

INHALT

EIN BUCH ÜBER HAUTPFLEGE – WER BRAUCHT DENN SO WAS?!	9
UNSERE HAUT – (K)EIN ALLESKÖNNER?	11
Schichtarbeit: Der Aufbau unserer Haut	13
Dinge, die unsere Haut nicht kann	24
Gib ihr Saures und nicht Basisches!	26
ALLES EINE REINE TYPFRAGE?	31
Männer- vs. Frauenhaut: Wie groß sind die Unterschiede wirklich?	32
DAS KLEINGEDRUCKTE AUF DER VERPACKUNG RICHTIG EINORDNEN	35
Über reizende, allergieauslösende und „natürliche“ Inhaltsstoffe	42
ANTI-„ANTI-AGING“ – WARUM WIR DIE HAUTALTERUNG NICHT STOPPEN KÖNNEN	57
Reaktive Sauerstoffspezies – die eigentlichen Übeltäter?	59
DIE BESTE „ANTI-AGING“-CREME ALLER ZEITEN!	67
Krebs: Vorsorge statt Nachsorge!	68
VENI, VIDI, VULVA – WIE SINNVOLL SIND INTIMPFLEGEPRODUKTE?	93
Die Vulva – auch für viele Besitzer*innen nach wie vor ein Mysterium	93
Mikroflora, Yoni-Eier und vaginale Dämpfbäder	95
Intimpflege: Ja oder nein?	96
KAUF DAS, NICHT DAS! KLEINER EINKAUFSGUIDE FÜR DIE DROGERIE	99
Reinigungsprodukte – just rinse them off!	104
Leave-On-Produkte: Die bleiben!	111
Extras: Masken, Peelings & Co.	120
Eine BasisRoutine aufbauen	125

FALTEN EINFACH WEGROLLERN – WAS KÖNNEN SKINCARE TOOLS?	133
Reinigungsbürsten	133
Gu Sha Steine	134
Jaderoller	134
Eisroller	134
Dermaroller	135
Facial Cups	135
MEHR _____, BITTE! ACTIVES MIT EFFEKT	137
Mehr Feuchtigkeit, bitte!	137
Eine stärkere Hautbarriere, bitte!	145
Weniger Pickel, bitte!	146
Weniger Hyperpigmentierung, bitte!	156
Weniger gereizte Haut, bitte!	163
OLDIES UND NEWCOMER: WAS KÖNNEN ALOE VERA, BAKUCHIOL & CO.?	167
Aloe Vera	167
Kurkuma	169
Bakuchiol	170
Tranexamsäure	171
Pycnogenol®	172
WARUM DEINE HAUT NIE WIE AUF SOCIAL MEDIA AUSSEHEN WIRD	175
Instagram-Marken und Rabattcodes	178
Tipps für mehr Medienkompetenz	180
TIPPS FÜR DEINE PERSÖNLICHE SKINCARE-REISE	181
Schlusswort	183
Danksagung	183
Glossar	184
Quellen	186
Literaturverzeichnis	187