

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	7
AUFBAU UND FUNKTIONEN DER HAUT	8
WICHTIGE FAKTOREN FÜR EINE GESUNDE HAUT	9
DIE VERBINDUNG ZWISCHEN DARM, PSYCHE UND HAUT	10
DARMGESUNDE ERNÄHRUNG	12
BALLASTSTOFFE	12
PRÄBIOTIKA	14
PROBIOTIKA	15
ANTIBIOTIKA	17
ERNÄHRUNG FÜR EINE GESUNDE HAUT	19
KOHLENHYDRATE	19
FETT	21
EIWEISS	22
VITAMINE UND MINERALSTOFFE	22
LEBENSMITTEL FÜR EINE SCHÖNE HAUT	24
MENTALE GESUNDHEIT	25
BEWEGUNG UND IHR EINFLUSS AUF DIE HAUT	27
DIE BEDEUTUNG VON SCHLAF FÜR DIE HAUT	29
GESUNDE HAUT IM ALTER	31
KOLLAGEN	33

PFLEGE UND SCHUTZ FÜR DIE HAUT	36
MAKE-UP	37
ANTI-AGING-PRODUKTE	39
SONNENEINSTRÄHLUNG UND UNSERE HAUT	40
REZEPTE	43
BROT & GEBÄCK	43
FRÜHSTÜCK	47
SNACKS	54
AUFSTRICHE	59
SUPPEN	63
FLEISCH- UND FISCHGERICHTE	67
VEGETARISCHE GERICHTE	71
VEGANE GERICHTE	83
DESSERTS	88
ABKÜRZUNGEN	97
KLEINES KÜCHENLEXIKON	98
REZEPTVERZEICHNIS	100
LITERATUR	102