

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 Nervenkel, Schutzreflexe,
Schmerzen und erigierte Haare 71

*Fühlsinn 77 • Von Sadomaso- und
Weltfriedenshormonen 80 • Das juckt mich (nicht)! 83 •
Die Haut hört mit 86*

Drüsen und Sekrete: Lockstoffe, Schweiß, Popel und
wie die Haut riecht 88

*Von Liebesseen und Partnerwahl 94 • Popel, Rotz und
Borke 99 • Schmalz, Ohr erhalt's 102 • Talgdrüsen und
Talgwurm 103*

4 Im dritten Untergeschoss.

Die Unterhaut oder: Hülle mit Fülle 107

Cellulite oder: ein Hoch auf Rubens 107

*Von Dellen und Matratzenphänomenen 109 • Sexismus in
der Unterhaut 111*

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

Pickel und Implosionen 124 • Quetschen 126

Erwachsenen haut 129

Im Liegen schön 130

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-Heroïn</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
Waschen, bis der Arzt kommt	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
Botox oder: Die Dosis macht das Gift	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
Aufspritzen oder: Eine Lippe kommt selten allein	223
Schönheitswahn: auf dem Irrweg	227
Tattoos – ein Splatter-Movie für unsere Haut	229
<i>Tickende Zeitbomben</i>	231
<i>Bye-bye, Arschgeweih</i>	234

TEIL III

EIN AUSFLUG GENITALIEN 237

9 Hautsache Sex 239

Erogene Zonen und die sexuelle Dreifaltigkeit 239

*Sex macht schön 241 • Intimrasur und G-Shot 242 • Vorhut
Vorhaut 245 • Kremasterreflex 246 • Liebe als Jungbrunnen 247 •
Schleimhautsekrete 248 • Lippen und Knutschen 249 • Checkliste
gegen Mundgeruch 253*

10 Erregung und Erreger 254

*Syphilis und Tripper 255 • Pilz 258 • Sexkrankheiten ohne
Sex und wann Kondome nicht schützen 259 • Filzläuse und
Krätze 260 • Dellwarzen 262 • Herpes 263 • Feigwarzen 264*

TEIL IV

DIE HAUT IST, WAS DU ISST 267

11 Alles zur Haut-Cuisine 269

Makronährstoffe: Energie für den Organismus 271

Kohlenhydrate 272 • Alkohol 273 • Eiweiß 275 • Fette 276

Mikronährstoffe: Stoffwechsel-Feintuning 278

Vitamine 280 • Nahrungsergänzungsmittel 281 •

Oxidativer Stress und Radikalfänger 283 • Farben essen 284 •

Spurenelemente 286 • Fettsäuren 289

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

Zöliakie – nur hier ist Gluten schuld 303 •

Weizenallergie 304 • Weizensensitivität 305

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 • D. Die Grundzutaten 337 • E. Was wirkt wie? 340 • 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