

Vorwort	7
1. Mein Schattendasein	9
2. Es werde Licht	13
3. Hautfarbe: Blass	22
4. Vornehme Blässe	24
5. Bräune um jeden Preis	33
6. Bloß nicht aus der Haut fahren	36
7. Mit heiler Haut davonkommen	41
8. Der Vorteil dunkler Haut	48
9. Strahlend schön?	52
10. Baywatch versus Gothic	56
11. Sonnen- und Sommerhasser	60
12. Urlaub im Schnee	64
13. UV-Gefahrenindex	67
14. Sonnencreme ist abgelaufen. Weg damit?	73
15. UV-Kleidung	81

16. Was schützt wie vor UV-Strahlen	87
17. Der Fleck muss weg	93
18. Wenn niemand in deiner Haut stecken möchte	99
19. Blut im Schuh	111
20. Das geht unter die Haut	115
21. Was haben UV-Strahlen mit Kollagen zu tun und was ist das überhaupt: Kollagen?	121
22. Ich stehe zu meinem Alter	126
23. Fühl dich wohl in deiner Haut – die 4-Jahreszeiten- Typologie	129
24. Puristisches Make-up	137
25. Das Parfum	139
26. Die Vorteile einer Reduktion auf das Wesentliche	141
27. Es gibt noch Informationsbedarf	144
28. Der andere Urlaub – persönliche Reisetipps	146
Über die Autorin	152