

INHALT

VORWORT	11
BEVOR ES LOSGEHT: GRUNDLAGEN FÜR EIN STRAHLENDES AUSSEHEN	16
ERNÄHRUNG	21
BOTOX ODER BROKKOLI	22
GUTES ESSEN FÜR DEN GLOW	24
UNSER DARM – DIE SCHALTZENTRALE FÜR UNSERE GESUNDHEIT	26
GUTES FUTTER FÜR DAS MIKROBIOM	27
SO VERBESSERT IHR EURE DARMFLORA FÜR DEN GLOW	29
WITH A LITTLE HELP FROM A FRIEND: PROBIOTIKA ALS NAHRUNGSERGÄNZUNG	31
SKINFOOD FÜR DEN GLOW	33
BALLASTSTOFFE	33
PROTEINE	40
FETTE	44
IST KAFFEE SCHLECHT FÜR UNSEREN GLOW-UP?	45
SKINFOOD-FAVORITEN	47
FAZIT	54
SUPPLEMENTS FÜR SCHÖNHEIT VON INNEN HERAUS	55
BEWEGUNG	67
KÖRPERLICHE AKTIVITÄT RUFT UNSERE INNERE KOSMETIKERIN AUF DEN PLAN	68

SPORT STEIGERT DAS SELBSTBEWUSSTSEIN	69
SPORT VERBESSERT DIE KÖRPERHALTUNG	70
BEWEGUNG STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM	71
KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BRINGT DIE HORMONE IN BALANCE	72

