

Inhalt

Vorwort von Professor Mang	9	Der Zahn der Zeit	45
Vorwort von Professor Pitanguy †	12	Optimal gepflegt: Ihre Haut	47
Interview mit Professor Mang	14	● Hautreinigung	47
Tabuthema Schönheitschirurgie bei Prominenten – was soll das?	22	● Fit für den Tag	48
Wahre Schönheit ist nicht käuflich	22	● Extra-Pflege für die Augen- und Lippenpartie	49
Internet-Forum „Schönheitschirurgie“ – nirgendwo wird mehr gelogen	23	● Masken und Packungen	49
Schönheitschirurgie – quo vadis?	24	Schönheit von innen: Biologisches Anti-Aging nach Prof. Mang	50
Mang'sche Berufung	26	Hormonelles Anti-Aging – was ist dran?	51
Krieg der Schönheitschirurgen – Kampf ums Geld: Auf der Strecke bleibt der Patient	27	Essen für die Schönheit und Gesundheit	52
Abnehmen ohne Hunger – Trennkost	29	● Die Energielieferanten: Kohlenhydrate, Proteine, Fette	53
Bericht einer verpfuschten Patientin	31	● Vitamine, Mineralien, Spurenelemente	53
Schön ohne Skalpell – Tipps vom Schönheitspapst	33	● Sekundäre Pflanzenstoffe	54
Pressemitteilung der Internationalen Gesellschaft für Ästhetische Medizin (IGÄM) e.V.	35	● Ballaststoffe	54
Schönheit ist erlernbar	38	● Trinken Sie sich schön	55
Vorher-nacher-Fotos verschiedener Eingriffe	39	● Schönheit aus der Tasse	55
		● Schönheit zum Auftragen	56
		● „Beauty-Food“ – Ernährungs-Tipps von Prof. Mang	57
		Bewegung und Sport	58
		● So bleiben Sie sportlich „bei der Stange“	59
		● Welche Sportarten sind geeignet?	60
		Den Stress in die Schranken weisen	60
		● Streicheleinheiten für die Seele	61
		● Schlafen Sie gut?	62
		● Gelassen durch den Alltag	62
		Stufenplan für Ihre Schönheit	63
		● Morpheus 8: Deep-Micro-Needling mit fraktionierter Radiofrequenz	63
		● Faltenunterspritzungen	64
		● Reif für ein Lifting?	64
		● Fettabsaugen	65
		● Die Fett-weg-Spritze – was soll das?	65
		● CoolSculpting – Kryolipolyse	66
		● MiraDry – Achselschweiß dauerhaft reduzieren	67

**Gut aussehen –
auch ohne Operation**

43

**Erfolgsfaktor Schönheit –
was Sie vor einem ästhetischen
Eingriff wissen sollten**

69

Reif für den Schönheitschirurgen?	70
So finden Sie den richtigen Operateur	72
Welcher Arzt darf Schönheitschirurgie ausüben?	76
Lassen Sie sich ausführlich beraten!	78
Welches Ergebnis dürfen Sie erwarten?	80
• Was kann passieren?	80
Wohin wende ich mich, wenn etwas passiert?	83
Vorsicht Schönheitschirurgie – einige Operationen gehen schief	85
Was kostet Schönheit?	86
Zahlt die Krankenkasse?	88
In der Klinik oder ambulant operieren lassen?	89
Wann welche Narkose?	90
Für die Schönheit unters Messer: Wann ist der richtige Zeitpunkt?	91
Gehen Sie lieber kein Risiko ein ...	92
So bereiten Sie sich auf den Eingriff vor	92

Schönheit – ganz ohne Skalpell 97

Arten von Peelings	98
• Oberflächliches Peeling mit Fruchtsäuren	99
• Mitteltiefes Peeling	100
• Tiefes Peeling	101
Laser	102
Hautabschleifung	103
Botulinumtoxin	104
Falten „auffüllen“	106
• Hyaluronsäure	107
• Eigenfett	109
Kristalline Polymilchsäure	109
Anti-Aging-Spritze nach Prof. Mang „Vampirlift“	110 111

**Liposuktion:
Fettpölderchen absaugen** 113

Tumeszenz-Absaugung: Schonendes Verfahren, gute Ergebnisse	114
Nach dem Absaugen: Mieder tragen und die Haut pflegen	116
Tumeszenz-Liposuktion	116
Was kann schief gehen?	117
Wangen und Kinn	118
Oberarme	119
Brust (männliche Fettbrust)	120
Bauch	120
Seitliche Taille und Hüfte	122
Gesäß	123
Oberschenkelaußenseite	124
Oberschenkelinnenseite	126
Knieregion	127
Waden und Fesseln	127

Ein ebenmäßiges Gesicht... 129

Oberlidkorrektur	130
Unterlandkorrektur	133
Nasenkorrektur	135
Lippenvergrößerung	139

Kinn- und Wangenkorrekturen	141
Ohranlegung	143
Spacelift	146
Facelifting	147
● Stufe-1-Lifting	149
● Stufe-2-Lifting	149
● Stufe-3-Lifting	149
● Mit anderen Verfahren kombinieren	150
● Nach dem Facelifting	150
Endoskopisches Stirnlifting	153
● Verschiedene Methoden des Stirnliftings	155
Handverjüngung	157

Auf dem Weg zum Traum-Body 159

Bruststraffung	160
Brustverkleinerung	163
Brustaufbau mit Implantaten	165
Bauchdeckenplastik	170
Oberschenkelraffung	174
Oberarmraffung	177
Ästhetische Venenbehandlungen	179
● Lasern	180
● Veröden	180
Schamlippenstraffung	182
Schamlippenverkleinerung	183

Karriere-Kick durch gutes Aussehen? 186
„Seine“ Probleme 187
Haartransplantation 188
Gynäkomastiebehandlung 192
Was Männer sonst noch „richten“ lassen 194
● Gesäßimplantate 195
● Waschbrettbauch 196

Natürlich schön und glücklich – mit der Kosmetikserie ALL YOU NEED by Dr. Gloria Mang 200
Das erwartet Sie nach dem Eingriff 205
Damit Sie sich rasch wieder wohl fühlen 206
● Kälteanwendungen 206
● Manuelle Lymphdrainage 207
Ernährungsplan nach Prof. Mang 208

Register 210

Informationen der Bodenseeklinik

Bodenseeklinik Prof. Mang 212
35 Jahre Erfahrung – Qualität zu vermünftigen Preisen 214
GMedicalSpa – Der Spa für operationsfreie Schönheit – Die Zukunft der Ästhetischen Medizin 216
Einfachheit in Perfektion: ALL YOU NEED 217