

|   |    |
|---|----|
| Vorwort: Vornehme Blässe oder gut gebräunt geröstet? .....    | 6  |
| Haut sagt vieles über den Menschen .....                      | 7  |
| Der Aufbau unserer Haut.....                                  | 8  |
| Welche Aufgaben erfüllt nun unsere Haut? .....                | 9  |
| Wie und warum altert unsere Haut? .....                       | 10 |
| Die verschiedenen Hauttypen .....                             | 12 |
| Wagen Sie den Eigentest.....                                  | 15 |
| Wer zu spät pflegt, den bestraft die Haut .....               | 16 |
| Sauberkeit, aber bitte nicht zu viel!.....                    | 17 |
| Welchen Einfluss hat das Wasser? .....                        | 18 |
| Vor der Creme kommt die Diagnose .....                        | 19 |
| Was braucht die fettige Haut? .....                           | 20 |
| Wie behandle ich trockene Haut?.....                          | 22 |
| Was ist gut für die Mischhaut? .....                          | 24 |
| Hilfe bei Akne und Problemhaut .....                          | 26 |
| Was braucht die sensible Haut?.....                           | 27 |
| Cellulitis, Orangenhaut, Flecken und Co. ....                 | 33 |
| Wie schütze ich die Haut richtig? .....                       | 40 |
| Kann man Haut vor Stress schützen? .....                      | 48 |
| Laser, chemisches Peeling und Co. – was hilft wirklich? ..... | 50 |
| Wie funktioniert der Laser auf der Haut? .....                | 51 |
| Chemisches Haut-Peeling – wie geht das? .....                 | 52 |
| Was passiert bei der Dermabrasion? .....                      | 53 |
| Falten-Unterspritzung.....                                    | 54 |
| Hollywood und Botox!.....                                     | 54 |
| Thermage-Lifting ohne Skalpell.....                           | 55 |

|   |    |
|---|----|
| Wie liftet man eigentlich die Haut? .....             | 56 |
| Fett absaugen bei Doppelkinn, Bauch und Brüsten ..... | 59 |
| Was ist SMAS-Facelifting? .....                       | 60 |
| Männer liften anders.....                             | 60 |
| Schlusswort.....                                      | 61 |