SCHLAF 83

GRUNDLAGEN FÜR EINEN GUTEN SCHLAF 86

DEEP SLEEP: WER TIEFER SCHLÄFT, BLEIBT LÄNGER JUNG 86

VORBEREITUNG: DEN SCHLAF TRACKEN 87

TO-DO: LICHT AUS, SCHLAF AN 89

DIE VORBEREITUNG AUF DEN SCHLAF BEGINNT AM MORGEN 92

NO NOISE? WHITE NOISE! 93

SCHLAFEN WILL TRAINIERT SEIN 94

BALLAST VON DER SEELE SCHREIBEN 95

GUT ZU WISSEN: KUSCHELN FÜR
EINEN GESUNDEN SCHLAF 96

UNTERSTÜTZUNG VON INNEN 96

MAGNESIUM: MINERALBOOSTER FÜR DEN KÖRPER 97

MELATONIN, DER BESTE FREUND IM BETT 98

WEIBLICHE HORMONE IN DER BALANCE 100

EINSCHLAFHILFE AUS DER NATUR: ASHWAGANDA 100

LELAS LIEBLING: KOLLAGEN 103

FAZIT 104

SKINCARE 105

GLOWY SKIN IS ALWAYS IN: DER SCHLÜSSEL ZU EINEM FRISCHEN AUSSEHEN 106

STRAHLENDE VS. FALTENFREIE HAUT 107

SKIN-ANTI-AGING – BASICS FÜR SCHÖNE HAUT 109

ROUTINE AM ABEND 109

ROUTINE AM MORGEN 110

KANN SKINCARE WUNDER VOLLBRINGEN? 111

DIE EPIDERMIS: UNSERE ÄUSSERE SCHUTZSCHICHT	111
AUF DAS ALTER KOMMT ES AN	117
VIEL HILFT VIEL? NICHT BEI DER SKINCARE!	117
ESSENZIELL: SONNENSCHUTZ	129
SKIN CYCLING: GEBT Eurer HAUT DIE PAUSEN, DIE SIE BRAUCHT!	136
WEGE ZUM HAUTGLÜCK FÜR JEDEN HAUTTYP	138
GEMEINSAM MIT DER ZEIT	138
PROBLEMATISCHE HAUTBILDER	144
VERGRÖSSERTE POREN: KLEINE ÖFFNUNGEN, GROSSES DRAMA	144
AKNE UND UNREINE HAUT:	
WENN POREN AUSSER KONTROLLE GERATEN	148
SAMTWEICH UND STRAHLEND: PFLEGE FÜR TROCKENE HAUT	156
ROSAZEA UND RÖTUNGEN – WENN DIE HAUT DAS FEUER SPÜRT	160
PIGMENT- UND ALTERSFLECKEN	167
MELASMA – DIE DUNKLE DIVA	173
HAUTVERÄNDERUNGEN IN DEN WECHSELJAHREN:	
EIN NEUES KAPITEL FÜR DIE HAUT	176
SKIN-INVESTMENT	179
 BEHANDLUNGEN	 183
WAS WIR ZU HAUSE MACHEN KÖNNEN	183
FACE-YOGA – GERNE IN KOMBINATION MIT GUA SHA	184
LICHTBEHANDLUNGEN	186
RADIOFREQUENZ UND ULTRASCHALL FÜR DEN HAUSGEBRAUCH	188
MICROCURRENT FACIAL: MUSKELSTIMULATION DURCH MIKROSTROM	190
FACE TAPING: VORTEILE UND NACHTEILE	191
FACE CUPPING: TRADITION TRIFFT MODERNE GESICHTSBEHANDLUNG	193
MICRONEEDLING UND PEELINGS	195
MINIMALINVASIVE BEHANDLUNGEN IM INSTITUT UND BEI DER ÄRZTIN	195
TYPGERECHTE BEHANDLUNGEN	196

EIN BLICK IN MEIN LEBEN – UND MEINE LEARNINGS	198
DER ALTERUNGSPROZESS DES GESICHTS	201
MINIMALINVASIVE METHODEN	205
ANLEITUNG ZUM LESEN DIESES KAPITELS	209
VIELE WEGE FÜHREN NACH ROM	210
SOFTE BASIS: CHEMISCHE PEELINGS BEIM HAUTARZT ODER IM QUALIFIZIERTEN KOSMETIKSTUDIO	211
DIE FANTASTISCHEN VIER	214
THERMISCHE BEHANDLUNGEN	222
VERFAHREN ZUR HAUTSTRAFFUNG UND OPTIMIERUNG DER GESICHTSHAUT - HYALURON, FADENLIFTING, POLY-L-MILCHSÄURE, LIPOLYSE, BOTULINUM	232
SPEZIELLE PROBLEMZONEN EFFEKTIV BEHANDELN	277
NACHWORT	289
GLOSSAR: SKINCARE-WIRKSTOFFE VERSTEHEN	291
KOLLAGENSTIMULIERENDE, DAS HAUTBILD AUSGLEICHENDE UND ANTIOXIDATIVE WIRKSTOFFE	292
VITAMIN A: DER ANTI-AGING-SUPERSTAR	292
VITAMIN C – DAS HYPE-VITAMIN	299
LYCOPEN	303
ASTAXANTHIN	303
SUPEROXIDDISMUTASE (SOD)	304
VITAMIN B3 – DER ALLESKÖNNER	304
WIRKSTOFFE GEGEN RÖTUNGEN UND PIGMENTVERSCHIEBUNGEN	306
AZELAINSÄURE	306
SÜSSHOLZWURZELEXTRAKT	307
HAUTBARRIERE STÄRKENDE, BERUHIGENDE UND DEN FEUCHTIGKEITSHAUSHALT REGULIERENDE INHALTSSTOFFE	309
BETAIN	310

ARNIKA	310
PANTHENOL – PROVITAMIN B5	310
CERAMIDE	311
HYALURON	312
GLYCERIN	313
UREA (HARNSTOFF)	313
SÄUREN IN DER HAUTPFLEGE	314
ALPHA-HYDROXYSÄUREN (AHAS)	314
BETA-HYDROXYSÄURE (BHA)	315
POLYHYDROXYSÄUREN (PHA)	316
FETT UND ÖLE FÜR DIE HAUT	316
SCHWARZKÜMMELÖL	318
RIZINUSÖL	319
GRANATAPFELKERNÖL	319
JOJOBAÖL	319
LEINÖL (LINOLENSÄURE)	320
NACHTKERZENÖL	320
TRAUBENKERNÖL	320
SHEABUTTER	321
WIRKSTOFFE – NICE TO HAVE	322
PEPTIDE	322
FERMENTE (POSTBIOTIKA)	323
 DANKSAGUNG	 325
INDEX	326
QUELLENANGABEN	334