

INHALT

Vorwort	5
Grundwissen Haut	6
Interview mit den Ernährungs-Docs: Gesunde Ernährung für gesunde Haut	8
Ein Organ voller Wunder: die Haut	10
Schicht für Schicht: der Aufbau der Haut	12
Kurioses rund um die Haut	14
Interview mit Dr. Riedl: Ernährung als Anti-Aging-Maßnahme: So bleibt die Haut länger jung	16
Entzündete Haut bei Neurodermitis: das quälende Jucken	18
Lebensmittelauswahl bei Neurodermitis	22
Interview mit Dr. Fleck: Allergien: Wenn das Essen die Haut krank macht	24
Schuppenflechte: Hautkrankheit mit gefährlichen Begleitern	26
Lebensmittelauswahl bei Schuppenflechte	28
Rosazea: Gesichtsrötungen als chronische Krankheit	30
Lebensmittelauswahl bei Rosazea	33
Verblüffendes aus der Forschung	34
Akne: Nicht nur in der Pubertät ein Problem	36
Lebensmittelauswahl bei Akne	38
Infektionen der Haut: Was Sie über Fußpilz und Co. wissen sollten	40
Lebensmittelauswahl bei Fußpilz	42
Schutz, Pflege und andere Wohltaten: Das mag die Haut	44

Essen für eine gesunde Haut	46
So gelingt eine Ernährungsumstellung	48
Was unsere Ernährung für die Haut bedeutet	50
Entzündungshemmende Inhaltsstoffe im Überblick	53
Interview mit Dr. Klasen: Vitamin D – das Lichthormon: Wieviel benötigt die Haut?	54
Was empfindliche Kinderhaut braucht	56
Rezepte zum Genießen	58
Frühstück	60
Wahre Schönheit kommt von innen	80
Blitzrezepte für Neurodermitiker	92
Kleine Gerichte	94
Bei Akne und Rosazea – schnell gemacht	122
Hauptgerichte	124
Knackig frisch: Das schmeckt der Haut	144
Quickie-Rezepte für Psoriatiker	162
Süßes	164
Register	178
Die Ernährungs-Docs	182
Hilfreiche Adressen, Bildnachweis	183
Impressum	184