

# 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