

## **6 GELEITWORT VON PROF. CHRISTIANE BAYERL**

### **9 EIN PAAR WORTE VORWEG**

- 10 **Das erwartet Sie in diesem Buch**
- 12 **Wie Sie Ihre Haut selbst verbessern können**
- 14 Selbstverantwortung – eine große Chance
- 16 **Mein langer Weg zur Diagnose**
- 17 1. Irrtum: Mehr ist mehr
- 17 2. Irrtum: Quietschsaubere Haut
- 17 3. Irrtum: Kosmetikerinnen wissen alles
- 18 4. Irrtum: Keine Pflege
- 18 5. Irrtum: Apotheken-Pflege ist immer gut
- 19 6. Irrtum: Dann eben Naturkosmetik!
- 20 7. Irrtum: Internet statt Arzt
- 21 **Was ist die 3-Raum-Methode?**

### **25 DIE ROSACEA KENNENLERNEN**

- 26 **Was ist Rosacea genau?**
- 28 Selbsttest: Leiden Sie unter Rosacea?
- 29 Trigger – Das verschlimmert die Rosacea
- 30 Umweltfaktoren
- 31 Wer bekommt Rosacea?
- 32 Der Krankheitsverlauf
- 34 Formen der Rosacea
- 36 **Ursachen der Rosacea**
- 37 Theorien zur Entstehung

**40 Mögliche Begleiterkrankungen**

41 Autoimmunerkrankungen

41 Migräne

41 Seborrheische Dermatitis

**42 Die psychische Belastung**

**43 Die ärztliche Behandlung**

45 Das Arztgespräch

46 Die Diagnose

50 Äußerliche Therapie

52 Innerliche Therapie

53 Alternative Therapieoptionen

54 Kostenübernahme

**56 DIE 3-RAUM-METHODE**

**58 Ihr individueller Weg zu besserer Haut**

**62 Raum 1 – die Küche: Ernährung und Rosacea**

62 Haut und Darmgesundheit

64 Tipp 1: Meiden Sie triggernde Lebensmittel

66 Tipp 2: Bösewicht Alkohol

67 Tipp 3: Antientzündlich essen

74 Tipp 4: Nahrungsergänzungstoffe

75 Tipp 5: Essen Sie Bio-Produkte

75 Tipp 6: Nahrungsmittelunverträglichkeiten

77 Tipp 7: Hormone in Balance

78 Tipp 8: Trinken Sie gesund

79	<b>Raum 2 – das Badezimmer: Pflege und Rosacea</b>
80	Die passende Pflege
89	Tipp 9: Die Haut auf „Null“ setzen
91	Tipp 10: Sanfte Reinigung
95	Tipp 11: Thermalwasser und Gesichtssprays
97	Tipp 12: Tages- und Nachtpflege
103	Tipp 13: Sonnenschutz
106	Tipp 14: Pflege im Schub
109	Tipp 15: Make-up – Ruhe ins Gesicht bringen
113	Tipp 16: Anti-Aging
115	Tipp 17: Peelings
116	Tipp 18: Neue Produkte testen
119	Tipp 19: Sanfte Rasur
120	Tipp 20: Pflege der Augen
122	<b>Raum 3 – Wohnzimmer: Leben mit Rosacea</b>
122	Tipp 21: Lymphdrainage
123	Tipp 22: Reizarme Pflege für die Kopfhaut
125	Tipp 23: Bessere Haut im Schlaf
126	Tipp 24: Gemäßigter Sport
127	Tipp 25: Vorsicht mit Nagellack
127	Tipp 26: Kleidung als Trigger
128	Tipp 27: Hilfreicher Lagenlook
128	Tipp 28: Aggressive Putzmittel
129	Tipp 29: Rauchen
129	Tipp 30: Duschen, Baden und Saunieren
131	Tipp 31: Parfüm
132	Tipp 32: Auf Reisen
133	Tipp 33: Zahnhygiene
133	Tipp 34: Beim Kochen

135 **ALTERNATIVE HEILMETHODEN**

136 **Stress und Psyche**

138 Entspannter mit Stress umgehen

141 **Alternativen zur Schulmedizin**

142 Die Rolle der Heiler

142 **Selbstheilung**

143 Der kompetente Patient

144 Bereit für die Heilung

145 Was sagt uns die Rosacea?

149 **ANHANG**

149 **Hilfreiche Adressen für Betroffene**

150 **Danksagung**

150 **Quellen**