

INHALT

Chemist Confessions – Wie dieses Buch entstand 8

BASICS

Die tägliche Basispflege – weniger ist mehr 13

Das Cleanser-ABC 31

Die richtige Feuchtigkeitspflege 47

Der richtige Sonnenschutz 71

WIE DU DEINE HAUT ZUM STRAHLEN BRINGST

Über die Basics hinaus 99

Chemisches Peeling 107

Retinoide 121

Vitamin C 137

Powervitamin Niacinamid 151

Weitere Wirkstoffe 163

PFLEGEROUTINEN BEI HAUTPROBLEMEN

Die grundlegenden Säulen 178

Akne behandeln 186

Pigmentstörungen behandeln 194

Anti-Aging-Maßnahmen 204

Shoppingguide 212

Hautpflege-Profis 224

Glossar 227

Register 232

Über die Autorinnen 239

Impressum 240