

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: Nahrungsergänzungsstoffe
- 75 Tipp 5: Essen Sie Bio-Produkte
- 75 Tipp 6: Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 77 Tipp 7: Hormone in Balance
- 78 Tipp 8: Trinken Sie gesund

- 79 **Raum 2 – das Badezimmer: Pflege und Rosacea**
- 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 **Raum 3 – Wohnzimmer: Leben mit Rosacea**
- 122 Tipp 21: Lymphdrainage
 - 123 Tipp 22: Reizarme Pflege für die Kopfhaut
 - 125 Tipp 23: Bessere Haut im Schlaf
 - 126 Tipp 24: Gemäßiger 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