampfbäder wissen sollten	64
Fette Haut	17	Rezepte für Gesichtsdampfbäder	67
Der momentane Hautzustand	18	Gesichtsmassagen und Gesichtsgymnastik ..	70
Unreine Haut	19	Was Sie über Gesichtsmassagen wissen sollten	70
Empfindliche Haut	21	Gesichtspflege	84
Reife Haut	23	Was Sie über Gesichtspflege wissen sollten ...	84
Reinigung der Gesichtshaut	26	Tagespflege	87
Haut(vor-)reinigung und Abschminken	26	Was Sie über Tagespflege wissen sollten	87
Wann reinigen	26	Tagespflege für den jeweiligen Hauttyp	88
Vorreinigung	29	Tagespflege für den momentanen Hautzustand	90
Zusatztipps – Hilfsmittel	32	Zusatzinformationen zum Thema Feuchtigkeit für alle Hauttypen	92
Rezepte fürs Reinigen	38	Nachtpflege	95
Nachreinigung	43	Was Sie über Nachtpflege wissen sollten	95
Die wichtigsten Regeln auf einen Blick	43	Härtetest	97
Gesichtswasser für jeden Hauttyp	44	Spezialpflege	98
Rezepte zur Nachreinigung mit Gesichtswasser	45	AHA-Cremes, -Lotionen, -Gele(Frucht-, Milch und Glykolsäure)	98
Reinigungsmasken und Peeling	53	Spezialcremes	99
Was Sie über Reinigungsmasken wissen sollten	53		

Fragen, Fragen, Fragen...	102
Fragen und Antworten zum Thema Haut	102
Fragen und Antworten rund um den Pickel	105
Fragen und Antworten zum Thema Creme	109

Rezepte und Tipps für die Tages- und Nachtpflege	113
Insider-Tipps für die reifere Haut	119

Sonnenpflege und Selbstbräuner	127
Was Sie über Sonnenpflege wissen sollten	127
Was Sie über Selbstbräuner wissen sollten	133
Rezepte	135

Augenpflege und -kompressen	136
Was Sie über Augenpflege wissen sollten	136
Rezepte für die Augenpflege	140
Was Sie über Augenkompresse wissen sollten	141
Rezepte für Augenkompresse	142
Fragen und Antworten zum Thema Auge	145

Augenbrauenpflege	150
Was Sie über Augenbrauenpflege wissen sollten	150
Rezepte für schöne Augenbrauen	153

Lippenpflege	153
Was Sie über Lippenpflege wissen sollten	153
Lippengymnastik	154
Rezepte für die Lippenpflege	156

Masken, Packungen und Ampullen	158
Masken und Packungen	158

Was Sie über Masken und Packungen wissen sollten	158
Rezepte für Masken und Packungen	161

Ampullen	179
Was Sie über Ampullen wissen sollten	179
Ampullen-Rezepte	183

Anhang	
Inhalts- und Wirkstoffe von A bis Z	185