

BUCH-Tipp

Das Geheimnis gesunder und schöner Haut: Das Buch stellt in leichter, übersichtlicher Art die Methoden vor, mit denen die Haut möglichst gepflegt werden kann. Hormon-



cremes etwa sollten nicht über einen längeren Zeitraum angewandt werden. Stress schadet der Haut, weil er das gesamte System des Körpers aus dem Gleichgewicht

bringen kann. In Experteninterviews werden Tipps und Tricks vorgestellt für eine schönere Haut. Besonders interessant ist vor allem die Kombination aus Schulmedizin und Alternativheilkunde. DW

Nina Ruge, Stefan Duve. Gräfe und Unzer, München, 207 Seiten, 19,90 Euro