

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 Hautalterung –  
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 lenkst
- 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	<b>Von Kopf bis Fuss – die Haut geht weiter</b>
164	<i>Narben – die Zeichen der Vergangenheit</i>
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	<i>Spider Veins – die Spinnchen auf der Haut</i>
181	Von Autobahnen bis Landstrassen – darum entstehen Spider Veins
183	Spider Veins – die Dermatologie wird zum Spinnenfänger
185	Q&A mit Dr. Liv
188	<i>Haarentfernung – wie das Stachelschweinchen zur Nacktschnecke wird</i>
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	<i>Tätowierungen entfernen – wenn man seine Meinung ändert</i>
200	Laser – der Farbe zu Leibe rücken
202	Die Qual der Wahl – welches Licht für welche Farbe
204	Q&A mit Dr. Liv
207	<i>Zum Schluss</i>