Willkommen in unserem Buch!

Wenn Sie von einer Hauterkrankung wie Rosacea, Akne, Schuppenflechte oder Neurodermitis betroffen sind, haben Sie vielleicht schon erlebt, dass bestimmte Situationen Ihr Hautbild sofort verschlechtern: Ein Glas Wein am Abend, ein besonders stressiger Tag oder ein üppiges Essen – und am nächsten Morgen zeigen sich Rötungen, Pickel, Juckreiz oder Schuppen. Warum ist das so?

Obwohl die einzelnen Erkrankungen sehr verschieden sind, haben sie gemeinsame Grundlagen: eine genetische Veranlagung, das Zusammenspiel mit Umweltreizen wie Stress, Klima oder Schadstoffen und bestimmte entzündliche Prozesse im Körper. Genau hier spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Sie kann Entzündungen fördern oder dämpfen, die Aktivität des Immunsystems beeinflussen und so einen sicht- und spürbaren Unterschied für die Haut machen.

In meiner Arbeit als Dermatologin erlebe ich täglich, wie groß das Bedürfnis nach praktischen und verständlichen Ernährungstipps für die Haut ist. Viele Menschen probieren jahrelang verschiedene Cremes und Therapien aus, ohne zu wissen, wie sehr das, was sie essen und trinken, ihr Hautbild beeinflusst. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie durch gezielte, entzündungshemmende Ernährung Ihre Hautgesundheit von innen stärken können – wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich.

Sie werden erfahren, welche Lebensmittel Entzündungen anheizen und welche sie beruhigen, welche Rolle Darmgesundheit, Leberstoffwechsel und Hormone spielen und wie Sie durch einfache Umstellungen Schritt für Schritt mehr Wohlbefinden und ein besseres Hautbild erreichen können. Durch den umfangreichen Rezeptteil, den meine Co-Autorin mit viel Liebe zum Detail entwickelt hat, wird die Theorie gleich praktisch erlebbar. Die Rezepte verbinden Genuss und Gesundheit und machen es leicht, die Ernährungsempfehlungen umzusetzen.

Denn jede Mahlzeit kann ein kleiner Schritt sein, damit Sie sich in Ihrer Haut wieder rundum wohlfühlen.

Ihr Autorenteam Julia Lämmerhirt und Bettina Snowdon

aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag