

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

Kapillaren und Schleusenkissen 64 · Coole Haut im Winter 66 .

Die Haut im Rausch der Durchblutung 68 · Die Lymphe –

Spionage im Dienste unseres Immunsystems 69

Haut-Hirn: über Nervenkabel, Schutzreflexe, Schmerzen und erigte Haare	71
<i>Fühl Sinn 77 · Von Sadomaso- 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
<i>Pickel und Implosionen 124 · Quetschen 126</i>	
Erwachsenenhaut	129
<i>Im Liegen schön 130</i>	
Alte Haut	134
6 Sommer, Sonne, Sonnenbrand: Die Haut und das Licht	138
Warum wir Licht brauchen und was die Haut damit macht	140

<i>Schönheitsschlaf, Frühlingsgefühle und Haut-Heroin</i>	143
<i>Vitamin D</i>	145
Die dunkle Seite der Sonne	149
<i>Sonnenallergie und Mallorca-Akne</i>	150
<i>Morbus Lederschuh</i>	151
Hautkrebs	153
<i>Liebe rettet Leben!</i>	155
<i>Schwarz und weiß</i>	157
<i>Hautkrebs-Schnellcheck</i>	160
<i>Der Hauttypen-Check</i>	163
Meiden, Kleiden, Cremen	166
<i>Ultimative Tricks – Sonnenschutz extra plus</i>	175
<i>Süßer Selbstbräuner</i>	176
<i>Beautifully bleich?</i>	177
Warum Mücken und Wespen auf uns fliegen	179
<i>Autsch! Wenn Stiche gefährlich werden</i>	181
7 Körperpflege oder: Wer zu viel seift, stinkt!	184
<i>Waschen, bis der Arzt kommt</i>	186
<i>Untenrum und obenrum</i>	190
<i>Pipi für die Haut</i>	194
<i>Öl: fahrlässige KörpERVERLETZUNG</i>	195
<i>Kontaktallergien</i>	196
Beine	201
<i>Dornwarzen und Fußpilz</i>	201
<i>Krampfadern</i>	207
<i>Besenreiser</i>	210
8 Manipulationen an der Fassade	213
<i>Botox oder: Die Dosis macht das Gift</i>	215
<i>Was Botox mit Gammelfleisch zu tun hat</i>	216
<i>Mr. Spock und die kleine Wunderwaffe</i>	218
<i>Pro und kontra Faltenkiller</i>	220
<i>Aufspritzen oder: Eine Lippe kommt selten allein</i>	223
<i>Schönheitswahn: auf dem Irrweg</i>	227
<i>Tattoos – ein Splatter-Movie für unsere Haut</i>	229
<i>Tickende Zeitbomben</i>	231
<i>Bye-bye, Arschgeweih</i>	234

TEIL III	
EIN AUSFLUG GENITALIEN	237
9 Hautsache Sex	239
Erogenes 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</i>	
<i>Sex und wann Kondome nicht schützen 259 · Filzläuse und</i>	
<i>Kräätze 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 ·</i>	
<i>Oxidativer Stress und Radikalfänger 283 · Farben essen 284 ·</i>	
<i>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 ·</i>	
<i>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>	
 TEIL VI	
PRAXIS	331
15 Salbenkunde	333
Wenn rauskommt, was da reinkommt ...	335
Mischen possible	335
<i>A. Haltbarkeit 336 · B. Heilen 337 · C. Hygiene 337 ·</i>	
<i>D. Die Grundzutaten 337 · E. Was wirkt wie? 340 ·</i>	
<i>F. Zubehör 342</i>	
16 Rezepturen zum Selbermachen	343
Fußbad und Sitzbad	343
Fußbad für beanspruchte Füße mit zu viel Hornhaut	344
Haarspülung und Körperfalten-Wunder	345
Zitrus-Peeling gegen Verhornungsstörungen	346
Conditioner bei Haarbruch	347
Gesichtsmaske gegen Pickel	348
Packung gegen Abszesse und Furunkel	349

Lippenpflege	350
Hand- und Hautpflege: Bodybutter	353
Eine ganz schnelle Handsalbe für Eilige	354
17 Der Apotheker Ihres Vertrauens kann noch mehr	355
Kühlcreme mit und ohne Harnstoff	357
Aloe-vera-Olivenöl-Salbe gegen Schuppenflechte (Adler-Rezeptur)	358
Capsaicin-Creme gegen Juckreiz	358
Polidocanol-Zinkoxid-Schüttelmixtur gegen Juckreiz	359
Salicylsäure-Salbe gegen Verhornungen	360
Pasta zinci DAD gegen Risse, zum Abtrocknen und als Hautschutz	360
Zink-Schüttelmixtur DAC zum Abtrocknen, gegen Juckreiz und zum Beruhigen	361
 Nachwort	 363
 Dank	 367
 Nützlicher Anhang: Hausmittel gleich Hautmittel	 369
 Register	 371