



***Haut -  
Männer lieben  
innere Werte***

***Undine Wolfram***

Für JÖRG und William

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Fallbeispiele aus der Praxis

Annabell und die Verführung

HYALURON - perfekter und gesunder Faltenkiller

Scheiß Cellulite!

Bio-Creme-Manufakturen und der Lottogewinn

Bio-Apfelessig, das natürliche Wundermittel

MÄNNER lieben innere Werte – oder etwa nicht?

Glatze – oder lieber nicht?

GENE – Irgendwas muss ja schuld sein

Das kluge Bauchgefühl von taffen Müttern - Fred

Wir wollen gut leben

Lippenstift – Der große Verführer!

Rettung für schöne Lippen mit Pflege und Ästhetik

Die wichtigen Frusteinkäufe

Die fünf Schritte zu einer gesunden und schönen Haut

Erster Schritt zur schönen und gesunden Haut: Achten Sie auf die Inhaltsstoffe!

Rosenwasser – echt oder unecht?

Hilde und Manfred – Käse und das Hinterteil

Propolis – Wundermittel für Haut, Zahnfleisch und verstopfte Nase

Verstopfte Nase

Sybille und ein Igel

Seifenerlebnis pur

Zweiter Schritt zur schönen und gesunden Haut:  
Reinigung, Eincremen und Umgang

Dritter Schritt zur schönen und gesunden Haut: Die  
Zusatzprogramme

PEELING-Anwendungen

Vierter Schritt zur schönen und gesunden Haut: Stress –  
Schlaf – Essen

Fünfter Schritt zur gesunden Haut: Auszeiten für Haut  
und Seele

WASSER – Gesundheitsmacher für Haut und Seele

Sonnenmilch, der große Schummler

Wir wollen Schutz um jeden Preis!

Sonnenmilch – die versteckte Bedrohung und das  
Spiel mit der Angst

Der UVA und UVB-Unterschied

Geschichten zum Schmunzeln

Elsbeth und Hubert und ein unerwartet schöner  
Abend

Mascara – Endlos lange Wimpern

Studie: Werbung – Ein fragliches Spiel mit unserem Reptiliengehirn

Hyaluron oder Botox

Fallbeispiel aus der Praxis: Katrin, Heinz und Bernhard und 7 Flaschen Bier

Wie cremen wir richtig?

Gönnen Sie sich eine echte Biocreme

Was sind die entscheidenden Vorteile von Bio-Cremes bzw. Manufakturcremes?

Haut, Hygiene und Creme

Individuelle Hautcreme

Ein guter Rat

Das Schnieferlebnis an der Theke

Alle lieben Geld

Schlusswort

Quellen/Nachweise

## **HAUT - Männer lieben innere Werte**

Undine Wolfram beschreibt in ihrem zweiten Buch unverkennbar und mit viel Humor das Thema Haut und ihre Schönheitsgesetze. Sie begleitet die Leserin/den Leser in beeindruckender Weise dabei, authentische Lösungen zu finden, die zu einer schönen und gesunden Haut führen, um sich innerlich und äußerlich wohlfühlen; Lösungen gegen Hautprobleme wie Falten, Unreinheiten, Pickel, Akne, Neurodermitis, Altersflecken, Couperose etc.

Wege zu einer gesunden und schönen Haut. Frau und Mann von heute können - dermatologisch gesehen - zeitlos schön sein.

# Einleitung

Wenn Sie den richtigen Schönheitsweg mit sich und Ihrer Haut einschlagen möchten, dann machen Sie sich mit diesem Buch auf die Reise. Es wird Ihnen aufzeigen, wie es uns mit dem Thema Schönheit im Alltag ergeht, dass weniger meist mehr ist und die Wichtigkeit in den Inhaltsstoffen einer Creme liegt und ganz besonders im Umgang mit uns selbst. Schönheit und Schönheitsgesetze unterliegen keinem Zufall. Jeder kann überdurchschnittlich attraktiv aussehen – besonders im Hinblick auf das Hautbild.

