

Inhalt

VORWORT	9
DIE KONSTITUTIONSTYPEN	12
DIE TEMPERAMENTE NACH HIPPOKRATES	13
Der Populäre Sanguiniker der Redner der Optimist:	14
Der Kraftvolle Choleriker der Macher der Optimist:	14
Der Perfekte Melancholiker der Denker der Pessimist:	14
Der Friedfertige Phlegmatiker der Beobachter der Pessimist:	15
DIE TYPOLOGIE NACH EYSENCK	16
Der Extrovertierte Typ:	18
Der Introvertierte Typ:	18
TYPOLLOGIE NACH Schweizer Psychoanalytikers C.G. JUNG	19
DER CHOLERIKER	19
DER MELANCHOLIKER	19
DER SANGUINIKER	19
DER PHLEGMATIKER	19
Stichworte zu den Jungschen Typen	20
DIE TYPOLOGIE NACH KRETSCHMERS 1921:	21
KONSTITUTIONSTYPEN IN DREI GEOMETRISCHEN VERGLEICHEN	22
DIE TYPENLEHRE NACH ENDRES	23
Zweifache Teilung:	23
Typen polarer Teilung:	23
DIE TYPENLEHRE NACH Dr. MANFRED CURRY	24
Körperbau:	24
Wärme – Kälte	24
Kinder	24
PSYCHISCHE ENERGIE	26
Heilung durch Erkenntnis	26
DIE MENSCHLICHE HAUT	33
DIEHAUT HAT DREI SCHICHTEN	34
EPIDERMIS	35

BASALZELLSCHICHT	35
SPINDELZELLSCHICHT	35
KÖRNER SCHICHT	35
GLANZSCHICHT	36
HORN SCHICHT	36
DERMIS	36
SUBKUTIS	37
DIE SPALT LINIEN DER HAUT	38
DAS HAUT RELIEF	38
DER HYDROLIPID MANTEL	39
DER SÄURE MANTEL DER HAUT	40
DIE STOFF AUFNAHME ÜBER DIE HAUT	40
DIE HAUT TYPEN	42
Die Trockene Haut:	44
Die Empfindliche Haut	45
Atrophische Haut, unterscheidet man Zeitgealterten und	45
Umwelgealterten Haut	45
DAS MENSCHLICHE HAAR	47
HAARAUFBAU	48
ES GIBT 3 HAAR ARTEN	48
WACHSTUMSPHASEN DES HAARES	48
HAARTYPEN	49
FEINES HAAR	49
FETTIGES HAAR	50
TROCKENES HAAR	50
SPLISS	50
SCHUPPEN	50
HAARPFLEGE	51
HAARE WASCHEN	51
HAARENTFERNUNG IN DER KOSMETIK	53
DEPILATION:	53
EPILATION:	53
DIE VERBINDUNG ZWISCHEN KONSTITUTIONSTYP UND HAUT TYP	55

KONSTITUTIONSTYPEN NACH AYURVEDA

„Die Wissenschaft des Lebens,„

VATA PITTA KAPHA	57
VATA	57
PITTA	57
KAPHA	57

CHINESISCHE KONSTITUTIONSTYPEN

Metall-Lungen-Typ	59
Erde-Milz-Pankreas-Typen	60
Holz-Leber-Typen	60
Wasser-Nieren-Typen	61
Herz-Feuer-Typen	61

DIE WANDLUNG DER HAUT IM LAUFE DES LEBENS BEI DEN GE- SCHLECHTERN

FALSCHES HAUTPFLEGE UND UMWELTEINFLÜSSE AUF DIE HAUT

INNERE WIRKUNG AUF DIE HAUT	68
Visualisierungsübung	68

DIE WIRKUNG DER PSYCHE AUF DIE HAUT	71
Gesunde Glücksmomente	71

DIE HAUTPFLEGE, WAS VERSTEHT MAN UNTER SCHÖNHEIT

Lotosfüße und Tellerlippen	73
Ideal im Wandel	73
Dick oder dünn?	74
Ungesunde Perfektion	74
Mobilisierung aller Mittel	75
Kritik - und Anpassung	75
Im Auge des Betrachters	75
Objektiv oder subjektiv?	76
Chancen für die Mona Lisa	76
Käufliche Schönheit	77
Das verdiente Gesicht	77
GENERELLE SCHÖNHEITSOPERATIONEN	78

HAUTPFLEGE PRODUKTE NATÜRLICH KOSMETIKA

Für die KosmetikerIn Relevante HAUTKRANKHEITEN	81
---	-----------

Infektiöse Follikulitis:	81
Vulgäre Warzen:	81
Akne:	82
DIE RICHTIGE und AUSFÜHRLICHE HAUTPFLEGE	84
Regelmäßige Reinigung	85
Reinigungsmilch statt Wasser	85
Gesichtswasser baut auf	85
Reinigung reifer Haut	85
Seife nur bei robuster, fettiger Haut	86
Für empfindliche oder trockene Haut Gesichtswasser ohne Alkohol	86
Feinporiger, rosiger Teint durch Peeling	86
Masken - schnelle Schönmacher	86
Nachcremes unterstützen Regeneration	87
Begrenzte Haltbarkeit von Cremes beachten	87
Vitamin C belebt die Haut	88
Vorsicht bei Extremdiäten	88
Gesichtsmassage für bessere Durchblutung	88
Feuchtigkeitscreme auf feuchte Haut	89
Dampf macht die Haut aufnahmebereit	89
Halspartie mit Ölwickeln verwöhnen	89
Müde Augen erfrischen	90
Eiswürfelmassage für gute Durchblutung	90
Kälte gegen Schwellungen	90
Rissige Lippen pflegen	90
Mitesser in 2 Phasen entfernen	91
Nicht zupfen und zerren	91
Sauerstoff hält jung	91
Viel trinken	92
Sich schön schlafen	92
Zellerneuerung mit Vitamin A- Säure	92
Milchbad für glatte Haut	92
Fruchtsäuren für dicke, grobporige Haut	93
Q 10 gegen freie Radikale	93

DIE AUFGABE ALS KOSMETIKERIN	94
Natürliche Masken für die Haut und die Haare	95
Anti Aging Packung	95
Anti Aging Packung	96
Anti Aging Packung	97
Peeling	98
Anti Aging Feuchtigkeits-Creme	99
Haarkur für Haarwachstum	100
Haarwasser für Haardichte und Haarwachstum	101
Haarmaske für Wachstum und Kräftigere Haare	102
Tipp für Haarwachstum und Haarpflege	103
Haarkur und Pflege für geschmeidige Haare	104
Haar Maske für Behandlung der Strapazierten Haare:	105
Durchblutungsfördernde Maske	106
Für leicht brechendes und stumpfes Haar	107
Maske für glänzendes Haar	108
Für geschädigtes Haar	109
Eine Haarmaske auf Avocado-Basis	110
Bei juckender Kopfhaut	111
Grünteemaske	112
Für Schuppige Haare	113
Kopfhaut und Haut Peeling	114
Für trockenes Haar	115
Haarmaske für Elektriziertes und Trokenes Haar	116
Haarmaske für fettiges Haar	117
Maske für voluminöses Haar	118
Harrmaske für schöne Locken	120
Matte und Spröde Haare	121
Was Sie über das Kämmen und Trocknen von Haaren	122
wissen müssen	122
Baue B-Vitamine in dein Leben ein	123
Quellen:	124