

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
Gen-Lotterie	106
Die Schritte hin zur Genesung	111
Erfahrungsbericht: Voller Dankbarkeit	116
Erfahrungsbericht: Gute Resultate schon nach vier Wochen	117

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

221	Damit wird die Hautdiät ein Erfolg
Mögliche Reaktionen während der Hautdiät	222
Erfahrungsbericht: Sich endlich verstanden fühlen	228
Erfahrungsbericht: Kleine Veränderungen - große Wirkung	229
Die Regeln des Erfolgs	232
Das passende Mindset	239
Tools für den Erfolg	259
Und wenn die Hautdiät nicht wirkt?	
Fasten, die ultima Ratio	272
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