

Christiane Laszig

Die schöne Haut

Inhalt

Vorwort	6	Was Sie über Peelings wissen sollten	55
Die Hauttypen und der momentane Hautzustand	8	Rezepte für Reinigungsmasken und Peeling	57
Jede Haut ist anders	8	Kompressen	60
Die unterschiedlichen Hauttypen auf einen Blick	12	Was Sie über Kompressen wissen sollten	60
Normale Haut	12	Rezepte für Kompressen	61
Trockene Haut	12	Gesichtsdampfbäder	64
Gemischte Haut	15	Was Sie über Gesichtsdampfbäder wissen sollten	64
Fette Haut	17	Rezepte für Gesichtsdampfbäder	67
Der momentane Hautzustand	18	Gesichtsmassagen und Gesichtsgymnastik ..	70
Unreine Haut	19	Was Sie über Gesichtsmassagen wissen sollten	70
Empfindliche Haut	21	Gesichtspflege	84
Reife Haut	23	Was Sie über Gesichtspflege wissen sollten ...	84
Reinigung der Gesichtshaut	26	Tagespflege	87
Haut(vor-)reinigung und Abschminken	26	Was Sie über Tagespflege wissen sollten	87
Wann reinigen	26	Tagespflege für den jeweiligen Hauttyp	88
Vorreinigung	29	Tagespflege für den momentanen Hautzustand	90
Zusatztipps – Hilfsmittel	32	Zusatzinformationen zum Thema Feuchtigkeit für alle Hauttypen	92
Rezepte fürs Reinigen	38	Nachtpflege	95
Nachreinigung	43	Was Sie über Nachtpflege wissen sollten	95
Die wichtigsten Regeln auf einen Blick	43	Härtetest	97
Gesichtswasser für jeden Hauttyp	44	Spezialpflege	98
Rezepte zur Nachreinigung mit Gesichtswasser	45	AHA-Cremes, -Lotionen, -Gele(Frucht-, Milch und Glykolsäure)	98
Reinigungsmasken und Peeling	53	Spezialcremes	99
Was Sie über Reinigungsmasken wissen sollten	53		

F
F
F
F

R
N
I

S
W
W
R

A
W
R
W
sc
R
Fr

A
W
sc
R

Li
W
Li
Re

M
M

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