

Es gibt gute Neuigkeiten für dich! 6

Rosacea verstehen 8

Was ist Rosacea? 9

Säule 1: Hautpflege 24

Maßgeschneiderte Pflegeroutine 25

Tägliche Pflege Schritt für Schritt 34

Make-up für Rosacea-Haut 46

Demodexmilbe und Hautbalance 51

Säule 2: Ernährung 56

Richtige Ernährung bei Rosacea 57

Welche Ernährungsform passt zu dir? 66

Ernährungstipps für den Alltag 78

## Säule 3: Darmgesundheit 90

Wie Darm und Haut zusammenhängen 91

Darm-Hirn-Achse 96

Einfluss anderer Organe auf die Haut 106

## Säule 4: Lebensstil 112

Haut und Herz: Eine feste Verbindung 113

Erster Schritt: Selbstreflexion 119

Fünf Phasen der Selbstpriorisierung 135

Zweiter Schritt: Die Transformation 148

Selbstliebe als Lebensfundament 169

Nachwort 176

Danksagung 178

Stichwortverzeichnis 180

Empfehlungen von Elke Blidon 183