

Inhalt

DIE HAUT – SPIEGELBILD DES KÖRPERS

Bau und Funktion	9
Die Hauttypen und ihre Pflege	12
<i>Normale Haut</i>	12
<i>Trockene Haut</i>	13
<i>Fettige Haut</i>	16
<i>Die Mischhaut</i>	18

ABC DER HAUTPFLEGE

Gesichtsreinigung und -pflege	20
Körperreinigung und -pflege	23
Intimes	25
Hautpflege rund um das Jahr	27
Masken und Packungen	30
Etwas über Salonbehandlung	34

DEKORATIVE KOSMETIK

Grundregeln und Arbeitstechniken des Make-up	38
Make-up für Brillenträger	44
Tages-Make-up für verschiedene Altersgruppen	45
Abend-Make-up für verschiedene Altersgruppen	47
Duftwässer	49
Parfüms	50
Erfrischende Wässer	51
Frischer Duft für Herren	52

GEPFLEGT VON KOPF BIS FUSS

Haarfreundlich	53
Tägliche Pflege	54
Haarwäsche	55
Richtiger Schnitt – gutsitzende Frisur	56
Färben, Tönen und Blondieren	57
Wellen und Locken	58
Perücken als Zweitfrisur	58
Das strapazierte Haar	59
Veränderungen von Haar und Kopfhaut	60

Gepflegte Hände	60
Reinigung und Pflege	61
Maniküre	63
Das Lackieren der Nägel	64
Nagelanomalien	65
Lockerungsübungen für die Hände	65
Auch die Füße ...	66
Gesunde Füße	66
Pflege zu Hause	67
Der lästige Schweißfuß	68
Gymnastik für die Füße	69
Zahn- und Mundpflege	72
Die richtige Zahnpflege	72
Mundgeruch	73
Gefahren für die Zähne	73
Der Zahnersatz und dessen Pflege	74
Ein Abschnitt Kräuterkosmetik	75
Vom Umgang mit Kräutern	75
Zubereitungsformen der Drogen	77
Einfluß der Drogenwirkstoffe auf die Haut	78

WISSENSWERTES ÜBER HAUTVERÄNDERUNGEN

Akne vulgaris – Rosacea – Rhinophym	85
Akne vulgaris	85
Rosacea	87
Pfunds- oder Knollennase (Rhinophym)	89
Pigmentstörungen	89
Depigmentierungen	89
Hyperpigmentierungen	90
Geschwülste der Haut (Tumoren)	92
Häufige gutartige Geschwülste der Haut	92
Virusbedingte Hauterkrankungen (Dermatovirosen)	95
Erkrankungen durch das Herpes-simplex-Virus	95
Warzen	96
Pilzerkrankungen der Haut (Dermatomykosen)	97
Allergisch bedingte Hauterkrankungen	102
Das Krampfaderleiden	106

GESUND LEBEN – GESUND BLEIBEN

Wasseranwendungen für Körper und Gesicht	110
Kaltanwendungen	111

Mäßig warme Anwendungen	113
Warme und temperaturansteigende Anwendungen	114
Heiße Anwendungen	114
Saunafreuden	115
Physiologische Wirkung der Sauna	116
Der Saunaraum	118
Ablauf des Saunabades	118
Massagen und Bürstungen	119
Wirkung der Gesichtsmassage	120
Selbstmassagen des Gesichtes – ein Risiko?	121
Pflegepräparate richtig auftragen	121
Bürstenmassagen – wirksame häusliche Massageform	123
Massagetechnik	124
Über natürliche und künstliche Bestrahlungen	125
Die positive Wirkung der UV-Strahlen	126
... doch auf die Dosis kommt es an!	126
Sonnenbräune ohne Schaden	127
Das Solarium	128
Die Quecksilberhochdrucklampe	128
Infrarot- oder Ultrarotstrahlen	129
Rot- und Blaulicht	130
Lebenselixier Schlaf	130
Die Vorgänge während des Schlafes	131
Richtige Schlafdauer	132
Erholsam schlafen	133
Was tun bei Schlafstörungen?	134
Was ist gesunde Ernährung?	135
Energiestoffwechsel und Energiebedarf	136
Die Grundnährstoffe	137
Vitamine	138
Mineralstoffe und Spurenelemente	139
Wasser und Ballaststoffe	139
Geschmacks- und Aromastoffe	140
Gesundheitsfeinde Alkohol und Nikotin	141
Yoga – Gymnastik – Isometrics	141
Yoga	141
Gymnastik	143
Isometrics	149
Kleines Kosmetikalexikon	153
Sachwortverzeichnis	171