

A close-up portrait of a woman with long, wavy blonde hair and blue eyes, looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a light-colored, possibly beige or cream, top. The background is a soft, out-of-focus green.

Nina Ruge

Dr. Stefan Duve

Das Geheimnis
gesunder und
schöner Haut

Gräfe und Unzer

NINA RUGE

DR. STEFAN DUVE

Das Geheimnis gesunder und schöner Haut

■ Wie fühlt man sich wohl in seiner Haut? Die Fernsehjournalistin Nina Ruge und der Dermatologe Dr. Stefan Duve gehen dem komplexen Thema auf den Grund. Die Leser lernen ihre eigene Haut und deren Funktionsweise kennen, und es gibt viele handfeste Tipps, worauf sie bei der Pflege und dem richtigen Umgang mit der Körperhülle achten müssen. Die häufigsten Hauterkrankungen von Akne über Allergien bis hin zu Neurodermitis werden von den Autoren unter die Lupe genommen. Der Ratgeber gibt auch typgerechte Pflegetipps, er räumt Vorurteile aus und hilft, sich im Info- und Produktdschungel zurecht zu finden. Gräfe und Unzer Verlag, €19,90, ISBN 978-3-8338-1090-9