

Inhaltsverzeichnis

5	Waren bewirtschaften	1	6.3	Lokale, reflektorische und allgemeine Wirkungen der Massage	47
5.1	Gestaltung des Warensortiments	2	6.4	Massagemittel	48
5.1.1	Sortimentsauswahl	3	6.5	Ausführen kosmetischer Massagen	49
	Sortimentsbreite und -tiefe	4	6.5.1	Massageregeln	49
	Sortimentserweiterung und -bereinigung	6	6.5.2	Gefahren unsachgemäßer Massagen	50
5.1.2	Depot	7	6.5.3	Kontraindikationen	51
5.1.3	Angebot und Nachfrage	8	6.5.4	Vorbereitung kosmetischer Massagen	52
5.1.4	Sortimentskontrolle	11	6.6	Klassische Massagegriffe und deren Wirkungen	54
5.2	Depot- und Lagerverwaltung	12	6.6.1	Effleurage – Streichen	54
5.2.1	Bedarfsermittlung, Bestellmengen und Bestellzeitpunkt	14	6.6.2	Fraktion – Reiben	55
	Bedarfsermittlung	14	6.6.3	Petrissage – Kneten	55
	Bestellmenge und Bestellzeitpunkt	15	6.6.4	Tapotement – Klopfen	56
5.2.2	Inventur	19	6.6.5	Vibrieren – Schütteln, Erschüttern	56
5.3	Kalkulation von Waren	23	6.7	Kosmetische Teilmassagen	57
5.3.1	Preisbildungsfaktoren	23	6.7.1	Nacken- und Rückenmassage	57
5.3.2	Exkurs: Umsatzsteuer	25		Anatomie des Nackens und des Rückens	57
5.3.3	Preiskalkulation	27		Durchführung der Nacken- und Rückenmassage	60
6	Anwenden von kosmetischen Massagen	31	6.7.2	Hals-, Dekolleté- und Brustmassage	63
6.1	Massage in der Kosmetik	32		Anatomie von Hals- und Brustbereich	63
6.2	Grundlagen der Anatomie und Physiologie von Knochen, Muskeln, Gefäßen und Nerven	33		Durchführung der Hals-, Dekolleté- und Brustmassage	64
6.2.1	Knochen	34	6.7.3	Gesichtsmassage	66
	Aufbau des Knochens	35		Anatomie des Gesichts	66
	Knochenformen	35		Durchführung der Gesichtsmassage	67
	Knochengewebe	36	6.7.4	Massage von Hand und Arm	72
	Gelenke	36		Anatomie von Hand und Arm	72
6.2.2	Muskeln	38		Durchführung der Hand- und Armmassage	73
	Aufbau der Skelettmuskulatur	38	6.7.5	Massage von Fuß und Bein	75
	Funktionsweise der Skelettmuskulatur	39		Anatomie von Fuß und Bein	75
	Erzeugung der Muskelkraft	40		Durchführung der Fuß- und Beinmassage	77
6.2.3	Blutgefäße und Blutkreislauf	41	6.7.6	Ganzkörpermassage	80
	Blutgefäße	41		Anatomie des Bauches	80
	Blutkreislauf	42		Durchführung der Ganzkörpermassage	81
	Lungenkreislauf	43	6.8	Massagezubehör	82
	Körperkreislauf	43	6.9	Apparative Massagen	83
6.2.4	Lymphsystem	44	6.10	Alternative Massagen	85
6.2.5	Nervensystem	45			
	Nervenzelle	45			
	Strukturen des Nervensystems	46			

7	Schützen und Pflegen der Haut	89			
7.1	Inhaltsstoffe pflegender Kosmetik	90			
7.1.1	Trägerstoffe	91			
	Wasser	91			
	Lipide	92			
	Einteilung der Lipide	94			
	Qualität der Lipide	99			
	Emulgatoren	100			
	Verdickungsmittel	100			
	Alkohole	101			
7.1.2	Wirkstoffe	101			
	Auf der Haut nachweisbare Wirkstoffe	101			
	Pflanzliche Wirkstoffe	103			
	Tierische Wirkstoffe	104			
	Vitamine und Mineralstoffe	105			
	Anti-Aging-Wirkstoffe	106			
7.2	Exkurs: Hautalterung	107			
7.2.1	Hautmerkmale	108			
7.2.2	Typische Hautveränderungen	109			
	Epidermis	109			
	Dermis und Hautanhangsgebilde	110			
	Subcutis	111			
7.2.3	Anti-Aging-Konzepte	111			
7.3	Präparate der Basispflege	113			