Ich werde Sie aufklären, was in Ihrer Creme enthalten sein soll, damit Ihre Haut aussieht, wie Sie es sich wünschen, was Ihre Hautzellen wirklich brauchen und was Sie lieber weglassen sollten, – es sei denn, Sie möchten Ihre Hautprobleme beibehalten.

Wir tauchen ein in Fallbeispiele von Menschen, die meine Praxis aufgesucht haben, meist völlig verzweifelt, weil ihr Hautzustand miserabel war und sich Probleme in Form von Pickeln, Rötungen, schuppigen Bereichen, Neurodermitis bis hin zu Ekzemen eingestellt hatten – meist begleitet von Altersflecken oder vielen kleinen fiesen Äderchen, welche auf Nase oder Wangen – manchmal sogar Kinn und Stirn – für jeden gut sichtbar waren. Ein Anderer klagt über verstärkte Faltenbildung, die zu früh und zu scharfkantig einsetzt. Aber Sie wissen ja, man muss zu seinem Alter stehen, oder nicht? Dieser Glaubenssatz reicht jedoch meist nur bis zu einer ehrlichen Analyse unseres Hautbildes.

Wir dürfen erkennen, dass die Haut eines unserer dankbarsten Organe ist und wie schnell sich ein schlechter Hautzustand verbessert - auch Ihrer - wenn man der Haut kraftvolle und vor allem die richtigen Naturstoffe zufügt. Auch, dass Schönheit kein Zufall ist. Und vor allem, dass Schönheit eben nicht im Auge des Betrachters liegt, sondern Mann und Frau bei diesem Thema, das eine oder andere Mal anders ticken, als wir glauben wollen. Und vor allem: Jeder kann seine Attraktivität entdecken und entwickeln - zumindest fast jeder.

Mein Buch soll Ihnen wichtiges Wissen, basierend auf langjährigen beruflichen Erfahrungen, über Ihre Haut und die Zusammenhänge mit Ihrer Seele vermitteln, mit viel Humor und konkreten Lebensbeispielen von Mann und Frau.

Haut - Spiegel der ...? (bitte selbst einsetzen).

# Fallbeispiele aus der Praxis

## Annabell und die Verführung

Annabell war seit Langem auf der Suche nach einer passenden Hautcreme. Sie hatte in den letzten Jahren viele Produkte ausprobiert: von teuer bis preiswert, vom optisch ansprechenden Luxustöpfchen bis hin zur schlichten Plastiktube - alles war dabei gewesen. Gebracht hatte es ihrer Haut jedoch nichts - außer immer größer werdenden Hautproblemen. Ihre Falten sollten laut Aussage der taffen, wenn auch ein bisschen zu viel Make-up tragenden Verkäuferin in wenigen Tagen minimiert oder teilweise sogar gänzlich verschwunden sein. Allerdings nur, wenn Annabell *genau diesen* Cremetiegel kaufen würde.

Annabell schaute, nachdem sie für besagtes Luxustiegelchen tief in ihr Portemonnaie gegriffen hatte, Tag für Tag erwartungsvoll in den Spiegel. Sie ertappte sich schon früh morgens dabei, wie sie sich auf ihr Spiegelbild freute. Schließlich war die Hoffnung groß, endlich eine straffe und wunderschöne Haut zu sehen zu bekommen. Sie lächelte beim Betreten erwartungsvoll ins gemütliche Badezimmer. Ihr Spiegelbild empfing sie freudig, allerdings nur für eine Sekunde. Dann erschrak sie über das, was sie dort sehen musste: Die Knitterfalten um ihre Augen herum, welche sich über Nacht eingestellt hatten, traten noch stärker als bisher zum Vorschein. Die ausgeprägten Krähenfüßchen unterhalb ihrer Augen erinnerten eher an eine Krähe als an eine schöne und gesunde Haut. Annabell spürte beim Streichen über ihre Wangen, wie rau sich die Haut anfühlte.

