

Nina Ruge
Dr. Stefan Duve

*Das Geheimnis
gesunder und schöner Haut*



687.55

Haut & Aufbau

- 18 Lernen Sie Ihre Haut kennen
Schicht für Schicht 18, Funktionen der Haut 20, Die Zelle 22, Runderneuerung 22
- 23 Die Lebenszyklen unserer Zellen
- 24 Test: Welcher Hauttyp bin ich?
- 28 Die Haut im Einklang mit der inneren Uhr
Das zentrale Chronometer 28, Terminplan für die Schönheit 28, Chronomedizin für die kranke Haut 30
- 31 Der 24-Stunden-Hautzyklus
- 32 Hautprobleme, die alles verändern
Akne 32, Cellulite 34, Ekzeme 35, Haarausfall 35, Hautkrebs 36
- 38 Interview: James Last
Nagelveränderungen 40, Neurodermitis 40, Schuppenflechte 42, Sonnenallergie 42, Vitiligo 44, Warzen 44
- 46 Interview: Gil Ofarim

Haut & Stressfaktoren

- 50 Wie UV-Licht auf unsere Haut wirkt
Lebenswichtige & gefährliche Strahlen 50, Reparaturarbeiten nach einem Sonnenbrand 51, Photoaging 52
- 54 Interview: Reinhold Messner
- 57 Wie viel Sonne verträgt unsere Haut?
- 58 Typbedingte Sonnenempfindlichkeit
- 60 Interview: Roberto Blanco
- 62 Freie Radikale – Killer unserer Haut
Rauchen schwächt die Abwehr 62, Umweltgifte machen alt und krank 64
- 66 Innere Stressoren, die unter die Haut gehen
Stress 66, Bewegungsmangel 66, Schlafmangel 67

Haut & Psyche

- 70 Wie kommen Gefühle in die Haut?
Dünnhäutig 71, Teufelskreis und Leidens-

- druck 71, Kleine Berührung – große Wirkung 72
- 73 Hautkrankheiten mit
psychischem Hintergrund
Allergien 73, Neurodermitis 73, Schuppenflechte 74, Stresspickel 75, Kummerfalten 75, Kreisrunder Haarausfall 75
- 76 Interview: Prof. Uwe Gieeler
- 80 Stressmanagement für gesunde Haut
- 81 Mentale Wege aus der Stressfalle
- 83 Entspannungstechniken für Körper, Seele und Haut
Dem Stress davonlaufen 83, Autogenes Training 83, Meditation 84, Progressive Muskelentspannung 84, Verhaltenstherapie 85, Yoga 85

Haut & Hormone

- 88 Die Hormone – körpereigene Botenstoffe
Herkulasaufgabe 88, Hormonelle Schwankungen 89, Der weibliche Hormonhaushalt 90, Wichtige Helfershelfer 91
- 91 So wirken Hormone auf die Haut
- 92 Die positive Wirkung der Liebe
Hormon-Power pur 92, Liebe hält jung und gesund 93
- 94 Hormone und Haut im Wandel der Jahre
- 95 Jedes Alter hat seine Falten
- 98 Hormonersatztherapie – Segen oder Fluch?
Haut & Ersatzhormone 99, Alternative Methoden 99, Wachstumshormone als Jungbrunnen? 100, Anti-Aging gehört in die Hände von Ärzten 100, Hormone aus der Natur 101
- 102 Interview: Prof. Dr. Weber

Haut & ergänzende Heilmethoden

- 108 Traditionelle Chinesische Medizin
Akupunktur 109
- 110 Ayurveda – Heilkunde aus Indien
- 112 Interview: Dr. Ulrich Bauhofer

- 115 Phytotherapie – Heilkraft der Pflanzen
- 117 **Interview:** Prof. Dr. Augustin
- 120 Homöopathie – starke Kügelchen
- 122 Schwefel und Spanische Fliege
- 123 Die Darmflora und ihr Einfluss auf die Haut
Was die Haut behütet 123,
Darmreinigung 124
- 125 Detox – Methoden und ihre Wirkung
Entgiften beim Arzt 125, Entgiften zu Hause 126
- 128 **Interview:** Dr. Chang-Gusko
- 131 **Interview:** Prof. Dr. Galle
- 134 Entgiften mit Schüßler-Salzen
Schüßler-Salze für die Haut 135
- 135 Schüßler-Seife selbst gemacht
- 136 **Interview:** Günther Heepen
- 140 Schüßler-Salze:
Nina Ruges Erfahrungsbericht
- 141 Die Formel für gesunde & schöne Haut

Haut & Pflege

- 144 Teure Tiegel oder Wunderwaffen?
- 146 Naturkosmetik – Alles bio, oder was?
- 147 Daran erkennen Sie Naturkosmetik
- 148 Ätherische Öle in der Kosmetik
- 149 Ätherische Öle für die Haut
- 150 Ein Besuch bei der Kosmetikerin
- 151 Extraleistungen, die sich lohnen
- 152 **Interview:** Pia de Luca & Prof. Dr. Schilcher
- 157 Praktische Tipps für gesunde, vitale Haut
Tägliche Reinigung – das A und O der Pflege 157, Jede Jahreszeit verlangt eine andere Hautpflege 158
- 159 Straffe Konturen durch Massage
- 160 Shiatsu fürs Gesicht
- 161 Workout fürs Gesicht
- 162 **Interview:** Jutta Speidel
- 164 Kann man die Haut auch überpflegen?

- 165 Die richtige Pflege für jedes Alter
- 166 Schöne Haut durch Anti-Aging-Food
- 167 Die Hitliste der zellaktiven Biostoffe
Auf die Inhaltsstoffe kommt es an 166,
Anti-Aging-Hormone aus der Natur 166,
Mood-Food 168, Schön per Speiseplan 168
- 169 Die wichtigsten Tryptophanlieferanten
- 170 **Interview:** Sibylle Beckenbauer

Haut & ästhetische Medizin

- 174 Was die ästhetische Medizin heute kann
Laser, Peeling & Co. 175, Verjüngungskur in der Mittagspause 175
- 176 **Interview:** Louisa von Minckwitz
- 178 Glatte und schöne Haut durch Laser
Laser nicht gleich Laser 178, Nur was für Fachleute 179
- 180 Die häufigsten Fragen zur Laserbehandlung
- 181 Die verschiedenen Peelingmethoden
Oberflächliche Peelings 181, Mitteltiefe Peelings 182, Tiefe Peelings 183, Mikrodermabrasionsbehandlung 183
- 184 Faltenfüller aus der Spritze
- 187 Die häufigsten Fragen zum Thema Faltenunterspritzung
- 188 Botox legt die Muskeln lahm
- 190 **Interview:** Patricia Riekel
- 193 Mesotherapie & Microneedling
- 194 Rio-Methode bei Dehnungsstreifen
- 195 Die Radiofrequenztherapie
- 196 Wann ästhetische Medizin helfen kann
Akne 196, Besenreiser 196, Cellulite 197, Couperose 197, Dehnungsstreifen 197, Falten 198, Hauterschlaffung 199, Narben 200, Pigmentflecken 200, Schwitzen 201, Tätowierungen 201
- 202 Wie Sie den richtigen Arzt für Ihre Haut finden

- 203 Nachwort
- 204 Vorsicht Inhaltsstoffe!

- 206 Register
- 208 Bildnachweis