7.3.1	Cremes	113			
	Cremes vom Typ der O/W-Emulsion	113			
	Cremes vom Typ der W/O-Emulsion	114			
	Cremes vom Typ der multiplen Emulsion	115			
	DMS-Cremes	116			
7.3.2	Packungen	116			
7.3.3	Masken	118			
7.3.4	Lichtschutzmittel	121			
7.3.5	Pre-Sun-Produkte	125			
7.3.6	After-Sun-Produkte	125			
7.3.7	Deodorantien	126			
7.4	Präparate der Intensivpflege	128			
7.4.1	Wirkstoffkonzentrate	129			
	Gele	129			
	Lösungen	130			
	O/W-Emulsionen	130			
	Öle	130			
7.4.2	Spezielle Packungen und Masken	131			
	Vliesmasken	131			
	Paraffinmasken	133			
				Kautschuk- und Gummimasken	134
				Modelagen	135
			7.4.3	Pflegemittel der Augenpartie	137
			7.5	Geräte und Zubehör	138
			7.5.1	Iontophorese	140
			7.5.2	Hochfrequenzstab	144
			7.5.3	Reizstrombehandlung	145
			7.5.4	Bürstengeräte	147
			7.5.5	Ultraschallgeräte	147
			7.6	Behandlungspläne für unterschiedliche Hautsekretionstypen	148
			7.6.1	Seborrhö oleosa	149
			7.6.2	Seborrhö sicca	150
			7.6.3	Sebastase	151
			7.6.4	Normale Haut	153
			7.6.5	Mischhaut	154
			7.6.6	Aknegefährdete Haut	155
			7.6.7	Gefäßlabile Haut	156
			7.6.8	Hypersensible Haut	157
			7.6.9	Sonnengeschädigte Haut	158
			7.6.10	Wettergeschädigte Haut	160
			7.6.11	Gealterte/reife Haut	161
			8	Pflegen und Gestalten der Füße und der Nägel	165
			8.1	Fußpflege in der Kosmetik – Möglichkeiten und Grenzen	166
			8.2	Anatomie und Physiologie des Fußes	167
			8.3	Bein-, Fuß- und Zehendeformationen	169
				Beindeformationen	169
				Fußdeformationen	170
				Zehendeformationen	171
			8.4	Anatomie und Physiologie der Fußnägel	173
			8.5	Behandlungsmöglichkeiten häufiger Haut- und Nagelveränderungen der Füße	174
			8.5.1	Hautveränderungen der Füße	174
				Schwielen und Rhagaden	174
				Hühneraugen	175
				Warzen	176

8.5.2	Nagelveränderungen der Füße	178		Präsentations- oder Angebotsphase	219
	Holznägel	178		Ziel- oder Abschlussphase	220
	Mykotische Nägel	178	9.3.3	Die Reklamation	222
	Eingewachsene Nägel	179			
8.6	Die Pediküre	180	9.4	Kalkulation von Dienstleistungen	224
8.6.1	Fußpflegegeräte, Instrumente und Hilfsmittel	180	9.4.1	Kosten	225
	Fußpflegegeräte	180	9.4.2	Preise der Dienstleistungen festlegen	227
	Instrumente	181		Kostenorientierte Preisbildung	228
	Hilfsmittel	182		Konkurrenzorientierte Preisbildung	230
8.6.2	Durchführung der Pediküre	183		Nachfragerorientierte Preisbildung	231
	Vorbereitende Maßnahmen	183	9.5	Rentabilitätsberechnung	232
	Fuß- und Nagelbeurteilung	184			
	Fußbäder	184	10	Unterstützen kosmetischer Behandlungen durch gesundheitsfördernde Maßnahmen	235
	Nagelarbeiten	187	10.1	Gesunde Ernährung	236
	Hornhautarbeiten	188	10.1.1	Energiebedarf	236
	Pflegende Maßnahmen	188	10.1.2	Nahrungsbestandteile und ihre Funktionen	238
	Lackieren der Fußnägel	190		Kohlenhydrate	239
	Nachbereitung	191		Fette	240
	Selbstpflege der Füße	191		Eiweiße (Proteine)	241
8.7	Fußmassage	192		Vitamine	242
9	Präsentieren und Verkaufen von Waren und Dienstleistungen	195		Mineralstoffe	244
9.1	Grundlagen des Marketings	196		Wasser	245
9.1.1	Marketinginstrumente	196		Ballaststoffe	245
