

## **Inhalt**

<b>Vorwort: Vornehme Blässe oder gut gebräunt geröstet?</b>	<b>5</b>
<b>Haut sagt vieles über den Menschen</b> .....	<b>8</b>
<b>Der Aufbau unserer Haut</b> .....	<b>10</b>
<b>Wie und warum altert unsere Haut?</b> .....	<b>12</b>
<b>Die verschiedenen Hauttypen</b> .....	<b>15</b>
<b>Wagen Sie den Eigentest</b> .....	<b>20</b>
<b>Wer zu spät pflegt, den bestraft die Haut</b> .....	<b>22</b>
<b>Sauberkeit, aber bitte nicht zu viel!</b> .....	<b>24</b>
<b>Welchen Einfluss hat das Wasser?</b> .....	<b>25</b>
<b>Vor der Creme kommt die Diagnose</b> .....	<b>28</b>
<b>Was braucht die fettige Haut?</b> .....	<b>29</b>
<b>Wie behandle ich trockene Haut?</b> .....	<b>33</b>
<b>Was ist gut für die Mischhaut?</b> .....	<b>38</b>
<b>Hilfe bei Akne und Problemhaut</b> .....	<b>41</b>
<b>Was braucht die sensible Haut?</b> .....	<b>44</b>
<b>Cellulitis, Orangenhaut, Flecken und Co.</b> .....	<b>54</b>
<b>Wie schütze ich die Haut richtig?</b> .....	<b>65</b>
<b>Kann man Haut vor Stress schützen?</b> .....	<b>78</b>
<b>Laser, chemisches Peeling, Dermabrasion, Lifting, Implantate und Botox – was hilft wirklich?</b> .....	<b>81</b>

<b>Wie funktioniert der Laser auf der Haut?.....</b>	<b>82</b>
<b>Chemisches Haut-Peeling – wie geht das?.....</b>	<b>84</b>
<b>Was passiert bei der Dermabrasion?.....</b>	<b>86</b>
<b>Falten-Unterspritzung.....</b>	<b>88</b>
<b>Hollywood und Botox!.....</b>	<b>88</b>
<b>Thermage-Lifting ohne Skalpell .....</b>	<b>90</b>
<b>Wie liftet man eigentlich die Haut? .....</b>	<b>92</b>
<b>Fett absaugen bei Doppelkinn, Bauch und Brüsten.....</b>	<b>97</b>
<b>Was ist SMAS-Facelifting? .....</b>	<b>99</b>
<b>Männer liften anders.....</b>	<b>100</b>
<b>Schlusswort .....</b>	<b>102</b>