

## **9 Vorwort – warum ich schreibe**

### **13 Die Haut – das Organ**

**14 Der Aufbau der Haut – die Schichten**

**15 Die Epidermis – die Backsteinmauer**

**17 Die Dermis und Subcutis – die Matratze**

**17 Muskeln und Knochen – das Haltegerüst**

**18 Q&A mit Dr. Liv**

**21 Ein kurzer Exkurs zur Hautoalterung –  
weg vom Idealzustand**

**22 Extrinsisches Altern – Beschleuniger von aussen**

**27 Intrinsisches Altern – Beschleuniger von innen**

**30 Q&A mit Dr. Liv**

**37 Hautpflege – eine Übersicht**

**37 Die Old-School-Kosmetik – das Spa**

**39 Die New-School-Kosmetik – das Fitnessstudio**

**40 Skincare-Routine – dein Fitnessprogramm**

**42 Die Basis-Routine für jede Haut – Cleanse und Protect**

**47 Aktive Inhaltsstoffe – über drei Levels musst du gehen**

**51 Q&A mit Dr. Liv**

- 63 Hautprobleme – deine Trainingsziele**
- 65 *Raue, trockene, grossporige Haut – dein Oberflächenproblem*
- 65 Die Zeichen der Zeit – was passiert, wenn du nichts tust
- 68 Gegensteuern – wie du deine Haut in die richtige Richtung lenbst
- 73 Dermatologie – was du selber nicht machen kannst
- 75 Q&A mit Dr. Liv
- 82 *Pickel – die unerwünschten Besucher*
- 82 Darum kriegen wir Pickel – viele Rädchen müssen sich drehen
- 85 Der Weg zu reiner Haut – was du gegen Pickel tun kannst
- 93 Wenn aus ein paar Pickeln mehr wird – das kann die Dermatologie tun
- 95 Q&A mit Dr. Liv
- 103 *Rötungen – das unerwünschte Rouge*
- 104 Rötungen – wieso, weshalb, warum?
- 106 Rot statt rosig – das kannst du dagegen tun
- 111 Ausgebildete Rosazea – wenn die Dermatologie eingreifen muss
- 113 Q&A mit Dr. Liv
- 118 *Pigmentflecken – wenn wir zum Dalmatiner werden*
- 119 Die dunkle Seite der Sonne – so entstehen Pigmentflecken
- 121 Oh Schreck, ein Fleck – das kannst du selber tun
- 127 Oh Schreck, mehr als ein Fleck – jetzt muss die Dermatologie ran
- 129 Q&A mit Dr. Liv
- 134 *Falten Teil 1 – Kollagen- und Volumenverlust*
- 135 Falten entstehen – wenn die Matratze einfällt
- 136 Volumen- und Kollagenverlust – was du dagegen tun kannst
- 141 Volumen- und Kollagenverlust – jetzt muss die Dermatologie ran
- 147 Q&A mit Dr. Liv
- 154 *Falten Teil 2 – Mimikfalten*
- 155 Mimikfalten entstehen – das unerwünschte Sixpack im Gesicht
- 156 Keine Miene verziehen – so wirst du dein Sixpack wieder los
- 157 Wenn du selber nicht entspannen kannst – relaxe mit der Dermatologie
- 159 Q&A mit Dr. Liv

- 163 **Von Kopf bis Fuss – die Haut geht weiter**
- 164 *Narben – die Zeichen der Vergangenheit*
- 165 Start bis Stopp – wenn Verletzungen zu Narben werden
- 167 Prävention – dein Trumpf bei Narben
- 172 Verbesserung von Narben – die Dermatologie rückt ein
- 175 Q&A mit Dr. Liv
- 180 *Spider Veins – die Spinnchen auf der Haut*
- 181 Von Autobahnen bis Landstrassen – darum entstehen Spider Veins
- 183 Spider Veins – die Dermatologie wird zum Spinnenfänger
- 185 Q&A mit Dr. Liv
- 188 *Haarentfernung – wie das Stachelschweinchen zur Nacktschnecke wird*
- 189 Rasieren – das Schaf auf der Wiese
- 190 Pinzette – der Specht auf der Haut
- 191 Epilation – die Specht-Familie im Einklang
- 192 Threading – die geschickte Seidenspinne
- 192 Chemische Epilation – so sanft wie ein Schmetterling
- 193 Nadelepilation – ein Piks vom Stachelrochen
- 193 Waxing – fleissig wie eine Biene
- 194 Sugaring – der Angriff des Ameisenbärs
- 196 Laser – der Anglerfisch der Haarentfernung
- 198 Q&A mit Dr. Liv
- 200 *Tätowierungen entfernen – wenn man seine Meinung ändert*
- 200 Laser – der Farbe zu Leibe rücken
- 202 Die Qual der Wahl – welches Licht für welche Farbe
- 204 Q&A mit Dr. Liv
- 207 *Zum Schluss*