

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 Worthülse: Schönheit strahlt von innen heraus
- 130 Ausstrahlung macht schön

- 131 **Top 11: Meine ganzheitliche Schönheitsmedizin**

- 135 **Ein Wort zum Schluss**
- 136 **Dankesworte**
- 137 **Register**