



## Das Geheimnis gesunder und schöner Haut

Nina Ruge, Dr. Stefan Duve

Das Geheimnis gesunder und schöner Haut

192 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-8338-1090-9

Preis: 19,90 (D); 20,50 (A); 35,90 SFR

Gräfe und Unzer, Neuerscheinung: Oktober 2008

---

### ALLES WIRD GUT: DER GANZHEITLICHE BLICK AUF UNSERE HAUT

Wie fühlt man sich wohl in seiner Haut? Um diese Frage dreht sich alles in „Das Geheimnis gesunder und schöner Haut“. Die Fernsehjournalistin Nina Ruge geht dem komplexen Thema gemeinsam mit Dr. Stefan Duve, Dermatologe im renommierten HAUT- UND LASERZENTRUM AN DER OPER in München, auf den Grund. Das sympathische Autorenduo hat eine Fülle an Material über gesunde und kranke Haut recherchiert. Jüngste Forschungsergebnisse, aber auch lang erprobtes Wissen werden leicht verständlich auf den Punkt gebracht. Die Leser lernen ihre eigene Haut und deren Funktionsweise kennen und erhalten viele konkrete Tipps, worauf sie bei der Pflege und dem richtigen Umgang mit der Haut achten müssen. Zahlreiche Experten- und auch Prominenten-Interviews bringen interessante Aspekte hinzu.

Nina Ruge, die sich in den vergangenen Jahren auch mit Gesundheitsthemen profiliert hat, nähert sich der „schönsten Kleidung des Menschen“ auf journalistisch neugierige Weise. Die Journalistin weiß, was es heißt, eine nicht makellose Haut zu haben und hat einiges versucht, um ihre Irritationen in den Griff zu bekommen. In diesem Buch verrät sie nun ihre persönliche Geheimformel für gesunde und schöne Haut und hilft dem Leser seine eigene Formel zu entdecken.

Was immer der Haut und Psyche hilft, wird thematisiert: Pflege, Immunstärkung, alternative Heilverfahren oder Ästhetische Medizin. Auch den Feinden eines schönen Hautbilds wie Sonne, Alkohol, Überlastung oder Ernährungssünden nimmt sich der Ratgeber an. Es wird zudem gezeigt, wie man schädliche Einflüsse reduziert, psychosomatische Zusammenhänge erkennt und Stressfallen entkommt. Die häufigsten Hauterkrankungen von Akne über Allergien bis hin zu Neurodermitis werden von den Autoren unter die Lupe genommen. Zudem werden ganzheitliche wie auch schulmedizinische Behandlungsvorschläge – von Aromatherapie, über Ayurveda, Schüßler-Salze und Anti-Aging bis hin zur richtigen Ernährung – aufgezeigt.

+++ Wie hole ich das Beste aus meiner Haut heraus? Wie pflege ich sie richtig? Was können Laser, Botox, Detox & Co.? Wie kann ich meine eigene Haut retten? Viele Menschen haben Fragen rund um ihre kostbare Hülle. Das

## NEWS | SEITE 2

---

Buch gibt typgerichtete Pflgetipps, räumt Vorurteile aus und hilft, sich im Info- und Produktdschungel zurecht zu finden. +++

Nina Ruge, geboren in München, zählt zu den profiliertesten Journalistinnen des deutschen Fernsehens. Sie moderierte u.a. im ZDF das „Heute Journal“, „Heute Nacht“ und „Leute heute“. Aktuell präsentiert sie das „Wissenschaftsforum Petersberg“ auf Phoenix sowie seit August 2008 die Talkshow „Unter 4 Augen“ im Bayerischen Fernsehen.

Dr. Stefan Duve studierte Humanmedizin und machte seinen Facharzt für Dermatologie u.a. in Bochum, Bonn, Davos und New York. Er praktiziert im HAUT- UND LASERZENTRUM AN DER OPER in München und tritt oft in den Medien als Experte für Haut- und Beautyfragen auf.



AIYASHA Medical Skin Care & Spa · Perusastr. 5 · 80333 München · Geöffnet täglich von 9 bis 21 Uhr, auch an Sonn- und Feiertagen ·  
Buchungen unter Telefon 089.210 24 55-0 oder [www.aiyashaspa.de](http://www.aiyashaspa.de)



HAUT- UND LASERZENTRUM AN DER OPER · Perusastr. 5 · 80333 München · [www.haut-und-laser-zentrum.de](http://www.haut-und-laser-zentrum.de)

PRAXIS: Geöffnet Mo bis Fr 8.30 bis 12.30 Uhr, Mo und Mi 15.00 bis 17.30 Uhr, Di 15.00 bis 18.30 Uhr, Do 15.00 bis 19.30 Uhr und nach Vereinbarung · Buchungen: Praxis 089.260 22 442 · Laser 089.26 84 74

KOSMETIK: Mo bis Do 8.00 bis 19.30 Uhr, Fr 8.00 bis 17.00 Uhr, Sa 8.30 bis 13.30 Uhr und nach Vereinbarung Buchungen: 089.260 22 943  
E-Mail [kosmetik@laser-haut-center.de](mailto:kosmetik@laser-haut-center.de)