

# **Inhalt**

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Hautpflege im Spiegel der Zeit</b>	<b>8</b>
<b>Was ist zwei Quadratmeter groß und zwanzig Kilogramm schwer?</b>	<b>11</b>
Beeindruckende Vielseitigkeit der Haut	11
Bauplan unserer Haut	12
Die Oberhaut	13
Die Lederhaut	13
Die Unterhaut	14
Anhangsorgan Haare	14
Anhangsorgan Schweißdrüsen	15
Die Nägel: Auch sie gehören zur Haut	16
Sinnesrezeptoren in unserer Haut	17
Regenerationsmöglichkeiten der Haut	18
Funktionen der Haut für die Seele	19
Die Alterungserscheinungen	20
Hautkrankheiten	21
Akne	22
Psoriasis – Schuppenflechte	25
Neurodermitis	29
Weitere Erkrankungen der Haut	30
Die verschiedenen Hauttypen und ihre Erkennungsmerkmale	32
Die trockene Haut	32
Die fettige Haut	33
Die Mischhaut	33
Die alternde Haut	34
<b>Schädliche Einflüsse auf unsere Haut</b>	<b>36</b>
Streß schadet der Haut	36
Die Sonne und unsere Haut	38
Verschiedene Hauttypen in der Sonne	41
Sonne aus der Steckdose	43

---

Unsere »liebgewordenen« Angewohnheiten schaden der Haut	43
Nebenwirkungen von Medikamenten	45
Nebenwirkungen von Kosmetika	46
Falsche Ernährung – Gift für unsere Haut	47
<b>Was tut unserer Haut gut?</b>	<b>49</b>
<hr/>	
Natürlich schöne Haut	49
Hautreinigung – sanft, aber gründlich	51
Jeder Hauttyp braucht seine eigene Pflege	53
Ein kurzer Ausflug in die Kosmetik	59
»Who ist who« der Pflegeprodukte	60
Und nun frisch ans Werk! Rezepte	68
»Der Mensch ist, was er ißt«	78
»Gut verdaut hat nie gereut«	79
»Wir leben nicht, um zu essen, wir essen, um zu leben«	80
»Laßt unsere Nahrung so natürlich wie möglich!«	80
Eiweiße	81
Enzyme	83
Fette	83
Kohlenhydrate	86
Wasser	88
Mineralstoffe und Spurenelemente speziell für unsere Haut	89
Vitamine – für Ihre Haut ein lebensnotwendiges Elixier!	101
Schützen Sie Ihre Haut vor Sonne	111
Wie beuge ich Streß vor? Wie kann ich Streß abbauen?	113
Entspannungstechniken	114
Die Sauna	116
Massage	117
Weitere physikalische Therapien	118
Sport	118
Kleine Bewegungsübungen sind an fast jedem Ort möglich	120
Richtiges Atmen tut der Haut gut	122
Schönheitsschlaf – kein Ammenmärchen	124
<b>Register</b>	<b>125</b>

---