

## **Inhaltsverzeichnis**

Wie und warum die Haut altert .....	<b>04</b>
Erkennen Sie Ihren Hauttyp .....	<b>09</b>
Die Behandlung fettiger Haut .....	<b>12</b>
Die Behandlung trockener Haut .....	<b>16</b>
Das Doppelproblem: Mischhaut .....	<b>21</b>
Wie Sie Ihre Haut schützen können .....	<b>25</b>
Die Sonne und Ihre Haut .....	<b>25</b>
Hautcremes und Falten .....	<b>33</b>
Gute Ernährung und Ihr Teint .....	<b>37</b>
Wie freie Radikale den Hautzellen schaden .....	<b>41</b>
Hautpflege und Vitamin C .....	<b>45</b>
Ist Dermabrasion für Ihre Haut geeignet? .....	<b>50</b>
Chemische Hautpeelings .....	<b>54</b>
Hautpflege von innen .....	<b>57</b>
Lifting und andere Hautoperationen .....	<b>60</b>