

Prof. H a d e m a r
Bankhofer
Hautnah
schön

Der komplette Ratgeber
für die perfekte Pflege
von Haut und Haaren

Unter Mitarbeit von
Edda von Zeppelin

Mit Spezial-Haut-Diät

Herbig
Gesundheitsratgeber

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Unsere Haut befindet sich im Krieg. | 9 |
| Ein Vorwort | 9 |
| 1 Alles, was man über die Haut wissen muß. . . . | 17 |
| Die Haut, unsere Schutzhülle - Aufbau und Funktion | 19 |
| Ein eigenes Immunsystem | 21 |
| Fast zwei Quadratmeter Gefühl | 25 |
| 2 Alles über die Pflege von Haut und Haaren . . . | 27 |
| Mit der Natur im Bunde | 29 |
| Haare | 31 |
| Die Gesundheit 31 • Die richtige Haar-Pflege 33 • Die verschiedenen Haartypen 35 • Haar braucht Hilfe 45 • Was man täglich für Haut und Haare tun muß 60 | |
| Das Gesicht | 62 |
| Die verschiedenen Haut-Typen 62 • Reinigung-der erste Schritt zur Schönheit 64 • Peeling- die Intensivreinigung 67 • Dampfbäder — Pflege durch Wasser und Kräuter 68 • Kompressen — warm und wohltuend 70 • Masken und Packungen - die schnellen Schönmacher 71 • Vier Griffe gegen Falten 73 • Vier Grimassen gegen Falten 75 • Augen - Pflege für eine empfindliche Zone 76 • Im Blickpunkt-der Mund 80 • Der Hals -keine Chance für Fältchen 83 | |
| Der Körper | 86 |
| Schultern und Arme - makellos gepflegt für aufregende Dekolletes 86 • Hände-alles, was zart macht 88 • Hautpflege, Massage, Gymnastik - drei Wege zum schönen Busen 90 • Pflege von außen und von innen - so wird Ihr Bauch flach und fest 92 • Ein schöner Rücken - schnell gepflegt 94 • Hüften, Po und | |

Oberschenkel - ein Frauenproblem 96 • Schöne Beine - was man dafür tun kann 99 • Baden, Massieren, Turnen - das hält die Füße fit 102

Die Körperpflege 105

Baden - Schönheit und Entspannung 105 • Duschen - Reinigen, Abhärten und Erfrischen 107 • Qualität ist oberstes Gebot- zu Besuch in einer Kosmetikfabrik 109 • Kosmetik aus der Apotheke 111- Herrenkosmetik - alles, was Mann braucht 113

3 Haut braucht Hilfe117

Heilkräuter 119

Heilkräuter-Tee für die Haut 120 • Heilkräuter-Bad für die Haut 121

Allergien 123

Neurodermitis 125

Das Kontaktekzem 128

Akne 130

Schwangerschaft- unter allen Umständen schön 133

Weitere Tips für Schwangere 134

Sonne auf der Haut 136

Die Haut vorbereiten 137- Vernünftig bräunen 137- Die Haut nachpflegen 138

Eiszeit - die Haut im Winter 140

Müde Haut - was ganz schnell munter macht 143

Streß - dagegen kann man etwas tun 145

Tun Sie etwas für Ihr seelisches Wohlbefinden 145 • Tun Sie etwas für Ihr körperliches Wohlbefinden 146 • Tun Sie etwas für Ihre gestreßte Haut 147

Endlich Schluß mit dem Rauchen 148

4 Alles, was Ihrer Haut guttut151

Ihre Haut hat Freunde 153

Vitamin E 153 • Vitamin A 154 • Vitamin F 155 • Aloe vera 156 • Jojobaöl 156 • Bisabolol 156 • Weizenkeimöl 157 • Sorbit 157 • Natürliches Protein 157 • Comfrey-Nachtkerzenöl 157 • Sonnenblumenöl 157 • Avocado-Öl 158 • Farnesol 158 • Allantoin 158

| | |
|--|------|
| Wasser - Hautpflege von innen | 159 |
| Kosmetik von innen — die richtige Ernährung | 161 |
| Getreide 161 • Gemüse 162 • Fisch 162 • Geflügel 162 • Milchprodukte 163 | |
| Die 7-Tage-Haut-Diät - Das Ernährungsprogramm für eine gesunde und attraktive Haut | 164 |
| Beachten Sie folgende Tips 165 • Und das ist sie: die 7-Tage-Haut-Diät 166 | |
| Schlaf- acht Stunden für Schönheit und Gesundheit | 174 |
| Wenn der Schlaf zum Problem wird | 175 |
| Sauna — die perfekte Tiefenreinigung | 178 |
| Die Haut vorbereiten 179 • Die Haut in der Sauna 179 • Die Haut nach der Sauna 179 | |
| Massage - Entspannung für Körper und Seele | 181 |
| Denken und leben Sie-einfach hautnah | 183 |
| Ein Nachwort | 183 |
| Literatur. | .185 |
| Stichwortregister. | .187 |