

4 **VORWORT**

7 **DIE GANZHEITLICHE SCHÖNHEITSMEDIZIN**

8 **Nicht nur für die Reichen und Schönen**

8 Am Anfang steht meist ein Leidensdruck

9 Eine Operation muss sinnvoll sein

12 Einsatzgebiete nicht operativer Methoden

13 **Weniger ist oft mehr**

13 Unterschiedliche Beweggründe berücksichtigen

14 Es ist gut, wenn man nichts sieht

16 **Was ist Schönheit?**

16 Schönheit ist nicht messbar

17 Schönheit ist individuell

19 **METHODEN DER GANZHEITLICHEN SCHÖNHEITSMEDIZIN**

20 **Ästhetische Chirurgie: Die besten Operationen**

21 Hier besser nicht operieren

23 Voraussetzungen für eine Schönheits-OP

27 Operationen, die oft zu einem sehr guten Ergebnis führen

42 Operationen, die man mit Bedacht wählen sollte

50 OP-Auswüchse: Nicht jede Operation ist sinnvoll

58 Einen guten Spezialisten finden

62 **Ästhetische Behandlungen: Gute Ergebnisse ohne Operation**

62 Heute populärer als Facelifting

63 Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt

65 Regelmäßige Behandlungen notwendig

66 Behandlungen für Gesicht, Hals und Haare

77 Behandlungen für den Körper

83 Behandlungen, die man mit Bedacht wählen sollte

86	Hautkosmetik: Moderne Wirkstoffe wirken
87	So wirkt Kosmetik auf unserer Haut
87	Welche Pflege ist für mich am besten?
88	Moderne Wirkstoffe unter der Lupe
92	Die Vorteile von Pflanzenkosmetik
100	Nahrungsergänzungsmittel: Anti-Aging für Haut und Haare
100	Braucht man Nahrungsergänzungen?
103	Mikronährstoffe unter der Lupe
109	Aminosäuren unter der Lupe
114	Unser Lebensstil: Wichtiger Baustein für ein gutes Aussehen
114	Beautyfood: Essen für die Schönheit
123	Körperliches Training: Jungbrunnen für unser Gewebe
126	Mehr als eine Worthölse: Schönheit strahlt von innen heraus
130	Ausstrahlung macht schön
131	Top 11: Meine ganzheitliche Schönheitsmedizin
135	Ein Wort zum Schluss
136	Dankesworte
137	Register