

# 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