

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
	Wie die Haut unsere Hautpflege verarbeitet	44
	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
Vorwort	4	
Naturkosmetik selber machen - aus gutem Grund!	6	
Mein Konzept	10	

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