

# Inhalt

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

<b>Fragen, Fragen, Fragen...</b> .....	102		
Fragnen und Antworten zum Thema Haut .....	102	Was Sie über Masken und Packungen wissen sollten .....	158
Fragnen und Antworten rund um den Pickel ..	105	Rezepte für Masken und Packungen .....	161
Fragnen und Antworten zum Thema Creme ..	109		
<b>Rezepte und Tipps für die Tages- und Nachtpflege</b> .....	113	<b>Ampullen</b> .....	179
Insider-Tipps für die reifere Haut .....	119	Was Sie über Ampullen wissen sollten .....	179
		Ampullen-Rezepte .....	183
<b>Sonnenpflege und Selbstbräuner</b> .....	127	<b>Anhang</b>	
Was Sie über Sonnenpflege wissen sollten ...	127	Inhalts- und Wirkstoffe von A bis Z .....	185
Was Sie über Selbstbräuner wissen sollten ..	133		
Rezepte .....	135		
<b>Augenpflege und -kompressen</b> .....	136		
Was Sie über Augenpflege wissen sollten ...	136		
Rezepte für die Augenpflege .....	140		
Was Sie über Augenkompressen wissen sollten .....	141		
Rezepte für Augenkompressen .....	142		
Fragen und Antworten zum Thema Auge .....	145		
<b>Augenbrauenpflege</b> .....	150		
Was Sie über Augenbrauenpflege wissen sollten .....	150		
Rezepte für schöne Augenbrauen .....	153		
<b>Lippenpflege</b> .....	153		
Was Sie über Lippenpflege wissen sollten ...	153		
Lippengymnastik .....	154		
Rezepte für die Lippenpflege .....	156		
<b>Masken, Packungen und Ampullen</b> .....	158		
Masken und Packungen .....	158		