

INHALT

Vorwort:

Spuren an der Haut und wie man sie liest	13
--	----

TEIL I

IN DER TIEFGARAGE ODER: DIE SCHICHTEN UNSERER HAUT	19
---	----

1 Erstes Untergeschoss.

Die Epidermis oder: Leben, um zu sterben	21
---	----

Stein auf Stein: die Hautschutzbarriere	23
---	----

Schuppen	27
----------	----

Säureschutzmantel und Mikrobiom	30
---------------------------------	----

Körperfalten	33
--------------	----

Viva la diva oder: Po macht nicht immer froh 35 •

Lebendiger Juckreiz – wenn einen was wurmt 38 •

Naturschutz für Körperfalten 39

Hautfarben	41
------------	----

Körpereigener Sonnenschirm 43 • Pigmentierungen –

Braunes im Gesicht und im Genitalbereich 46

2 Zwischen den Stockwerken	49
----------------------------	----

Leberflecken	49
--------------	----

Blasen, Wunden und Narben	50
---------------------------	----

Freches Krüstchen 52 • Überfressene Narben 53

Dehnungsstreifen	57
------------------	----

3 Im zweiten Untergeschoss: Die Lederhaut	62
Zentrale für Sicherheits-, Nachrichten-, Aufklärungs- und Spionagedienste	62
<i>Kapillaren und Schleusenkissen 64 · Coole Haut im Winter 66 · Die Haut im Rausch der Durchblutung 68 · Die Lymphe – Spionage im Dienste unseres Immun- systems 69</i>	
Haut-Hirn: über Nervenkel, Schutzreflexe, Schmerzen und erigierte Haare	71
<i>Fühlsinn 77 · Von Sodomaso- und Weltfriedenshormonen 80 · Das juckt mich (nicht)! 83 · Die Haut hört mit 86</i>	
Drüsen und Sekrete: Lockstoffe, Schweiß, Popel und wie die Haut riecht	88
<i>Von Liebesseen und Partnerwahl 94 · Popel, Rotz und Borke 99 · Schmalz, Ohr erhalt's! 102 · Talgdrüsen und Talgwurm 103</i>	
4 Im dritten Untergeschoss.	
Die Unterhaut oder: Hülle mit Fülle	107
Cellulite oder: ein Hoch auf Rubens	107
<i>Von Dellen und Matratzenphänomenen 109 · Sexismus in der Unterhaut 111</i>	
Fetter Stoffwechsel	113

TEIL II

WAS UNS AUF DIE PELLE RÜCKT:

DIE HAUT IM STURM DES LEBENS

115

5 Lebensabschnittspartner

117

Babyhaut

117

Teeniehaut

119

Pickel und Implosionen 124 · Quetschen 126

Erwachsenenhaut

129

Im Liegen schön 130

Alte Haut

134

6 Sommer, Sonne, Sonnenbrand:**Die Haut und das Licht**

138

Warum wir Licht brauchen und was die Haut
damit macht

140

*Schönheitsschlaf, Frühlingsgefühle und Haut-Heroin 143 ·
Vitamin D 145*

Die dunkle Seite der Sonne

149

*Sonnenallergie und Mallorca-Akne 150 · Morbus
Lederschuh 151*

Hautkrebs

153

*Liebe rettet Leben! 155 · Schwarz und weiß 157 ·
Hautkrebs-Schnellcheck 160 · Der Hauttypen-Check 163*

Meiden, Kleiden, Cremen

166

*Ultimative Tricks – Sonnenschutz extra plus 175 ·
Süßer Selbstbräuner 176 · Beautifully bleich? 177*

Warum Mücken und Wespen auf uns fliegen

179

Autsch! Wenn Stiche gefährlich werden 181

7 Körperpflege oder: Wer zu viel seift, stinkt!	184
Waschen, bis der Arzt kommt	186
<i>Untenrum und obenrum 190 • Pipi für die Haut 194 •</i>	
<i>Öl: fahrlässige Körperverletzung 195 • Kontaktallergien 196</i>	
Beine	201
<i>Dornwarzen und Fußpilz 201 • Krampfadern 207 •</i>	
<i>Besenreiser 210</i>	
8 Manipulationen an der Fassade	213
Botox oder: Die Dosis macht das Gift	215
<i>Was Botox mit Gammelfleisch zu tun hat 216 • Mr. Spock</i>	
<i>und die kleine Wunderwaffe 218 • Pro und kontra</i>	
<i>Faltenkiller 220</i>	
Aufspritzen oder: Eine Lippe kommt selten allein	223
Schönheitswahn: auf dem Irrweg	227
Tattoos – ein Splatter-Movie für unsere Haut	229
<i>Tickende Zeitbomben 231 • Bye-bye, Arschgeweih 234</i>	
TEIL III	
EIN AUSFLUG GENITALIEN	237
9 Hautsache Sex	239
Erogene Zonen und die sexuelle Dreifaltigkeit	239
<i>Sex macht schön 241 • Intimrasur und G-Shot 242 • Vorhut</i>	
<i>Vorhaut 245 • Kremasterreflex 246 • Liebe als Jungbrunnen 247 •</i>	
<i>Schleimhautsekrete 248 • Lippen und Knutschen 249 • Checkliste</i>	
<i>gegen Mundgeruch 253</i>	

10 Erregung und Erreger	254
<i>Syphilis und Tripper 255 • Pilz 258 • Sexkrankheiten ohne Sex und wann Kondome nicht schützen 259 • Filzläuse und Krätze 260 • Dellwarzen 262 • Herpes 263 • Feigwarzen 264</i>	
TEIL IV	
DIE HAUT IST, WAS DU ISST	267
11 Alles zur Haut-Cuisine	269
Makronährstoffe: Energie für den Organismus	271
<i>Kohlenhydrate 272 • Alkohol 273 • Eiweiß 275 • Fette 276</i>	
Mikronährstoffe: Stoffwechsel-Feintuning	278
<i>Vitamine 280 • Nahrungsergänzungsmittel 281 • Oxidativer Stress und Radikalfänger 283 • Farben essen 284 • Spurenelemente 286 • Fettsäuren 289</i>	
12 Wie sich Ernährung und Lebenswandel auf unsere Haut auswirken	294
Akne und Pickel	296
Industriefett – haltbar, billig und tödlich	299
Genuss- und Umweltgifte	301
Weizen und Gluten	303
<i>Zöliakie – nur hier ist Gluten schuld 303 • Weizenallergie 304 • Weizensensitivität 305</i>	

13 Hautkrankheiten und Essen	306
Neurodermitis	306
Allergische Nesselsucht	310
Pseudoallergische Nesselsucht	311
Rosazea	313
Schuppenflechte	315
(Keine) Angst vor Kortison	316
TEIL V	
SPIEGEL DER SEELE	321
14 Was die Haut über unsere Seele verrät	323
Emotionen und Neurosen	323
<i>Und ewig grüßt das Cortisol 325 · Aggressionen gegen sich selbst 327 · Verliebtsein und Glück 329</i>	
Nachwort	331
Dank	334
Nützlicher Anhang: Hausmittel gleich Hautmittel	335