

Dr. med. Alice Martin | Dr. med. Estefanía Lang

NATÜRLICH FREI VON *Akne*

Die wirksamsten Methoden, um Pickel,
Entzündungen und andere Unreinheiten erfolgreich
zu behandeln – für reine und gesunde Haut

riva

© 2022 des Titels »Natürlich frei von Akne« von Dr. Alice Martin, Dr. Estefania Lang (ISBN 9783742313720) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Unsere Haut – mehr als bloß eine Hülle 6

Kapitel 1

Unsere Haut = Aufbau und Funktion 9

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers 10

Die Hautschichten: Epidermis, Dermis, Subcutis. 11

Fettig oder trocken? Der Hauttyp bestimmt mit 27

Leben auf der Haut: das Mikrobiom 31

Der Einfluss der Hormone auf die Haut 39

Kapitel 2

Akne = mehr als nur unreine Haut 49

Akne: Nicht nur Jugendliche sind betroffen 50

Nur Mitesser, Knötchen, Pickel oder doch Akne? 51

Die »einfache« Akne 59

Die Teenager-Akne. 63

Wenn Medikamente der Haut schaden 66

Wenn Akne psychisch verursacht ist 68

Kapitel 3

Pickel bedeuten nicht immer Akne 75

Herausfinden, ob es sich wirklich um Akne handelt 76

Verwechslungsgefahr mit Rosazea 77

Verwechslungsgefahr mit Mundrose.	81
Verwechslungsgefahr mit Sykose	83
Verwechslungsgefahr mit entzündeten Haarfollikeln	87

Kapitel 4

<i>Gesunde Ernährung für eine gesunde Haut</i>	<i>93</i>
Die inneren Werte zählen	94
Wichtige Nährstoffe für die Haut	95
Die richtige Ernährung bei Akne.	110
Leckere und gesunde Rezepte für jeden Tag	123

Kapitel 5

<i>Die richtige Hautpflege und ein gesunder Lifestyle gegen Akne</i>	<i>135</i>
Wie das Verhalten die Haut beeinflusst	136
Die richtige Pflege bei Akne	137
Der Einfluss des Lebensstils auf die Haut.	157
Quellenverzeichnis	164
Bildnachweis	169
Sachregister	170
Dank.	174
Über die Autorinnen.	175