

- 6 VORWORT**
  
- 9 DIE HAUT – EIN MULTITALENT**
- 10 Der Aufbau der Haut
- 17 Die Haut ist ein Spiegel der Seele
  
- 23 WISSENSWERTES ZU NEURODERMITIS UND SCHUPPENFLECHTE**
- 24 Was ist Neurodermitis?
- 28 Was ist eine Schuppenflechte?
  
- 35 SPECIAL: ALLERGIEN**
  
- 47 HEILEN MIT NATÜRLICHEN MITTELN**
- 48 Heilpflanzen für die Haut
- 55 Bäder zur Regeneration und Entspannung
- 60 Packungen und Masken gegen Entzündung und Juckreiz
- 64 Sport und Sauna: Fitmacher für die Haut
- 71 Sanfte Massagen zur Hautdurchblutung
  
- 79 HILFE FÜR DIE SEELE**
- 80 Das seelische Gleichgewicht wiederherstellen
- 96 So helfen Sie Ihrem Kind

- 99 GESUNDER DARM – GESUNDE HAUT**
- 100 Eine gesunde Darmflora**
- 102 Darmsanierung durch Heilfasten**
- 107 Colon-Hydro-Therapie**
- 110 Leibwickel und Bauchmassagen**
- 114 Symbioselenkung**
  
- 117 ALLERGENARME ERNÄHRUNG BEI  
NEURODERMITIS UND SCHUPPENFLECHTE**
- 118 Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln**
- 126 Empfehlungen zur Säuglingsernährung**
- 132 Special: Die Haut von innen nach außen heilen. Interview mit  
dem Dermatologen Raphael Shimshoni**
  
- 141 ANHANG**
- 141 Hilfreiche Adressen**
- 143 Register**