

5	Waren bewirtschaften	1	6.3	Lokale, reflektorische und allgemeine Wirkungen der Massage	47
5.1	Gestaltung des Warensortiments	2	6.4	Massagemittel	48
5.1.1	Sortimentsauswahl	3	6.5	Ausführen kosmetischer Massagen	49
	Sortimentsbreite und -tiefe	4	6.5.1	Massageregeln	49
	Sortimentserweiterung und -bereinigung	6	6.5.2	Gefahren unsachgemäßer Massagen	50
5.1.2	Depot	7	6.5.3	Kontraindikationen	51
5.1.3	Angebot und Nachfrage	8	6.5.4	Vorbereitung kosmetischer Massagen	52
5.1.4	Sortimentskontrolle	11	6.6	Klassische Massagegriffe und deren Wirkungen	54
5.2	Depot- und Lagerverwaltung	12	6.6.1	Effleurage – Streichen	54
5.2.1	Bedarfsermittlung, Bestellmengen und Bestellzeitpunkt	14	6.6.2	Friktion – Reiben	55
	Bedarfsermittlung	14	6.6.3	Petrissage – Kneten	55
	Bestellmenge und Bestellzeitpunkt	15	6.6.4	Tapotement – Klopfen	56
5.2.2	Inventur	19	6.6.5	Vibriieren – Schütteln, Erschüttern	56
5.3	Kalkulation von Waren	23	6.7	Kosmetische Teilmassagen	57
5.3.1	Preisbildungsfaktoren	23	6.7.1	Nacken- und Rückenmassage	57
5.3.2	Exkurs: Umsatzsteuer	25		Anatomie des Nackens und des Rückens	57
5.3.3	Preiskalkulation	27		Durchführung der Nacken- und Rückenmassage	60
6	Anwenden von kosmetischen Massagen	31	6.7.2	Hals-, Dekolleté- und Brustmassage	63
6.1	Massage in der Kosmetik	32		Anatomie von Hals- und Brustbereich	63
6.2	Grundlagen der Anatomie und Physiologie von Knochen, Muskeln, Gefäßen und Nerven	33		Durchführung der Hals-, Dekolleté- und Brustmassage	64
6.2.1	Knochen	34	6.7.3	Gesichtsmassage	66
	Aufbau des Knochens	34		Anatomie des Gesichts	66
	Knochenformen	35		Durchführung der Gesichtsmassage	67
	Knochengewebe	36	6.7.4	Massage von Hand und Arm	72
	Gelenke	36		Anatomie von Hand und Arm	72
6.2.2	Muskeln	38		Durchführung der Hand- und Armmassage	73
	Aufbau der Skelettmuskulatur	38	6.7.5	Massage von Fuß und Bein	75
	Funktionsweise der Skelettmuskulatur	39		Anatomie von Fuß und Bein	75
	Erzeugung der Muskelkraft	40		Durchführung der Fuß- und Beinmassage	77
6.2.3	Blutgefäße und Blutkreislauf	41	6.7.6	Ganzkörpermassage	80
	Blutgefäße	41		Anatomie des Bauches	80
	Blutkreislauf	42		Durchführung der Ganzkörpermassage	81
	Lungenkreislauf	43	6.8	Massagezubehör	82
	Körperkreislauf	43	6.9	Apparative Massagen	83
6.2.4	Lymphsystem	44	6.10	Alternative Massagen	85
6.2.5	Nervensystem	45			
	Nervenzelle	45			
	Strukturen des Nervensystems	46			

7	Schützen und Pflegen der Haut	89			
7.1	Inhaltsstoffe pflegender Kosmetik	90			
7.1.1	Trägerstoffe	91			
	Wasser	91			
	Lipide	92			
	Einteilung der Lipide	94			
	Qualität der Lipide	99			
	Emulgatoren	99			
	Verdickungsmittel	100			
	Alkohole	101			
7.1.2	Wirkstoffe	101			
	Auf der Haut nachweisbare Wirkstoffe	101			
	Pflanzliche Wirkstoffe	103			
	Tierische Wirkstoffe	104			
	Vitamine und Mineralstoffe	105			
	Anti-Aging-Wirkstoffe	106			
7.1.3	Naturkosmetik	107			
7.2	Exkurs: Hautalterung	109			
7.2.1	Hautmerkmale	110			
7.2.2	Typische Hautveränderungen	111			
	Epidermis	111			
	Dermis und Hautanhangsgebilde	112			
	Subcutis	113			
7.2.3	Anti-Aging-Konzepte	113			
7.3	Präparate der Basispflege	115			
7.3.1	Cremes	115			
	Cremes vom Typ der O/W-Emulsion	115			
	Cremes vom Typ der W/O-Emulsion	116			
	Cremes vom Typ der multiplen Emulsion	117			
	DMS-Cremes	118			
7.3.2	Packungen	118			
