

## Inhaltsverzeichnis

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

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

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

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

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