

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einleitung | 7 |
| Woher meine Passion für das Thema | |
| »Strahlende Haut und volles Haar« stammt..... | 7 |
| Noch ein Hinweis in eigener Sache | 10 |
| | |
| Gene und was sie bewirken | 13 |
| Genbasiertes Anti-Aging oder: Möchten Sie länger | |
| jünger leben? | 13 |
| Genom, Gen und DNA..... | 14 |
| Freie Radikale lassen uns alt aussehen..... | 18 |
| ArNOX – die Anti-Aging-Entdeckung | 20 |
| | |
| Strahlende Haut in jedem Alter | 27 |
| Unsere Haut – Runderneuerung im 4-Wochen-Takt | 27 |
| Der pH-Wert der Haut..... | 31 |
| Junge Gesichtshaut (bis zum 28. Lebensjahr)..... | 35 |
| Reifere Gesichtshaut (ab dem 28. Lebensjahr) | 45 |
| Alterungsbremse dank innovativer Technik..... | 47 |
| Falten | 51 |
| Volle Lippen in jedem Alter | 55 |
| Die empfindliche Halspartie..... | 58 |
| Altersflecken, ungleichmäßiger Teint und Pickelnarben | 60 |
| Tränensäcke..... | 64 |
| Couperose | 66 |
| Rosazea | 69 |
| Akne | 73 |
| Pergamenthaut und Strahlenschäden im Gesicht | 82 |
| Sonnenbrand..... | 85 |

| | |
|---|-----|
| Schwangerschaftsstreifen, Cellulite und Reiterhosen | 87 |
| Besenreiser | 91 |
| Schuppenflechte (Psoriasis)..... | 93 |
| Neurodermitis..... | 96 |
| Hornhaut | 99 |
| | |
| Volles und gesundes Haar | 101 |
| Aufbau der Haare | 101 |
| Lebenszyklus eines Haares | 104 |
| Haarfarbe – die Mischung macht's | 107 |
| Die Kopfhaut als besondere Haarproduktionsstätte | 110 |
| Haarwurzel und Haarzwiebel | 122 |
| Haarprobleme als Frühwarnsystem | |
| für körperliche Veränderungen..... | 125 |
| Haarschaft..... | 151 |
| Bart | 153 |
| | |
| Ausklang..... | 158 |
| Danksagung..... | 158 |
| Über die Autorin | 158 |
| Bezugsquelle..... | 159 |
| Bildnachweis | 160 |