

# INHALT

---

<b>INTRO – DIE HAUT ALS SPIEGEL DES INNEREN</b>	<b>3</b>
<b>DIE HAUT – AUFBAU UND FUNKTIONEN</b>	<b>4</b>
<b>DIE HAUTALTERUNG</b>	<b>6</b>
DIE PHASEN DES ALTERNS	7
CHRONOLOGISCHE HAUTALTERUNG	8
UMWELTBEDINGTE HAUTALTERUNG	11
<b>DIE BLUE-ZONES-THEORIE – DIE REGIONEN DER 100-JÄHRIGEN</b>	<b>16</b>
DIE BLUE-ZONES-ERNÄHRUNG – PFLANZENBASIERTE UND UNVERARBEITETE INHALTSSTOFFE	17
<b>ERNÄHRUNG FÜR EINE ZEITLOSE SCHÖNHEIT</b>	<b>19</b>
<b>KOHLHYDRATE, ZUCKER UND CO</b>	<b>21</b>
DER VERSTECKTE ZUCKER	22
DIE VERZUCKERUNG VON HAUTSTRUKTUREN	24
<b>DER HAUTGESUNDE ZUCKER – BALLASTSTOFFE UND CO</b>	<b>25</b>
BALLASTSTOFFE – ZWEI GRUPPEN MIT UNTERSCHIEDLICHER WIRKUNG	26
KURZKETTIGE FETTSÄUREN	26
PROBIOTIKA	28
<b>FETTE FÜR EIN JUNGES HAUTBILD</b>	<b>31</b>
SCHLECHTE ODER GUTE FETTE? – DAS STIGMA DER GESÄTTIGTEN FETTSÄUREN	32
DER HAUTVERJÜNGENDE EFFEKT UNGESÄTTIGTER FETTSÄUREN	32
FUNKTIONEN DER FETTE IN DEN HAUTSCHICHTEN	35
DIE FLIESSFÄHIGKEIT DER ZELHÜLLEN	36
<b>KOLLAGEN – DAS WUNDERPROTEIN FÜR STRAHLENDE HAUT</b>	<b>40</b>
DIE KOLLAGENFASERN UND IHRE ALTERUNG	41
HAUTZELLEN UND KOLLAGEN BRAUCHEN WASSER	48
MIKRONÄHRSTOFFE	49
SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE	78
UNSERE HAUT BENÖTIGT ANTIOXIDANTIEN	87
<b>REZEPTE</b>	<b>93</b>
FRÜHLING	93
SOMMER	115
HERBST	137
WINTER	163
GRUNDREZEPTE	180
<b>SACHREGISTER</b>	<b>188</b>
<b>REZEPTREGISTER</b>	<b>189</b>
<b>QUELLENANGABEN</b>	<b>190</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>192</b>