

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 Dampfbäder 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