

Weg mit den Falten

Alles, was Sie wissen müssen,
um jünger auszusehen

Nick Löwe

nhalt

Einführung 7

Kapitel 1

Warum und wie altert das Gesicht? 11

Über Ihre Haut 11

Die Hautstruktur 12

Der dermatologische Detektiv 14

Pigmentierung 14

Ursachen der Hautalterung 15

Was können wir gegen das Problem der Hautalterung tun? 20

Kapitel 2

Probleme und Problemlösungen 23

Wann und wie altern wir? 23

Haut-Phototypen 28

Hautveränderungen: Was steckt dahinter, wie werden sie verursacht? 30

Haarprobleme 37

Narben und ihre Behandlung 41

Kapitel 3

Behandlungsmöglichkeiten 47

Chemische Peelings 49

Mikrodermabrasion 56

Laser 58

Laser-Resurfacing 68

Botox 73

Filler zur Behandlung von Gesichtsfalten 79

Neue Implantate gegen tiefere Falten und schmale Lippen 86

Liposuktion im Gesicht und am Hals 87

Gesichtshärchen und ihre Entfernung 89

Schönheitsoperationen: Ein kurzer Überblick 93

Kapitel 4

Cremes, topische Medikamente und Sonnenschutzmittel 95

Cosmeceuticals 98

Pflanzliche Inhaltsstoffe 103

Inhaltsstoffe mit Feuchthalte-Effekt 104

Wachstumsfaktoren 107

Kupfer-Peptide 107

Verschreibungspflichtige Cremes mit Anti-Aging-Wirkung 107

Sonnenschutz 111

Kapitel 5

Lebensstil 117

Sonnenschutz 118

Rauchen 120

Stress 121

Alkohol 122

Bewegung 123

Ernährung 124

Gute Ernährungsgewohnheiten 126

Den Alterungsprozess mit Fisch bekämpfen? 129

Tägliche Hautpflege 130

Rasur 133

Hautpflegeprogramme 135

Kapitel 6

Die Zukunft 139

Fazit 143

Anhang

Die Wahl des Behandlers 144

Was passiert, wenn etwas schief geht? 148

Rat und Hilfe 149

Glossar der Hautpflege-Begriffe 152

Danksagung 156

Bildnachweis 157

Register 158