

# Inhalt

Vorwort	9
Ein Multitalent stellt sich vor	13
Steckbrief Haut	20
Freunde und Feinde der Haut	22
Das geht unter die Haut	24
Schwangerschaft, Cellulite und andere Herausforderungen der weiblichen Haut	29
Männer haben ein dickes Fell	35
Hautalterung – Was genau passiert, wenn die Haut altert	41
Superfoods für eine gesunde Haut	55
Ohne Schweiß kein Preis	63
Anti-Aging-Creme, Naturkosmetik oder: Was eine gesunde Haut wirklich braucht	67
Deutschland: Jetzt auch Weltmeister im Bad	74
Die ultimative Haut-Shopping-Liste	79

Achtung, Sonne! So schützen Sie Ihre Haut richtig	82
Schönheit aus dem Solarium?	92
Frühling, Sommer, Herbst und Winter – die perfekte Hautpflege für jede Jahreszeit	98
Die richtige Pflege für jeden Hauttyp – Ihr persönliches Hautpflegeprogramm	105
Ihr Hautpflegecheck	116
Das Arschgeweih muss weg – Tattoos, Piercings und andere hautechte Sünden	118
Hyaluronsäure vs. Botox – Wer gewinnt im Kampf gegen Falten?	131
Schönheit liegt im Auge des Betrachters	136
Akne, Pickel und Herpes – Hautprobleme, die die Welt nicht braucht	138
Die Haut – Spiegel der Seele?	146
Diagnose Hautkrebs – häufiger als gedacht	152
Leberfleck oder Hautkrebs? Wann muss ich zum Arzt, und was kann ich selber tun?	160
Verbrennungen müssen nicht sein	165
Hilfe – Blut! Was tun bei Verletzungen?	168
Die häufigsten Hautprobleme – Tipps und Behandlungshilfen	177

Testen Sie Ihr Wissen: Haut-Quiz 182

Nachwort 187

Glossar 189

Für Ihre Notizen 195

Literatur 197