

2245581

613
617-080844
687 5

Schön sein, gesund bleiben

Kosmetika und
Behandlungen
im Dienste der
Schönheit: Ihre
Grenzen und ihre
Risiken.

1. Gesichtspflege

- 7 Die optimale Pflege für jeden Hauttyp
- 8 Pflegeprodukte: Darauf kommt es an
- 10 Anti-Falten-Cremen: Verjüngung bleibt ein Wunschtraum
- 12 Gesichtsmasken: Eine Wohltat für jede Haut
- 13 Reinigung: Schonend und gründlich
- 14 Inhaltsstoffe: Viele schaden der Haut

2 Schminken

- 18 Make-up: Die richtige Grundierung
- 20 Augenkosmetik: Wimperntusche, Kajalstift, Eye-Liner, Lidschatten
- 22 Schminken mit Kontaktlinsen: Darauf sollten Sie achten
- 23 Lippenstift: Pflege kommt oft zu kurz
- 25 Nägel: Gepflegt bis in die Fingerspitzen
- 27 Haltbarkeit von Kosmetika: Nichts hält ewig
- 28 Permanent Make-up: Ein Eingriff mit Risiken

3 Körperpflege

- 30 Duschen und Baden: Eine Strapaze für die Haut
- 32 Reinigungsmittel für jede Haut: Seifen, Duschgels, Syndets
- 33 Körperlotionen und Bodymilk: Pflege für den ganzen Körper
- 34 Handcremen
- 35 Anti-Cellulite-Mittel: Wenig effektiv
- 37 Deodorants: Verhindern lästigen Geruch
- 38 Parfüm: Für Allergiker oft problematisch

4 Haare

- 40 Die richtige Pflege für jeden Haartyp
- 44 Shampoos: Nicht alle Inhaltsstoffe sind erwünscht
- 45 Haarstyling: Form und Halt für die Frisur
- 46 Färben und tönen: Zu viel ist ungesund
- 49 Haarausfall: Eine Glatze ist oft unvermeidbar
- 51 Haarwuchsmittel: Die wenigsten halten, was sie versprechen
- 52 Haarerersatz: Haarteil, Perücke und Eigenhaar-Transplantation
- 55 Unerwünschte Körperhaare: Methoden zur Haarentfernung

5 Zahnpflege und Mundhygiene

- 58 Gesunde Zähne: Vorbeugen ist besser als bohren
- 60 Zahnputzen: Die richtige Putztechnik ist entscheidend
- 61 Zahnbürste: Auf den Kopf kommt es an
- 64 Zahnseide: Unentbehrlich für schwer zugängliche Stellen
- 65 Zahnpasta: Möglichst ohne Schmirgel-Effekt
- 67 Schmuck im Mund: Nicht immer harmlos
- 67 Weiße Zähne: Bleichmittel und Keramikschalen

6 Zähne richten und reparieren

- 71 Fehlstellungen der Zähne: Die häufigsten Probleme
- 72 Zahn- und Kieferkorrekturen bei Kindern und Erwachsenen
- 75 Zahnweh: Ohne Angst zum Zahnarzt
- 78 Löcher flicken: Füllungen und Inlays
- 79 Amalgam: Wie schädlich ist es wirklich?
- 80 Zahnfüllungen im Überblick
- 82 Kronen und Brücken
- 84 Implantate: Teuer und aufwändig
- 86 Prothesen: Ein optimaler Sitz ist wichtig

7 Faltenbehandlungen und Hautverjüngung

- 89 Falten aufpolstern mit Füllmaterialien
- 91 Abbaubare Füllmaterialien
- 93 Botulinum-Toxin: Ein Gift gegen Falten
- 95 Chemische Peelings: Hautverjüngung mit Säuren
- 99 Laserbehandlung: Hauterneuerung durch oberflächliche Verbrennung
- 100 Foto-Rejuvenation
- 101 Dermabrasion
- 101 Mikroderm-Abrasion

8 Schönheitsoperationen im Gesicht

- 103 Schlupflider und Tränensäcke straffen: Höchste Präzisionsarbeit
- 106 Checkliste: Entscheidungshilfe für Schönheitsoperationen
- 107 Facelifting: Verjüngung des Gesichts
- 111 Nasenkorrektur: Die Form der Nase wird oft überbewertet
- 115 Kinnkorrektur: Verändert das Profil
- 118 Ohrkorrektur: Abstehende Ohren schon im Kindesalter operieren

9 Schönheitsoperationen am Körper

- 121 Fettabsaugen: Kein Ersatz für eine Diät
- 124 Checkliste: Risiken vermindern
- 126 Brustvergrößerung: Der Wunsch vieler Frauen
- 136 Brustverkleinerung: Zu viel Oberweite kann belastend sein
- 138 Operationen im Ausland: Preisgünstig, aber riskant
- 140 Straffen von Körperpartien:
Brust, Bauch, Schenkel und Oberarme
- 142 Kunstfehler: Das können Patienten tun

10 Adressen und Stichwörter

- 146 Nützliche Adressen
- 151 Adressen im Internet
- 153 Stichwortverzeichnis