

## Inhalt

Vorwort .....	5
Haut sagt vieles über den Menschen.....	8
Der Aufbau unserer Haut.....	10
Wie und warum altert unsere Haut?.....	12
Die verschiedenen Hauttypen.....	15
Wagen Sie den Eigentest.....	20
Wer zu spät pflegt, den bestraft die Haut .....	22
Sauberkeit, aber bitte nicht zu viel!.....	24
Welchen Einfluss hat das Wasser?.....	25
Vor der Creme kommt die Diagnose.....	28
Was braucht die fettige Haut?.....	29
Wie behandle ich trockene Haut? .....	32
Was ist gut für die Mischhaut?.....	36
Hilfe bei Akne und Problemhaut .....	39
Was braucht die sensible Haut?.....	42
Cellulitis, Orangenhaut, Flecken und Co.....	52
Wie schütze ich die Haut richtig?.....	63
Kann man Haut vor Stress schützen?.....	76
Laser, Peeling, Dermabrasion, Lifting, Implantate und Botox – was hilft wirklich? .....	79
Wie funktioniert der Laser auf der Haut?.....	80

Chemisches Haut-Peeling – aber wie? .....	82
Was passiert bei der Dermabrasion? .....	84
Falten-Unterspritzung .....	85
Hollywood und Botox! .....	85
Thermage-Lifting ohne Skalpell .....	87
Wie liftet man eigentlich die Haut? .....	88
Fett absaugen bei Doppelkinn, Bauch und Brüsten .....	93
Was ist SMAS-Facelifting? .....	95
Männer liften anders .....	96
Schlussbemerkung .....	97