

# 11

## Was braucht gesunde Haut?

Oma, das Schweinefett und jahrtausendealte Geheimnisse .....	12
Kann die Hautdiät auch Ihrer Haut helfen? .....	27
Das Problem mit der Schulmedizin .....	33
Warum es sich lohnt, aktiv zu werden .....	59
Sexy von innen: Was die Hautdiät anders macht .....	62

# 71

## Die Philosophie der Hautdiät

Die Magie in uns .....	72
Die Ursachen eines kranken Körpersystems .....	91
Erfahrungsbericht: Ende eines Leidensweges .....	101
Erfahrungsbericht: Regelmäßig »Kuren« ....	103
<b>Gen-Lotterie</b> .....	106
<b>Die Schritte hin zur Genesung</b> .....	111
Erfahrungsbericht: Voller Dankbarkeit .....	116
Erfahrungsbericht: Gute Resultate schon nach vier Wochen .....	117

# 119

## Die Hautdiät in der Praxis

<b>Die Ernährung während der Hautdiät ...</b>	<b>120</b>
Erfahrungsbericht: Rundum Wohlfühl! ...	142
Erfahrungsbericht: Da kann man wohl nichts machen? Und ob! .....	143
Erfahrungsbericht: Von innen nach außen ..	168
<b>Die Rolle der Psyche bei der Hautdiät ...</b>	<b>169</b>
<b>Rundum gut zum Körper sein .....</b>	<b>182</b>
<b>Die Hautdiät für Kinder .....</b>	<b>208</b>
Erfahrungsbericht: Die Hautdiät war die Rettung .....	214
<b>Der Hautdiät-Tagesplan .....</b>	<b>217</b>

# 221

## Damit wird die Hautdiät ein Erfolg

<b>Mögliche Reaktionen während der Hautdiät .....</b>	<b>222</b>
Erfahrungsbericht: Sich endlich verstanden fühlen .....	228
Erfahrungsbericht: Kleine Veränderungen - große Wirkung .....	229
<b>Die Regeln des Erfolgs .....</b>	<b>232</b>
<b>Das passende Mindset .....</b>	<b>239</b>
<b>Tools für den Erfolg .....</b>	<b>259</b>
<b>Und wenn die Hautdiät nicht wirkt?</b>	
<b>Fasten, die ultima Ratio .....</b>	<b>272</b>
Erfahrungsbericht: Hautdiät soft - und dennoch Erfolg .....	277
Erfahrungsbericht: Mehr vom Guten hilft ...	278

Es darf schmecken - unbedingt! .....	280
Frühstück .....	282
(Frühstücks-)Säfte .....	287
Hauptmahlzeiten .....	290
Suppen .....	300
Nachtisch .....	303

Ausblick: Für immer Hautdiät? .....	305
-------------------------------------	-----

Danksagung .....	307
------------------	-----