

Werner Mang

Schönheit maßgeschneidert

Alles über Schönheitsoperationen

Econ

- 7 Vorwort
- 8 Einführung
- n Tabuthema Schönheits-
chirurgie

Eine häufige Frage: Bin ich SCHÖN?

- 15 *Schönheit ist keine Massenware*
- 15 *Was steckt hinter meinem
Wunsch nach einer Korrektur?*
- 17 *Wunsch und Wirklichkeit -
Was ist machbar, was nicht?*
- 17 *Wie finde ich einen guten Arzt?*
- 18 *Und diese Fragen sollten Sie sich
für Ihren Arztbesuch parat legen*



Das ALTERN aufhalten - Wenn die Uhr tickt...

- 21 *Der Zeil-Countdown*
- 21 *DieAging-Uhr*
- 22 *Die Fehlermeldung*
- 22 *Die Zeichen der Zeit*
- 22 *Traum Forever Young?*
- 25 *Anti-Aging ohne Skalpell*
- 26 *Beauty-Helfer aus dem Tiegel*
- 27 *Was kommt wann?*
- 27 *Mit 20: Alles geht glatt*
- 28 *Mit 30: Erste Zeitzeichen*
- 28 *Mit 40: Wake-up-Call ist wichtig*
- 30 *Mit 50: Kleine Durchhänger*
- 30 *Mit 60: Jetzt darfs etwas
mehr sein*
- 32 *Anti-Falten-ABC*
*Die wichtigsten Anti-Aging-
Wirkstoffe in der Kosmetik*
- 38 *Anti-Aging durch
Ernährung/Fitneß*
- 38 *Food für eine schöne Optik*
- 38 *Food gegen Fett*
- 39 *Fett macht nicht unbedingt, fett*
- 40 *Gute Zucker - schlechte Zucker*
- 41 *Beauty Food: Schönheit
zum Essen*
- 43 *Meine Tips und Tricks in
Sachen Ernährung*
- 45 *Das Nährstoff-ABC für
50plus*



INHALT

75 Wenn die Muskeln Probleme machen

Große Schnitte für SCHÖNHEIT und Wohlbefinden

- 46 Special: Osteoporose
- 52 *Weniger ist mehr*
- 52 *DasYoung-ABC*
- 53 Food gegen Fett und Falten
- 53 *Serotonin: Sonnenschein für die Seele*
- 54 *Wachstumshormon: Fett weg über Nacht*
- 55 *Melatonin: Winterschlaf für die Zellen*
- 56 *DHEA: Entscheider der Fettpolster*
- 57 *Östrogen: Kraft für Knochen und Herz*
- 57 *Testosteron: Straffer für Problemzonen*
- 59 *Was die Hormonwerte in den Keller treibt*
- 60 Special: Schön von innen
- 68 Frauenherzen schlagen anders
- 69 *Hormonelles Anti-Aging*
- 70 *Dem Alter davonlaufen*
- 71 *Kleiner Lauf-Guide*
- 73 *10 Tips zum Durchhalten*
- 77 Dämmerenschlaf oder Vollnarkose
- 77 *Vollnarkose*
- 78 *Lokalanästhesie*
- 79 So bereiten Sie sich auf den Eingriff vor
- 82 *Was kostet eine Beauty-OP?*
- 83 Und was ist danach?
- 86 Wenn etwas schiefgeht...
- 87 Die häufigsten Operationen
- 87 *Reithosen ade: Fettabsaugen (Liposuction)*
- 88 *Schöne Mitte: Bauchdeckenstraffung (Abdominoplastik)*
- 91 Interview
- 94 *Brustvergrößerung*
- 97 Die häufigsten Operationen
- 113 *Brustverkleinerung*
- 114 Special: Rekonstruktion nach Brustkrebs
- n 8 *Runderneuerung: Facelifi*
- 119 *Augenblicklich schöner: Lidstraffung*
- 120 Interview

Ohne viel Aufwand - Kleine KORREKTUREN

- 123 Profi-Peelings
- 123 *Natur pur: Green Peel*
- 123 *Ameisen-Peeling: Fruchtsäure*
- 124 *Einmal sandstrahlen, bitte:
Mikro-Dermabrasion*
- 125 *Hauttypen nach Fitzpack*
- 126 Special: Peelings für zu Hause
- 129 *Blitzartig schöner:
Laser-Resurfacing*
- 131 *Falten-Füller*
- 144 Interview

Der kleine Unterschied -typisch FRAU, typisch MANN

- 147 Was Golden Girls stört...
- 147 *Truthahn ade: Faltiger Hals
und Doppelkinn*
- 147 *Winke, winke: Schlaffe Oberarme*
- 149 *Oberschenkelstraffung*
- 149 *Verräterisch: Knochige Hände*
- 150 *Schamlippenstraffung*
- 151 *Punktsieg: Altersbecken*
- 152 *Feuer im Gesicht: Couperose/
Rosacea*

- 154 *Auf geht's: Besenreiser/
Krampfadern*
- 158 Special: Das Vierjahreszeiten-
Programm für gesunde Venen
- 161 *Zebra-Look: Dehungsstreifen*
- 162 Special: Spuren des Lebens:
Narben
- 167 ... und Silver Boys zu
schaffen macht
- 167 *Halsstraffung*
- 168 *Lichte Momente: Haarausfall*
- 172 *Schlappe Kehrseite:
Po-Probleme*
- 174 *Sein »bestes« Stück: Penis-
verlängerung/Penisverdickung*
- 177 *Weibliche Männerbrust:
Gynäkomastie*
- 179 Interview
- 180 Von Auge zu Zahn:
Was sonst noch jünger
macht
- 180 *Lichtblicke: Zahn um Zahn*
- 184 *Kleine Stichelein:
Permanent Make-up*
- 185 *Rapunzel-Effekte:
Haar-Extensions*
- 186 *Adler-Blicke: Augenlaser*
- 188 Sachwortregister
- 190 Wichtige Adressen