

Inhalt

Unsere Haut – mehr als bloß eine Hülle	6
--	---

Kapitel 1

<i>Unsere Haut = Aufbau und Funktion</i>	<i>9</i>
--	----------

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers	10
---	----

Die Hautschichten: Epidermis, Dermis, Subcutis.	11
---	----

Fettig oder trocken? Der Hauttyp bestimmt mit	27
---	----

Leben auf der Haut: das Mikrobiom	31
---	----

Der Einfluss der Hormone auf die Haut	39
---	----

Kapitel 2

<i>Akne = mehr als nur unreine Haut</i>	<i>49</i>
---	-----------

Akne: Nicht nur Jugendliche sind betroffen	50
--	----

Nur Mitesser, Knötchen, Pickel oder doch Akne?	51
--	----

Die »einfache« Akne	59
-------------------------------	----

Die Teenager-Akne.	63
----------------------------	----

Wenn Medikamente der Haut schaden	66
---	----

Wenn Akne psychisch verursacht ist.	68
---	----

Kapitel 3

<i>Pickel bedeuten nicht immer Akne</i>	<i>75</i>
---	-----------

Herausfinden, ob es sich wirklich um Akne handelt	76
---	----

Verwechslungsgefahr mit Rosazea	77
---	----

Verwechslungsgefahr mit Mundrose.	81
Verwechslungsgefahr mit Sykose	83
Verwechslungsgefahr mit entzündeten Haarfollikeln	87

Kapitel 4

<i>Gesunde Ernährung für eine gesunde Haut . . .</i>	<i>93</i>
Die inneren Werte zählen	94
Wichtige Nährstoffe für die Haut	95
Die richtige Ernährung bei Akne.	110
Leckere und gesunde Rezepte für jeden Tag	123

Kapitel 5

<i>Die richtige Hautpflege und ein gesunder Lifestyle gegen Akne</i>	<i>135</i>
Wie das Verhalten die Haut beeinflusst	136
Die richtige Pflege bei Akne	137
Der Einfluss des Lebensstils auf die Haut.	157
Quellenverzeichnis	164
Bildnachweis	169
Sachregister	170
Dank.	174
Über die Autorinnen.	175