

Inhalt

Vorwort	9
1 Anatomie der Haut	
Organfunktion der Haut – Zahlen, Daten, Fakten ..	13
Die Oberhaut – Epidermis	15
Die Lederhaut – Dermis, Cutis oder Corium	16
Die Unterhaut – Subcutis, auch Unterhautfettgewebe genannt	17
Das Blutssystem der Haut	18
Das Lymphsystem der Haut	20
Die Schweißdrüsen	21
Die Talgdrüsen	21
2 Hautschutz, Hauttypen und Hautprobleme	
Der Hydrolipidfilm und die Barrierschicht der Haut	23
Wenn die Haut Feuchtigkeit verliert	25
Wenn die Haut Fett verliert	26
Hauttypen	26
Hautalterung	29
Falten	30
Regeneration über Nacht	32
Die Haut im Tagesrhythmus	33
Berührung der Haut	35
Die Sprache der Haut	37

3	Haut und Bindegewebe	
	Das Bindegewebe, ein unterschätztes Organ	41
	Verschiedene Arten von Bindegewebe	42
	Der Zellstoffwechsel	43
	Verschlacktes Bindegewebe – Cellulite	45

4	Gibt es einen Säureschutzmantel?	
	Einflussfaktoren auf die Bakterienkultur der Haut .	48
	Das Säuremantel-Konzept	49
	Werbegag Säureschutzmantel	51
	Expertenmeinungen aus der Dermatologie	53

5	Was macht unsere Haut krank?	
	Übertriebene Körperpflege	58
	Alkohol und Rauchen	62
	Organschwäche in Leber, Niere und Darm	65
	Diabetes geht unter die Haut	68
	Sonnenbaden und Sonnenschutzmittel	70
	Medikamente und Kortison	73
	Hormone und Haut	77
	Zucker und Fructose	81
	Milch und Weizen	84
	Das Gift auf Ihrer Haut – kritische	
	kosmetische Inhaltsstoffe	86
	Tenside entfetten Ihre Haut	89
	Billige Mineralöle versiegeln Ihre Haut	93
	Silikone dichten Ihre Haut ab	96
	Fehlt der Haut Feuchtigkeit, helfen Moisturizer ...	98
	PolyEthylenGlycole sind das	
	Aspartam der Kosmetik	100
	So schädlich ist Aluminiumchlorid	
	in Antitranspirants und Deos	102
	Die große Volksverdummung – Fluoride in Zahnpasta	106
	Formaldehyd schädigt die Zellen	109

Parabene – Konservierungsstoff mit Brisanz	110
Duft- und Farbstoffe	114
Hyaluronsäure – das Anti-Aging-Wunder?	117
Glattgebügelt mit Botox	120

6 Saure Hautsymptome und Hautkrankheiten

Kosmetik wider osmotische Gesetzmäßigkeiten ...	123
Hand- und Fußschweiß	126
Alters- und Pigmentflecken	130
Warzen – hässliche Störenfriede	133
Augenringe und Tränensäcke	136
Unreine Haut und Akne – eine kosmetische und medizinische Herausforderung	139
Von Rosacea bis zur Knollennase	144
Pilzinfektionen der Haut, Schleimhaut und Nägel ..	146
Schuppenflechte – wenn sich die Haut zu schnell erneuert	151
Neurodermitis – viele Faktoren im Spiel	156

7 Gesunde und schöne Haut – Nährstoffe von innen und außen

Wahre Schönheit kommt eben doch von innen	160
Die wichtigsten Beauty-Vitamine	162
Mineralsalze und Spurenelemente als Betriebsstoffe für Ihre Haut	166
Enzyme – der Schlüssel zur Schönheit	169
Aus dem Kräutergarten – Bitterstoffe für Ihre Haut	173
Detox-Tees – Teemischungen für eine schöne Haut .	178
Wasser ist zum Waschen da	181
Algen – das Meer wäscht alle Übel ab	183
Heilerde darf in keiner Hausapotheke fehlen	187
Süßer Honig und saurer Quark	188
Was können Öle?	189
Aloe vera – Wunder aus der Wüste?	195

8	Beliebte Inhaltsstoffe in der Naturkosmetik – ein Rohstoff-Leitfaden	
	Was ist Naturkosmetik?	198
	Die Zeit von Riesenwaschkraft und	
	Oberflächlichkeit ist vorbei	200
	Verpasste Chancen	201
	Nachhaltiges zur Nachhaltigkeitsdebatte	204
	Alkohol – besser als sein Ruf	207
	Mischung ätherischer Öle – Augenwischerei	208
	Beerenwachs – ein weicher Konsistenzgeber	210
	Rhassoul – Lavaerde als Tensidersatz	211
	Glycerin bindet Feuchtigkeit	211
	Kräuter aus dem Klostergarten	212
	Pflanzenöle und -fette sind die ältesten Kosmetika .	214
	Xanthan – das Verdickungsmittel	221
	Zuckertenside – die biologische Alternative	222

9	Ausblick – was macht bzw. erhält die Haut gesund?	
	Licht, Luft, Wasser	224
	Einfach nur Natron	226
	Die Borax-Verschwörung	228
	Wasserstoffperoxid – einfach, preiswert,	
	aber nicht rentabel	230
	Die Welt der basischen Seifen	232
	Basisches Badesalz – ein Kultprodukt	235
	Basische Naturkosmetik	239
	Regulative Hautpflege	244
	Ein Wort zum Schluss	247
	Quellenverzeichnis und Hinweise zum Weiterlesen .	251