

Undine Wolfram



Leben, Schönheit und alles Cremige

Schönheit ist kein Zufall. Frau von heute kann dermatologisch betrachtet zeitlos schön sein.

Für William

Können Sie Ihre Hautcreme essen? Undine Wolfram beschreibt in einzigartig humoristischer, fachlich fundierter, aber nachvollziehbarer Art und Weise, wie rein ein Cremeelement sein sollte, damit das Hautbild der Leserin/des Lesers endlich der Wunschvorstellung entspricht. In leichten, nachvollziehbaren Schritten tauchen die Leserinnen und Leser in die Welt der Cremes und der Schönheitsgesetze ein, um zu erkennen, wie dankbar und regenerierungsfähig Haut, und wie umsetzbar gesunde Schönheit ist. Eine Kunst, die ihresgleichen sucht, in Form von Wissen gepaart mit Geschichten zum Schmunzeln, entspannt die Leserin/ der Leser unverzüglich und obendrein ihre/seine Haut. Aus ihrem Praxisalltag berichtet Undine Wolfram über Menschen, die fragwürdige, tickende Kosmetikzeitbomben ausprobiert haben - ,ohne einschlägigen Erfolg. Und unendlich dankbar sind, für ihre Haut doch noch einen durch und durch naturbelassenen Weg beschritten zu haben, mit dem man endlich leidige Hautprobleme hinter sich lassen konnte. Frau und Mann von heute können zeitlos schön sein.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung: Jede Frau kann schön sein

Es sind immer nur die anderen

Hilde und das cremige Männererlebnis

Apfelessig - das unterschätzte Wundermittel

- Alternativen zum Deodorant

- Stevia - Zucker ohne Kalorien

Das Geheimnis wahrer Schönheit

Schönheit ist wie eine Droge

Besseres Aussehen - bessere Chancen

Der Widerspruch im Widerspruch

Die Stutenbissigkeit

Frau und Mann wollen heimlich

Hyaluron - das kleine Zaubermittel

Werbeversprechen

Wer ist das?

Botox Studien

- Botox - tödliche Gefahr?

- Ratte Erwin

Gefühlsarmes Gesicht - und Ihre Partnerschaft

Hubert und Esmeralda - und das Gesabbere

Die verpasste Chance zu fühlen

Was ist drin in Ihrer Creme

- Frustkauf

Die Haut der Handtasche

Hilde und Brunhild eine tiefgehende Freundschaft

Zellen wollen immer

Witz des Tages: Wir lieben Falten

Großkonzerne, Konservierung und BWL

- Rauchen, Sport und Essen

Der Chirurg und die Schauspielerin

Käse und das Hinterteil

Liftings killen Schönheit

Beautytime

Was der Darm nicht heilt

Parabene

- kostbarer Tipp

Wie ein Lottogewinn

Ewig haltbar

- Mascara

- Stiftung Warentest

Genmanipulation - Fluch oder Segen?

Eincremen - Aber wie?

Was soll man tun? Oder tun Sie etwas für sich!

- Blick in den Spiegel

- Promi Tante

Was ist in Ihrem Make-up?

Alter, Gene oder doch Hormone

- Ihre persönliche Pflegezeit

Ästhetische Eingriffe

- Die inneren Werte

Der pH-Wert - wichtig oder nicht?

- Schöne Haut in der Pubertät

Das sind wir uns wert

Genetik

Seifenerlebnis pur

- Rasieren macht glücklich

Biocreme - Das Naturwunder

Cellulite - NEIN danke!

- Pfllegetipps

Haut und Marmelade

Fazit und Schlusswort

Quellen und Studien

Jede Frau kann schön sein

Einleitung

Wenn Sie jemand fragt, ob Sie Ihr Äußeres als schön empfinden, was ist die Antwort? Und wenn Sie Ihrer Haut eine Benotung zuordnen würden - von 1 für »ausgezeichnet« bis 10 für »schlecht« - wie fällt dann die Beurteilung aus? Mit unserer Haut und mit der Schönheit ist das so eine Sache. Wir befinden uns manchmal im Inneren in Harmonie - aber nicht immer mit dem Äußeren. Wir geben mehr für das Benzin des Autos aus, als für unsere unersetzbare Haut. Und doch wollen die meisten von uns schön sein. Oder nicht?

Wenn Sie mich fragen, warum ich dieses Buch und dann noch über Haut in Verbindung mit Schönheit sowie Schönheitsgesetze und den damit verbundenen Erfahrungen geschrieben habe, ist es genau dieser Grund: Die vielen Erfahrungen und Erkenntnisse, was wir über Haut und Schönheit zu wissen glauben, sind oft weit davon entfernt, uns gerecht zu werden. Und damit auch unserem gesunden und schönen Aussehen. Ich durfte unzählige Menschen dabei begleiten, den Weg von einer oftmals aufgegebenen Haut zu einer lebendig schönen und teilweise makellosen zu finden.

Es waren diese Menschen, die mich immer wieder darum baten, ein Buch über diese Thematik zu schreiben. Eventuell wollten die dermatologisch Genesenen Solidarität mit den noch um Heilung Kämpfenden üben. Ich habe in der Praxis erkennen müssen, dass bei ständigem Kontakt mit Ölen Knochenprobleme in den Händen auftreten, was mich zwang, tiefer in die Materie der Inhaltsstoffe einzutauchen, und ich konnte durch einen bewussten Gebrauch von echten

Naturstoffen erleben, wie schnell Probleme (in diesem Fall solche mit den Händen und Knochen) verschwinden. Ich musste feststellen, dass nicht immer Bio drin ist, wo Bio draufsteht, und welche tickenden chemischen

Zeitbomben den Verbraucherinnen werbestrategisch untergejubelt werden. Jedoch die größte Erkenntnis liegt in den Worten: Schönheit ist kein Zufall.

Alles in allem ist ein beachtenswerter Trend zu vermerken, sich der eigenen Wertigkeit bewusster zu werden.

Ein schönes Hautgefühl
wünscht Ihnen
Undine Wolfram
Kosmetikerin und Haut-Therapeutin

Es sind immer nur die anderen

Es sind immer nur die anderen, die ewig jung und schön aussehen wollen. Wir möchten eigentlich nur gut und natürlich erscheinen. Oder darf es ein bisschen mehr sein? Auch manch Prominente verweist auf Wasser und Seife bezüglich der Frage, warum ihre Haut mit den Jahren - und insbesondere in der letzten Zeit - immer straffer wird. Die Zuschauerinnen indes bekommen den Eindruck, sie legt sich täglich unters Bügeleisen.

Fast jede von uns kennt die Momente, in denen man sich dem Spiegel anvertraut. Dann entdeckt Frau staunend die dort so plötzlich sichtbar sprießenden Barthaare im Oberlippen- und Kinnbereich. Und hat es noch für die Wangen gereicht, zweifeln wir am Thema Hormone. Oder ist es doch das Alter? Nein, natürlich sind die Gene verantwortlich!

Von nichts hat fast jeder keine Ahnung, aber gesagt wird's von vielen, denn einer oder irgendetwas muss schuld sein. Die Mitesser werden leider nicht jünger, genauso wenig wie die Kommissuren. Welche nunmehr Fältchen oder - sagen wir es doch, wie es ist - Falten sind! Selbst der Vergrößerungsspiegel wird einem mit zunehmendem Alter unsympathisch. Es wäre doch wohl durchaus angebracht, wenn dieser auch einmal Rücksicht auf unsere Gefühlsschwankungen nehmen könnte. Wir haben an