

# Inhalt

SEITE

## STYLING

5



### **Pflege -Wie man der Natur nachhilft**

6

Sportlich braun?	8
Männerhaut - der kleine Unterschied	10
Camouflage - der Theatertrick	12
Haare - auf den Schnitt kommt es an	14
Klare Blicke ziehen an	18
Schöne Zähne kann jeder haben	20
Die richtige Körperpflege	23

### **Outfit - Kleider machen wirklich Leute**

26

### **Neue Bescheidenheit**

34

Literatur	38
-----------	----

## KOSMETISCHE OPERATIONEN

39



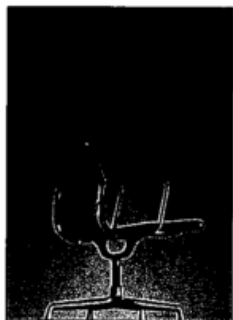
### **Alter. Jünger wirken durch Operationen?**

40

Faceliftung - Straffung von Gesicht und Hals	45
Wache Augen - schöne Ohren - voller Mund	47
Neue Nasen fordern den Künstler	50
Spritzen gegen Falten	53
Weg mit Bauch und Doppelkinn	55
Wohin mit der Schlange auf dem Arm	58
Drei Methoden eine Glatze loszuwerden	60

Wenn es schief läuft	63
Kleiner Exkurs in die Geschichte	64
Adressen	66

## KARRIERE 71



### Erfolg - Beruf als Berufung? 72

Höflichkeit ist eine Tugend	74
Selbstsicher werden	75
Das Auto - immer noch ein Statussymbol	78
Chefs - eine Spezies für sich	80
Die lieben Kollegen	82
Ihr Auftritt - richtig reden will gelernt sein	84
Etikette - alles andere als altmodisch	87
Lesen schadet nicht	95
Die Kündigung als Chance	97
Die Frau an seiner Seite	99
Kind und Karriere	100
Literatur	102

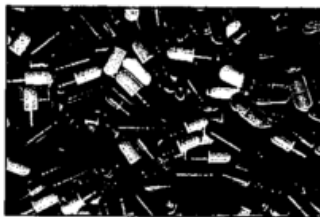
## FRAUEN 103



### Liebe - Mann muß nicht immer schön sein 104

Fegen Sie den Staub aus dem Bett	106
Wenn er nicht mehr will	108
Kinderwunsch	114
Eifersucht - Liebesbeweis oder Liebesneid?	116
Die Kunst, richtig zu streiten	118
Nach der Trennung: Wieder auf der Jagd	120
Flirten will gelernt sein	124
Gibt es eine Midlife-crisis?	127
Literatur	128

## GESUNDHEIT 129



### Vorsorge - Wenn der Körper Alarm schlägt 130

Idealgewicht durch richtige Ernährung	131
Ohne Vitamine läuft nichts	136
Hormone regeln und organisieren	137
Streß - eine Zerreißprobe	140
Ein Gläschen in Ehren	143
Der blaue Dunst macht krank	145
Wieviel Schlaf brauchen Sie	147
Tinnitus: Die verlorene Stille	149
Leben nach dem Herzinfarkt	150
Bluthochdruck - der lautlose Killer	152
Wen der Schlag trifft	153
Wenn die Zellen Amok laufen	154
Zuckerkrank: Viele wissen es nicht	157
Rheuma - der „fließende“ Schmerz	158
Wenn das Büro krank macht	159
Managerkrankheiten	161
Literatur	164

## SPORT 165



### Fitneß - Kraft für Körper und Psyche 166

Für Figur und Gesundheit	167
Männer brauchen Auslauf	170
Sport für Spieler und Abenteurer	174
Fitneß für die Psyche	179

### Test: Sind Sie ein starker Typ? 182

## Register 190