7.3.3	Masken	120			
7.3.4	Lichtschutzmittel	123			
7.3.5	Pre-Sun-Produkte	127			
7.3.6	After-Sun-Produkte	127			
7.3.7	Deodorantien	128			
7.4	Präparate der Intensivpflege	130			
7.4.1	Wirkstoffkonzentrate	131			
	Gele	131			
	Lösungen	132			
	O/W-Emulsionen	132			
	Öle	132			
7.4.2	Spezielle Packungen und Masken	133			
	Vliesmasken	133			
	Paraffinmasken	135			
	Kautschuk- und Gummimasken	136			
	Modelagen	137			
7.4.3	Pflegemittel der Augenpartie	139			
7.5	Geräte und Zubehör	140			
7.5.1	Iontophorese	142			
7.5.2	Hochfrequenzstab	146			
7.5.3	Reizstrombehandlung	147			
7.5.4	Bürstengeräte	149			
7.5.5	Ultraschallgeräte	149			
7.5.6	Needlingroller	150			
7.5.7	Plasma-Pen	151			
7.6	Behandlungspläne für unterschiedliche Hautsekretionstypen/Hautzustände	152			
7.6.1	Seborrhö oleosa	153			
7.6.2	Seborrhö sicca	154			
7.6.3	Sebostase	155			
7.6.4	Normale Haut	157			
7.6.5	Mischhaut	158			
7.6.6	Aknegefährdete Haut	159			
7.6.7	Gefäßlabile Haut	160			
7.6.8	Hypersensible Haut	161			
7.6.9	Sonnengeschädigte Haut	162			
7.6.10	Wettergeschädigte Haut	164			
7.6.11	Gealterte/reife Haut	165			
7.7	Herrenkosmetik	167			
8	Pflegen und Gestalten der Füße und der Nägel	171			
8.1	Fußpflege in der Kosmetik – Möglichkeiten und Grenzen	172			
8.2	Anatomie und Physiologie des Fußes	173			
8.3	Bein-, Fuß- und Zehendeformationen	175			
	Beindeformationen	175			
	Fußdeformationen	176			
	Zehendeformationen	177			
8.4	Anatomie und Physiologie der Fußnägel	179			
8.5	Behandlungsmöglichkeiten häufiger Haut- und Nagelveränderungen der Füße	180			
8.5.1	Hautveränderungen der Füße	180			
	Schwielen und Rhagaden	180			
	Hühneraugen	181			
	Warzen	182			

<p>8.5.2 Nagelveränderungen der FüÙe 184 Holznägel 184 Mykotische Nägel 184 Eingewachsene Nägel 185</p> <p>8.6 Die Pediküre 186</p> <p>8.6.1 Fußpflegegeräte, Instrumente und Hilfsmittel 186 Fußpflegegeräte 186 Instrumente 187 Hilfsmittel 188</p> <p>8.6.2 Durchführung der Pediküre 189 Vorbereitende Maßnahmen 189 Fuß- und Nagelbeurteilung 190 Fußbäder 190 Nagelarbeiten 193 Hornhautarbeiten 194 Pflegende Maßnahmen 194 Lackieren der Fußnägel 196 Nachbereitung 197 Selbstpflege der FüÙe 197</p> <p>8.7 Fußmassage 198</p>	<p style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px;">9 Präsentieren und Verkaufen von Waren und Dienstleistungen 201</p> <p>9.1 Grundlagen des Marketings 202</p> <p>9.1.1 Marketinginstrumente 202 Produkt- und Leistungspolitik 203 Preispolitik 203 Vertriebs- und Absatzpolitik 205 Kommunikationspolitik 206</p> <p>9.1.2 Grundlagen der Werbung 209 Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb 210 Werbeaktivitäten 210</p> <p>9.1.3 Kosmetik 4.0 – die Entwicklungsphasen der Kosmetik in der digitalen Welt 215</p> <p>9.2 Warenpräsentation 221</p> <p>9.2.1 Schaufenstergestaltung 223</p> <p>9.2.2 Kosmetikinstitut 224 Verkaufsregale 225 Behandlungskabinen 226</p> <p>9.3 Das Verkaufsgespräch 227</p> <p>9.3.1 Verkaufsatmosphäre schaffen 227</p> <p>9.3.2 Phasen des Verkaufsgesprächs 228</p>	<p style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px;">10 Unterstützen kosmetischer Behandlungen durch gesundheitsfördernde Maßnahmen 247</p> <p>10.1 Gesunde Ernährung 248</p> <p>10.1.1 Energiebedarf 248</p> <p>10.1.2 Nahrungsbestandteile