

INHALT

	KAPITEL 1: HAUTGESUNDHEIT	12
	Der Aufbau der Haut	14
	Das Mikrobiom	20
	Pigmentflecken	24
	Hauttypen und Hautzustände	26
	Stelle deinen Hauttyp fest	28
	Hautpflegerituale abgesehen von Cremes	42
Vorwort	4	
Naturkosmetik selber machen – aus gutem Grund!	6	Wie die Haut unsere Hautpflege verarbeitet 44
Mein Konzept	10	Troubleshooting Haut 50
	KAPITEL 2: INHALTSSTOFFE	52
	Natürlich, synthetisch, biologisch?	54
	Pflanzenöle	56
	Basisöle	60
	Wirkstofföle	62
	Pflanzenwirkstoffe	64
	Pflanzenextrakte	66
	Hydrolate und Säfte	68
	Natürliche Wirkstoffe	70
	Vitamine	72
	Funktionale Wirkstoffe	74

KAPITEL 3: LOSLEGEN	76	Peelender Honigschlamm	136
Notwendige Hautpflegeprodukte	78	Entzündungshemmendes Balmkonzentrat	138
Basiszutaten	82	AHA-BHA-Peeling-Booster	140
Gute Vorbereitung, gute Arbeit	84	10-%-Niacinamid-1-%-Zink-Serum	142
Rezepturen kombinieren	90	Pigmentierungen bekämpfendes	
Troubleshooting beim Selberrühren	94	Vitamin-C-Serum	144
Hinweise zu den Rezepten	96	3-in-1 Babyapfel-Mizellenwasser	146
		Nachtaufbau-Serum	148
		Barriereschutzschicht-Stift	150
		Aufpolsternde Augencreme	152
		Gloss-Lippenpeeling	154
		Punktuelle Pickelpaste	156
		Sonnengeküsstes Bräunungssöl	158
KAPITEL 4: REZEPTE	100	Körperpflege	
Gesichtspflege		Erfrischendes Duschgel	160
BHA-Reinigungsmilch mit Rügener		Mandelmilch-Duschöl	162
Heilkreide	102	Badezusatz zur Erholung	164
Optimales Peeling-Reinigungsgel	104	Heiß-Kalt-Balsam	166
Sanfter Porenreiniger	106	Panthenol-Körpermousse	168
Allumfassende Gesichtscreme: leicht	108	Kühlende Aloe-Körperlotion	170
Allumfassende Gesichtscreme: normal	110	Vegane Urea-Creme	172
Allumfassende Gesichtscreme: reichhaltig	112	Antioxidatives Peeling	174
Intensiv nährendes Hautelixier	114	Sauber unterwegs: Desinfektionsgel	176
Antioxidatives Hautrettungsmazerat	116	Wind-und-Wetter-Creme	178
Superserum mit Hyaluronsäure und		Trocken reinigendes Shampoo-Pulver	180
Niacinamid	118	Anti-Dehnungsstreifen-Öl	182
Sanft beruhigendes Himbeer-Fluid	120	Schrunden-Fußcreme für nachts	184
Multivitamin-Hyaluron-Serum	122		
Schwarze Aktivkohle-Maske	124	ZUM NACHSCHLAGEN	
Gletscherwasser-Hydro-Maske	126	Register & Wegweiser zu den Tabellen	186
Hydratisierendes Gurken-Spray	128	Literaturempfehlungen & Bezugssquellen	188
Probiotisches Mikrobiom-Spray für		Dank der Autorin &	
gereizte Hautzustände	130	Mehr über die Autorin	190
Mareikes antimikrobieller Toner	132	Impressum	192
»Sommerregen«-Hyaluronserum	134		