

FOR EVER BEAUTY

**Dr. Günter Frings
und Rita Liebke**

**Skinconditioning:
Der dermatologische Weg
zur gesunden Haut**

Inhaltsverzeichnis



Einleitung:	
SKINCONDITIONING MIT ERFOLG	9
Was bedeutet Ihnen Ihre Haut?	13
Was für eine Haut haben Sie?	15
Wie ist Ihre Haut beschaffen?	16
Warum Skinconditioning?	19
DAS TÄGLICHE KONDITIONIERUNGS-PROGRAMM	19
Skinconditioning Phase 1: die Reinigung	22
Schritte der Hautreinigung	24
Skinconditioning Phase 2: Die Massage	25
Skinconditioning Phase 3: Die Pflege	29
Die beste Pflege für Ihre Haut	31
Hautfunktionsmessungen	32
Essentials: Klimaschutz	33
GRUNDPFLEGE, SPEZIELLE PFLEGE UND LUXUSPFLEGE	34
Halbseitenversuch	35
Wichtige Wirkstoffe und Ingredients	36
Sie glauben Ihre Creme nicht zu vertragen?	38
Phytohormone: sanfte Power	39
Welches Produkt zuerst auftragen, welches zuletzt?	41
Nacht Creme - oder: Frauen haben ein dünneres Fell?	42
Essentials: Ihre biologische Uhr	43

Impressum

Umwelthinweis: dieses Buch wurde auf chlor-und säurefreiem Papier gedruckt.

Originalausgabe

Copyright©2004 by RITUALIS, www.hautberatung.com

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Bildauswahl, Gestaltung, Satz, Druck und Verarbeitung:
P+N Offsetdruck KG, Hamburg, www.pn-offset.de

Printed in Germany

ISBN 3-00-013997-4

Wichtiger Hinweis:

Sämtliche Texte, speziell alle Ratschläge und insbesondere alle Texte im Zusammenhang mit Krankheiten, speziell Hautkrankheiten und Hautsymptomen sind von Autor und Hrsg. sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Soweit Krankheiten und Krankheitssymptome, speziell Hautkrankheiten, im vorliegenden Text abgehandelt werden, muss die kosmetologische und medizinische Behandlung in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt besprochen und abgestimmt werden. Das gilt auch für den Einsatz von Hautpflegemitteln vor, bei und nach Hauterkrankungen. Jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Herausgebers oder des Autors. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Herausgebers und seiner Beauftragten für Personen-, Sach und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

BASIS PFLEGE KOMPLETT :		KÖRPER: BASIC CARE. DIE PFLEGE	70
DIE AUGENCREME	43	„Ich habe meine Creme vergessen...!“	70
Kleine Anatomie der Lidregion	44	Für Hände und Füße gibt es	
Wie viele Lidschläge vollbringen		eine spezielle Technik	71
Sie am Tag?	46	Die Hände müssen Sie	
Sport auch gegen müde Augen	46	am sorgfältigsten pflegen	72
Essentials: Klimaschutz und		Essentials: Nagelpflege	75
Winterpflege für Gesicht und Körper	50	Die Füße	75
NUR EIN SCHÖNER MUND SPRICHT		BEAUTY VON INNEN	76
SCHÖNE WORTE ...	51	Was sind Vitalstoffe?	76
Lippenpflege, Lippenmaske und		Vitamine und Spurenelemente	77
Lippengymnastik	52	Wozu brauchen Sie Antioxidantien?	78
Die spezielle Pflege	54	Mangelernährung auch in Europa	78
Essentials: Die schöne Sonne	54	10 Strategien gegen das Altern	79
Eingewachsene Barthaare	55	Essentials: Wichtigste Vitalstoffe	
SPECIAL CARE FÜR INDIVIDUELLE		für ihre Haut	80
HAUTPROBLEME	56	ESSEN SIE SICH SCHÖN!	82
Die Luxus Pflege		Die „bösen Buben“:	82
- Verwöhn-Kosmetik - ?	59	Nikotin	82
z.B. Ampullen	59	Alkohol	83
z.B. Masken	60	Glucoseüberschwemmung	84
z.B. Hautverjüngung durch Peelings	61	Oxidativer Stress	84
Essentials: Jahre jünger, High-Speed		„Dinner cancelling“	85
Hauterneuerung durch Fruchtsäuren	63	Anti Aging Ernährung	86
UND DER KÖRPER ...?	65	BEWEGEN SIE SICH SCHÖN ...	88
Tipp: Duftige Haare	65	Ausdauer, Kraft und Stretching	89
Basic Care. Die Reinigung	66	SCHLAFEN SIE SICH SCHÖN ...	90
Hautpflege beim Duschen?	66	Was machen Sie im Urlaub anders?	90
Tipp: Sie vertragen kein Deo mehr...?	68	Taktgeber Melatonin	91
Wasser pur: Migräneguss	69		

Anti Aging „Königsstoff“	
Wachstumshormon	91
Tipps für den Schönheitsschlaf:	92
LASSEN SIE SICH HELFEN ...	94
... Forever beauty	96
TIPPS FÜR DIE PFLEGE BEI DEN HÄUFIGSTEN HAUTERKRANKUNGEN:	97
Hautbild, Reinigung, Pflege, Benefits	
Röschenflechte (Pityriasis rosea)	99
Ekzeme der Augenlider	102
Pilzerkrankungen der Haut	101
Pilzerkrankungen der Füße	102
Akne	103
Rosacea (Couperose)	105
Periorale Dermatitis (Trockenekzem des Gesichtes)	107
Ekzeme des Körpers	109
Psoriasis vulgaris (Schuppenflechte)	111
Seborrhoisches Ekzem (Gesicht, Brust, Rücken)	113
Pityriasis versicolor (Wechselflechte, Schüppchenflechte)	115
Literatur	118
Autorenportraits	120
Register	121
Anhang	127