

Dr. med. Heike Kovacs/Monika Preuk

H KURSBUCH HAUT

**Hauterkrankungen sanft behandeln
und natürlich heilen**

SÜDWEST



INHALT

Vorwort	8
Hautschutz ganzheitlich angehen	8
Schwächen und Stärken der Haut erkennen	10

DIE HAUT-DAS MULTITALENT

Der Aufbau der Haut	13
Die Oberhaut - Erneuerung im Monatstakt	14
Die Lederhaut- Empfang für Umweltreize	15
Die Unterhaut - Halt und Elastizität	17
Spiegel der Seele	18



DIE VIER HAUTTYPEN VHD IHRE PROBLEME

Normale Haut ist Mischhaut	21
Milch und Mandelöl schützen und nähren	23
Ekzeme der fettigen Haut	26
Akne - das Leiden der Jugend	27
	29



Trockene Haut	34
Trockene Ekzeme und Juckreiz	35
Empfindliche Haut	37
Allergische Ekzeme und Ausschlag	39

HAUTALTERUNG-SPUREN DER ZEIT

Falten-Zeichen reifer Haut	45
Pflegefahrplan für die reife Haut	46
Die Inhaltsstoffe der Pflegeprodukte	47
Pflege für den gesamten Körper	50

m

ÄUßEREN EINFLÜSSEN

57

Übertriebene Hygiene

57

Waschen - gewusst wie

58

Falsche Ernährung

60

Kranker Darm - kranke Haut

61

Hautfeinde und Hautfreunde

62

Sonne

64

Gefährliche UV-Strahlung

65

Bräune auch ohne Sonne

69

Schadstoffe aus der Umwelt

71

Besonders hautfeindliche Stoffe

72

Psychosozialer Stress

75

Die Verbindung zwischen Psyche und Haut

76

Freie Radikale - die Zellkiller

79

Sogar Mutationen sind möglich

79

Antioxidanzien - die Zellschutzstoffe

81

Radikalfänger für den Körper

84

DIE HAUT NATÜRLICH BEHANDELN

87

Hautschutz von innen und außen

87

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

87

Bioflavonoide

99

Essenzielle Fettsäuren

100

Hautpflege mit Heilpflanzen

101

Homöopathie für die Haut

107

Nicht die Krankheit, sondern den Kranken behandeln

110

Homöopathische Arznei - Hilfe zur Selbsthilfe

111





Die wichtigsten Fragen und Tips zur homöopathischen Therapie	114
---	-----

RUNDUM GEPFLEGTE HAUT

Fitmacher für jeden Typ	119
Bäder zur Regeneration von Haut und Seele	120
Thalassotherapie - Vitalstoffe aus dem Meer	120
Moor - die Kraft abgestorbener Pflanzen	122
Bäder für Schönheit und Wohlbefinden	124
Masken und Packungen für einen strahlenden Teint	127
Urlaub für Haut und Seele	131
Bewährte Entspannungsmethoden	131
Bewegung - Sauerstoff für frische Haut	137
Sport und Sauna - die Hautfitmacher	137
Hautpflege und Sport	139
Sauna-gezielte Hitze für die Haut	140
Sanfte Massagen zur Hautdurchblutung	143
Öle und Gels - Wohltat plus Pflege	146



HAUTPROBLEMEVONADISZ

Akne	149
Altersflecken	153
Aphthen	155
Ausschlag	156
Besenreiser	158
Blutschwamm	159
Ekzeme	160
Faulecken (Perleche)	162
Feuermal	163



Furunkel	164
Fußpilz	165
Gesichtslupus	166
Gürtelrose (Herpes zoster)	167
Hautkrebs	169
Herpes	171
Hühneraugen	171
Impetigo	172
Juckreiz	173
Krampfadern	175
Lippenbläschen (Herpes labialis)	178
Milchschorf	182
Muttermale	183
Narben	184
Nesselsucht (Urtikaria)	186
Neurodermitis (atopische Dermatitis)	188
Ödeme	192
Pilzerkrankungen	194
Psoriasis	196
Rhagaden	199
Rotlauf (Erysipel)	200
Sonnenallergie (polymorphe Lichtdermatose)	201
Verbrennungen/Verbrühungen	205
Warzen	207
Weißfleckenkrankheit (Vitiligo)	209
Zellulite	211
Über dieses Buch	213
Register	214

