

Vorwort von Professor Mang	9	Der Zahn der Zeit	47
Vorwort von Professor Pitanguy	12	Optimal gepflegt: Ihre Haut	49
Vorwort von Dr. Thomas Schneider	13	• Hautreinigung	49
Interview mit Professor Mang	14	• Fit für den Tag	50
Tabuthema Schönheitschirurgie bei Prominenten – was soll das?	22	• Die pure Erholung: Nachtpflege	51
Wahre Schönheit ist nicht käuflich	22	• Extra-Pflege für die Augenpartie	51
Internet-Foren „Schönheitschirurgie“ – nirgendwo wird mehr gelogen	23	• Ampullen, Masken und Packungen	51
Schönheitschirurgie – quo vadis?	24	• Einmal im Monat zur Kosmetikerin	52
Mang'sche Berufung	26	Schönheit von innen: Biologisches Anti-Aging nach Prof. Mang	52
Krieg der Schönheitschirurgen – Kampf ums Geld: Auf der Strecke bleibt der Patient	27	Hormonelles Anti-Aging – was ist dran?	53
Abnehmen ohne Hunger – Trennkost	29	Essen für die Schönheit	54
Bericht einer verpfuschten Patientin	31	• Die Energielieferanten: Kohlenhydrate, Proteine, Fette	55
Schön ohne Skalpell – Tipps vom Schönheitspapst	33	• Vitamine, Mineralien, Spurenelemente	55
Pressemitteilung der Internationalen Gesellschaft für Ästhetische Medizin (IGÄM) e.V.	35	• Sekundäre Pflanzenstoffe	56
Lifting ohne Skalpell	38	• Ballaststoffe	56
Schönheit ist erlernbar	39	• Trinken Sie sich schön	57
Vorher-Nachher-Fotos verschiedener Eingriffe	41	• Schönheit aus der Tasse	57
Gut aussehen – auch ohne Operation	45	• Schönheit zum Auftragen	58
		• „Beauty-Food“ – Ernährung-Tipps von Prof. Mang	59
		Bewegung und Sport	62
		• So bleiben Sie sportlich „bei der Stange“	63
		• Welche Sportarten sind geeignet?	64
		Den Stress in die Schranken weisen	64
		• Streicheleinheiten für die Seele	65
		• Schlafen Sie gut?	65
		• Gelassen durch den Alltag	67
		Stufenplan für Ihre Schönheit	67
		• Chemisches Peeling, Laserpeeling	68
		• Falten wegspritzen	68
		• Fettabsaugen	68
		• Reiff für ein Lifting?	69
		• Die Fett-weg-Spritze – was soll das?	69

Reif für den Schönheitschirurgen?	72
So finden Sie den richtigen Operateur	74
Welcher Arzt darf Schönheitschirurgie ausüben?	78
Lassen Sie sich ausführlich beraten!	80
Welches Ergebnis dürfen Sie erwarten?	82
● Was kann passieren?	82
Wohin wende ich mich, wenn etwas passiert?	85
Vorsicht Schönheitschirurgie – einige Operationen gehen schief	87
Was kostet Schönheit?	88
Zahlt die Krankenkasse?	90
In der Klinik oder ambulant operieren lassen?	91
Wann welche Narkose?	92
Für die Schönheit unters Messer: Wann ist der richtige Zeitpunkt?	93
Gehen Sie lieber kein Risiko ein ...	94
So bereiten Sie sich auf den Eingriff vor	94

Peelings	100
● Oberflächliches Peeling mit Fruchtsäuren	101
● Mitteltiefes Peeling	102
● Tiefes Peeling	103
Laser	104
Hautabschleifung	105
Botulinumtoxin	106
Falten „auffüllen“	108
● Hyaluronsäure	109
● Eigenfett	109
Kristalline Polymilchsäure	111
Anti-Aging-Spritze nach Prof. Mang	112
Micro-Needling und „Vampirlift“	113
Liposuktion: Fettpölsterchen absaugen	115

Tumeszenz-Absaugung: Schonendes Verfahren, gute Ergebnisse	116	Kinn- und Wangenkorrekturen	143
Nach dem Absaugen: Mieder tragen und die Haut pflegen	118	Ohrlanlegung	145
Tumeszenz-Liposuktion	118	Spacelift	148
Was kann schief gehen?	119	Facelifting	149
Wangen und Kinn	120	● Stufe-1-Lifting	151
Oberarme	121	● Stufe-2-Lifting	151
Brust (männliche Fettbrust)	122	● Stufe-3-Lifting	151
Bauch	122	● Mit anderen Verfahren kombinieren	152
Seitliche Taille und Hüfte	124	● Nach dem Facelifting	152
Gesäß	125	Endoskopisches Stirnlifting	155
Oberschenkelaußenseite	126	● Verschiedene Methoden des Stirnliftings	157
Oberschenkelinnenseite	128	Handverjüngung	159
Knierregion	129		
Waden und Fesseln	129		

Auf dem Weg zum Traum-Body 161

Ein ebenmäßiges Gesicht... 131

Oberlidkorrektur	132	Bruststraffung	162
Unterlidkorrektur	135	Brustverkleinerung	165
Nasenkorrektur	137	Brustaufbau mit Implantaten	167
Lippenvergrößerung	141	Bauchdeckenplastik	172
		Oberschenkelraffung	176
		Oberarmraffung	179
		Ästhetische Venenbehandlungen	181
		● Lasern	182
		● Veröden	182
		● Stripping	183
		Schamlippenstraffung und Klitorisspritze	184

Karriere-Kick durch gutes Aussehen?	188
„Seine“ Probleme	189
Haartransplantation	190
Gynäkomastiebehandlung	194
Was Männer sonst noch „richten“ lassen	196
● Gesäßimplantate	197
● Waschbrettbauch	198
● Penisvergrößerung	199
● Penisverlängerung	200

Das erwartet Sie nach dem Eingriff	205
Damit Sie sich rasch wieder wohl fühlen	206
● Kälteanwendungen	206
● Manuelle Lymphdrainage	207
● Camouflage	208
Tun Sie was für Ihre Haut!	209
Sonnenschutz	210
Ernährungsplan nach Prof. Mang	211
Prof. Mang und sein Team	213
Register	213

Beauty-Woche in der Bodenseeklinik – Neue Behandlungsmethode gegen das Altern	215
Schönheit von innen und außen: Biologisches Anti-Aging nach Prof. Mang	216
● Anti-Aging aa30	216
● VitaMeno-Kapseln	217
● ULTRA FACE Pflegeserie nach Prof. Mang	218
Bodenseeklinik Prof. Mang	220