# Inhalt

DIE HAUT – SPIEGELBILD DES KÖRPERS

Bau und Funktion 9
Die Hauttypen und ihre Pflege 12
*Normale Haut 12*
*Trockene Haut 13*
*Fettige Haut 16*
*Die Mischhaut 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*



Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/871072971

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

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