	Produkt- und Leistungs politik	197		Sekundäre Pflanzenstoffe	246
	Preispolitik	197	10.1.3	Verdauung	247
	Vertriebs- und Absatzpolitik	199		Aufbau der Verdauungsorgane	247
	Kommunikationspolitik	200		Funktion der Verdauungsorgane	249
9.1.2	Grundlagen der Werbung	203		Belastungsmomente	249
	Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb	204		Fördernde Maßnahmen	251
	Werbeaktivitäten	204	10.1.4	Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung	253
9.2	Warenpräsentation	209	10.1.5	Ernährungsmitbedingte Erkrankungen	255
9.2.1	Schaufenstergestaltung	211		Diabetes mellitus	255
9.2.2	Kosmetikinstitut	212		Fettleibigkeit (Adipositas)	256
	Verkaufsregale	213		Bluthochdruck	257
	Behandlungskabinen	213		Gicht	258
9.3	Das Verkaufsgespräch	215		Fettstoffwechselstörungen	258
9.3.1	Verkaufsatmosphäre schaffen	215	10.1.6	Ernährungsempfehlungen bei Hauterkrankungen	259
9.3.2	Phasen des Verkaufsgesprächs	216		Akne	259
	Kontaktphase	216		Rosacea	260
	Informationsphase	217		Psoriasis	260
				Urtikaria	261
			10.2	Diätprogramme	262
			10.2.1	Diät	262

10.2.2	Reduktionsdiäten	264	10.5	Maßnahmen für die Atmungsorgane	300
	Fasten	264	10.5.1	Aufbau der Atmungsorgane	300
	Pulverdrinks – Formula-Diät	264	10.5.2	Funktion der Atmungsorgane	302
	Monodiäten	265	10.5.3	Belastungsmomente	303
10.2.3	Ausgewogene Diäten	265	10.5.4	Fördernde Maßnahmen	304
	Brigitte-Diät	265	10.5.5	Atemübungen	304
	Fit-for-Fun-Diät	266	11	Unterscheiden kosmetischer	
	„Ich nehme ab“ – Konzept der DGE	266		Spezialbehandlungen	309
	Gemeinsam abnehmen – Weight Watchers	266	11.1	Kosmetische Bestrahlungen	310
10.2.4	Veränderung der Lebensgewohnheiten	267	11.1.1	Anwendungen mit Tiefenwärme	311
10.3	Maßnahmen für den Bewegungsapparat	269		Geräte zur Erzeugung von Wärmestrahlen	311
10.3.1	Anatomie des Bewegungsapparates	269		Alternative Wärmequellen	312
	Skelett	269	11.1.2	Anwendungen mit UV-Licht	313
	Muskulatur	270	11.1.3	Anwendungen mit Farblight	315
	Altersveränderungen	271	11.1.4	Anwendungen mit Laser und	
10.3.2	Funktion des Bewegungsapparates	271		Pulslichtsystemen	317
10.3.3	Belastungsmomente	272		Geräte	317
10.3.4	Fördernde Maßnahmen	274		Anwendungsmöglichkeiten von Lasern	
	Rückenschule	274		und Pulslichtsystemen	318
	Krafttraining	275	11.2	Kosmetische Wasseranwendungen	320
	Nordic Walking	276	11.2.1	Wärme- und Kälteanwendungen	320
	Schwimmen	277	11.2.2	Duschen und Baden	322
	Wassergymnastik	278		Duschen	322
10.3.5	Haltungsübungen für den Rücken			Baden	323
	und den Bauch	279	11.2.3	Anwendungen mit Spray	324
10.3.6	Mimische Bewegungsübungen	283	11.2.4	Anwendungen mit Dampf	325
10.3.7	Isometrische Übungen	286	11.2.5	Auflagen und Wickel	327
10.4	Maßnahmen für das Herz-			Auflagen	327
	Kreislauf-System	287		Wickel, Body-Wrapping	328
10.4.1	Aufbau des Herzens und		11.2.6	Salz- und Thermalwasseranwendungen	329
	der Gefäße	287		Meerwasser	329
10.4.2	Funktion des Herzens	288		Thermalwasser	329
10.4.3	Belastungsmomente	288	11.3	Cellulitebehandlungen	331
10.4.4	Fördernde Maßnahmen	291	11.3.1	Begriff Cellulite	331