Natürlich hatte sie am Vorabend beim Auftragen der Luxuscreme ein Brennen auf ihrer Haut bemerkt. Sie ging aber davon aus, dass ihre Haut wohl nichts Gutes gewöhnt war. Schließlich hatte sie sich diese versprochene Verjüngungskur etwas kosten lassen. Sie hatte nämlich bei einer Damenverkaufsrunde der so nett lächelnden Privatverkäuferin gleich die gesamte Palette für sage und schreibe 309,44 € abgekauft - nur das Beste, wie sich Annabell noch beim Verlassen dieser Verkaufsrunde einredete. Selbst die Verkaufstüte versprach puren Luxus, der Annabell wohl zustand. Ihrem Mann jedoch würde sie vorerst nichts davon erzählen, zumindest nicht von dem stolzen Preis - oder erst, wenn er ihre makellose Haut wahrnehmen würde ...

Makellos sieht anders aus, musste sie sich beim Blick in den Spiegel eingestehen. Rückblickend sah sie sich in einem fremden Wohnzimmer inmitten anderer Frauen sitzen, voller Hoffnung, dass - so eine Bekannte - die hier zwischen Schrankwand und Couch verkauften Hautartikel unschlagbar wären. Es erinnerte zwar eher an eine Tupper Runde, allerdings ging es hier nicht um den Verkauf von Küchenutensilien. Nein, hier wurde etwas für die Hautpflege der hier anwesenden Damen verkauft.

Annabell verdrängte ihr Gefühl, das sich beim Anblick der selbst ernannten Promoterin breitmachte: Die fahle und faltige Gesichtshaut der hier im Wohnzimmer befindlichen sogenannten Freizeitverkäuferin sah trotz vieler Schminke im Gesicht krank und faltig aus. Annabell nahm einen großen Schluck des warmen Spumantes. Nach zwei Gläsern des lustigen Gesöffs setzte in ihr langsam der Entspannungsmodus ein. Das Kichern in der Runde und die Gespräche um Haushalt, Mann und Hund ließen Themen wie Gesundheit und Hautprobleme sowie die Sehnsucht nach ewiger Jugend in den Hintergrund rücken. Was Annabell

aber dieses Mal nicht versäumte, war hinsichtlich der **Inhaltsstoffe** nachzufragen.

Die Freizeitverkäuferin geriet augenblicklich ins Stocken. Ihr war die Frage sichtlich unangenehm. Abrupt brach das bis dato lustige Gegacker der hier anwesenden Frauen ab. „Es ist doch wichtig, was drin ist“, gab die Rothaarige neben Annabell zu bedenken. Einstimmiges Nicken in der Runde, nur die Gruppenleiterin der Tupperkosmetikrunde hielt sich zurück. Sie wies daraufhin, dass man – in diesem Fall wohl eher Frau – eine Menge Punkte mit jedem gekauften Artikel sammeln könne. Und wenn eine der hier anwesenden Damen die Punktzahl 1000 erreichte, gäbe es gratis ein Ampullenset dazu. Annabell konnte in diesem Augenblick noch nicht ahnen, dass das Wort *Ampullenbehandlung* für sie eine ganz andere Bedeutung bekommen würde. Auch nicht, dass nach der Anwendung der hier verkauften – zwar optisch sehr ansprechenden, inhaltlich aber äußerst fragwürdigen – Ampullen es ihr heiß wie Feuer in die Wangen schießen würde.

Der erschrockene Blick in den Spiegel verriet ihr, dass es jetzt nicht mehr schlimmer kommen konnte: rote Quaddeln bildeten sich auf der Gesichtshaut. Sofort breitete sich Panik in der sonst so gelassenen Annabell aus. Sie hastete zum Telefon, um ihre Freundin Hilde anzurufen. Diese war eine Viertelstunde später mithilfe von Hautartikeln zur Stelle: dem Wundermittel Bio-Apfelessig sowie einer echten Bio-Manufakturcreme. Annabell hatte sehr wohl bemerkt, dass ihrer Freundin fast die Gesichtszüge entglitten, als sie ihren Hautzustand sah. Hilde tränkte ein Wattepad mit kühlem Wasser und beträufelte dieses leicht mit Bio-Apfelessig. Vorsichtig tupfte sie Annabells Gesicht damit ab. Sie wiederholte diese Prozedur mehrfach. Annabell musste überrascht feststellen, dass neben dem gewöhnungsbedürftigen Apfelessiggeruch und kurzzeitigem