

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
<i>Kapillaren und Schleusenklappen 64 · Coole Haut im Winter 66 · Die Haut im Rausch der Durchblutung 68 · Die Lymphe – Spionage im Dienste unseres Immunsystems 69</i>	
Haut-Hirn: über Nervenkel, Schutzreflexe, Schmerzen und erigierle Haare	71
<i>Fühlsinn 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 Liebesseer 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

Pickel und Implosionen 124 · Quetschen 126

Erwachsenenhaut

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

*Schönheitsschlaf, Frühlingsgefühle und Haut-Heroin 143 ·**Vitamin D 145*

Die dunkle Seite der Sonne

149

*Sonnenallergie und Mallorca-Akne 150 · Morbus**Lederschuh 151*

Hautkrebs

153

*Liebe rettet Leben! 155 · Schwarz und weiß 157 ·**Hautkrebs-Schnellcheck 160 · Der Hauttypen-Check 163*

Meiden, Kleiden, Cremes

166

*Ultimative Tricks – Sonnenschutz extra plus 175 ·**Süßer Selbstbräuner 176 · Beautifully bleich? 177*

Warum Mücken und Wespen auf uns fliegen

179

Autsch! Wenn Stiche gefährlich werden 181

7 Körperpflege oder: Wer zu viel seift, stinkt!	184
Waschen, bis der Arzt kommt	186
<i>Untenrum und obenrum 190 · Pipi für die Haut 194 ·</i>	
<i>Öl: fahrlässige Körperverletzung 195 · Kontaktallergien 196</i>	
Beine	201
<i>Dornwarzen und Fußpilz 201 · Krampfadern 207 ·</i>	
<i>Besenreiser 210</i>	
8 Manipulationen an der Fassade	213
Botox oder: Die Dosis macht das Gift	215
<i>Was Botox mit Gammelfleisch zu tun hat 216 · Mr. Spock</i>	
<i>und die kleine Wunderwaffe 218 · Pro und kontra</i>	
<i>Faltenkiller 220</i>	
Aufspritzen oder: Eine Lippe kommt selten allein	223
Schönheitswahn: auf dem Irrweg	227
Tattoos – ein Splatter-Movie für unsere Haut	229
<i>Tickende Zeitbomben 231 · Bye-bye, Arschgeweih 234</i>	
TEIL III	
EIN AUSFLUG GENITALIEN	237
9 Hautsache Sex	239
Erogene 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

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>	
Nachwort	331
Dank	334
Nützlicher Anhang:	
Hausmittel gleich Hautmittel	335