

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