	Stressmanagement	291	11.3.2	Manuelle, thermische und Kompressions-	
	Psychohygiene	292		behandlungen	332
	Ernährungsänderung	292	11.3.3	Apparative Behandlungen	334
	Umgang mit Genussmitteln	293	11.3.4	Lipolyse und Liposuction	337
	Aufgabe des Rauchens	293	11.3.5	Kundenberatung	337
	Ausdauertraining	293	11.4	Depilations- und Epilationsmethoden	339
10.4.5	Entspannungsübungen	296	11.4.1	Arbeitsplatz und Vorbereitung	339
	Autogenes Training	296	11.4.2	Methoden der Depilation	340
	Progressive Muskelrelaxation	297		Zupfen	340
	Andere Entspannungstechniken	299		Schneiden	341

Rasieren	341	12.6 Auftragetechnik von Abdeckprodukten	380
Enthaarungsmittel	342	12.6.1 Abdecken und Aufhellen	380
Wachsenthaarung	342	Abdeckprodukte	380
11.4.3 Methoden der Epilation	344	Abdecken vor der Grundierung	380
Elektroepilation	344	Abdecken nach der Grundierung	380
Fotoepilation	345	12.6.2 Grundierung	381
Laserepilation	345	Make-up-Arten	381
Pulslichtepilation mit IPL-Geräten,		Wie stelle ich den richtigen Make-up-	
Blitzlampen	345	Farbton fest?	382
		Auftragen der Grundierung	382
11.5 Kosmetische Lymphdrainage	346	12.6.3 Modellieren	383
11.5.1 Das Besondere der manuellen Lymphdrainage	347	12.6.4 Camouflage	386
Transportsysteme im Körper	347	12.6.5 Abpudern	387
Physiologische Wirkungen der			
manuellen Lymphdrainage	349	12.7 Schminken der Augen	389
11.5.2 Grundgriffe der manuellen Lymphdrainage	349	12.7.1 Lidschatten	389
11.5.3 Indikationen und Kontraindikationen für		12.7.2 Lidstrich	390
die manuelle Lymphdrainage in der Kosmetik	351	12.7.3 Kajal	391
		12.7.4 Wimperntusche	391
11.6 Aromabehandlung	353	12.7.5 Schminken von Problemaugen	392
11.6.1 Ätherische Öle	353	12.7.6 Brillen-Make-up	395
11.6.2 Anwendungsmöglichkeiten	355		
		12.8 Schminken der Lippen	396
12 Gestalten mit dekorativer Kosmetik	359	12.8.1 Produkte	396
		12.8.2 Schminktechnik	397
12.1 Aufgaben der dekorativen Kosmetik	360	12.8.3 Schminken bestimmter Lippenformen	398
		12.8.4 Lippenpflege	399
12.2 Stiltypen	360		
12.3 Farben und Farbberatung	362	12.9 Auftragen von Rouge	399
12.3.1 Wie entsteht Farbe?	362	12.9.1 Produkte	399
12.3.2 Farbtypberatung	365	12.9.2 Auftragetechnik	400
Warm-leuchtender Farbtyp (Frühlingstyp)	365	12.9.3 Modellieren mit Rouge	400
Kalt-gedämpfter Farbtyp (Sommertyp)	366		
Warm-gedämpfter Farbtyp (Herbsttyp)	367	12.10 Besondere Make-up-Gestaltung	401
Kalt-leuchtender Farbtyp (Wintertyp)	368	12.10.1 Abend-Make-up	401
		12.10.2 Foto-Make-up	402
12.4 Farb- und Formveränderung von		12.10.3 Braut-Make-up	403
Augenbrauen und Wimpern	370	12.10.4 Seniorinnen-Make-up	404
12.4.1 Augenbrauenkorrektur	370	12.10.5 Permanent-Make-up	405
12.4.2 Wimpernfärben	374	12.10.6 Bühnen-Make-up	407
12.4.3 Wimpernwelle	375		
12.4.4 Kleben künstlicher Wimpern	376	12.11 Computerberatungsprogramme	408
12.5 Tages-Make-up durchführen	377	Häufig verwendete kosmetische Inhaltsstoffe	
12.5.1 Arbeitsplatz	377	entsprechend der INCI-Liste	411
12.5.2 Wichtige Schminkwerkzeuge	378		
12.5.3 Vorbereitung des Gesichts	379	Sachwortverzeichnis	417
12.5.4 Überblick: Arbeitsablauf	379		