und ihre Funktionen 250 Kohlenhydrate 251 Fette 252 EiweiÙe (Proteine) 253 Vitamine 254 Mineralstoffe 256 Wasser 257 Ballaststoffe 257 Sekundäre Pflanzenstoffe 258</p> <p>10.1.3 Verdauung 259 Aufbau der Verdauungsorgane 259 Funktion der Verdauungsorgane 261 Belastungsmomente 261 Fördernde Maßnahmen 263</p> <p>10.1.4 Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung 265</p> <p>10.1.5 Ernährungsmitbedingte Erkrankungen 267 Diabetes mellitus 267 Fettleibigkeit (Adipositas) 268 Bluthochdruck 269 Gicht 270 Fettstoffwechselstörungen 270</p> <p>10.1.6 Ernährungsempfehlungen bei Hauterkrankungen 271 Akne 271 Rosacea 272 Psoriasis 272 Urtikaria 273</p> <p>10.1.7 Empfehlungen zur Anti-Aging-Ernährung – Anti-Aging-Food 274</p> <p>10.2 Diätprogramme 276</p>
---	---	---

	Schneiden	355		12.6 Auftragetechnik von Abdeckprodukten	394
	Rasieren	355		12.6.1 Abdecken und Aufhellen	394
	Enthaarungsmittel	356		Abdeckprodukte	394
	Wachsenthaarung	356		Abdecken vor der Grundierung	394
11.4.3	Methoden der Epilation	358		Abdecken nach der Grundierung	394
	Elektroepilation	358	12.6.2	Grundierung	395
	Fotoepilation	359		Make-up-Arten	395
	Laserepilation	359		Wie stelle ich den richtigen Make-up-	
	Pulslichtepilation mit IPL-Geräten,			Farbton fest?	396
	Blitzlampen	359		Auftragen der Grundierung	396
11.5	Kosmetische Lymphdrainage	360	12.6.3	Modellieren	397
11.5.1	Das Besondere der manuellen Lymphdrainage	361	12.6.4	Camouflage	400
	Transportsysteme im Körper	361	12.6.5	Abpudern	401
	Physiologische Wirkungen der				
	manuellen Lymphdrainage	363	12.7	Schminken der Augen	403
11.5.2	Grundgriffe der manuellen Lymphdrainage	363	12.7.1	Lidschatten	403
11.5.3	Indikationen und Kontraindikationen für		12.7.2	Lidstrich	404
	die manuelle Lymphdrainage in der Kosmetik	365	12.7.3	Kajal	405
11.6	Aromabehandlung	367	12.7.4	Wimperntusche	405
11.6.1	Ätherische Öle	367	12.7.5	Schminken von Problemaugen	406
11.6.2	Anwendungsmöglichkeiten	339	12.7.6	Brillen-Make-up	409
12	Gestalten mit dekorativer Kosmetik	373	12.8	Schminken der Lippen	410
12.1	Aufgaben der dekorativen Kosmetik	374	12.8.1	Produkte	410
12.2	Stiltypen	374	12.8.2	Schminktechnik	411
12.3	Farben und Farbberatung	376	12.8.3	Schminken bestimmter Lippenformen	412
12.3.1	Wie entsteht Farbe?	376	12.8.4	Lippenpflege	413
12.3.2	Farbtypberatung	379	12.9	Auftragen von Rouge	413
	Warm-leuchtender Farbtyp (Frühlingstyp)	379	12.9.1	Produkte	413
	Kalt-gedämpfter Farbtyp (Sommertyp)	380	12.9.2	Auftragetechnik	414
	Warm-gedämpfter Farbtyp (Herbsttyp)	381	12.9.3	Modellieren mit Rouge	414
	Kalt-leuchtender Farbtyp (Wintertyp)	382	12.10	Besondere Make-up-Gestaltung	415
12.4	Farb- und Formveränderung von		12.10.1	Abend-Make-up	415
	Augenbrauen und Wimpern	384	12.10.2	Foto-Make-up	416
12.4.1	Augenbrauenkorrektur	384	12.10.3	Braut-Make-up	417
12.4.2	Wimpernfärben	388	12.10.4	Seniorinnen-Make-up	418
12.4.3	Wimpernwelle	389	12.10.5	Permanent-Make-up	419
12.4.4	Kleben künstlicher Wimpern	390	12.10.6	Bühnen-Make-up	421
12.5	Tages-Make-up durchführen	391	12.11	Computerberatungsprogramme	422
12.5.1	Arbeitsplatz	391		INCI-Liste	424
12.5.2	Wichtige Schminkwerkzeuge	392		Sachwortverzeichnis	431
12.5.3	Vorbereitung des Gesichts	393		Bildquellenverzeichnis	439
12.5.4	Überblick: Arbeitsablauf	393			