

Beauty und Wellness

Inhaltsverzeichnis aller Lernhefte

Modul 1 - Grundlagen der Kosmetik

Lernheft 1:

Die drei Teilbereiche der Kosmetik und Rohstoffkunde

1. 1 Bedeutung der Kosmetik und ihre Gliederung
1. 2 Rohstoffe und deren Wirkung
1. 3 Haltbarkeit von Kosmetik
1. 4 Selbstlernaufgaben
1. 5 Zusammenfassung
1. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 2:

Die Haut und ihre Anhangsgebilde

Die Hauttypen

2. 1 Einleitung
2. 2 Die verschiedenen Hauttypen
2. 3 Spezielle Hauttypen
2. 4 Schön in jedem Alter
2. 5 Die Hauttypbestimmung
2. 6 Praktische Anleitung zur Hauttypbestimmung
2. 7 Selbstlernaufgabe: Hauttest
2. 8 Lösung der Selbstlernaufgabe

Die Haut und ihre Anhangsgebilde

2. 9 Einleitung
- 2.10 Aufbau und Funktion der Haut
- 2.11 Aufbau und Funktion der Hautanhangsgebilde
- 2.12 Entzündungen der Talgdrüsen und der Haut
- 2.13 Selbstlernaufgaben
- 2.14 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 3:

Reinigung und Pflege

Hautreinigungsmittel und Schutzpräparate

3. 1 Einleitung – Hautreinigungsmittel und Schutzpräparate
3. 2 Mehr als bloße Schaumschlägerei: Seifen und Co.
3. 3 Präparate zum Schutz der Haut
3. 4 Selbstlernaufgaben
3. 5 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Die Gesichtsreinigung

3. 6 Einleitung
3. 7 Die Hautreinigung
3. 8 Intensive Hautpflege
3. 9 Selbstlernaufgaben
- 3.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 3.11 Hausaufgabe

Lernheft 4:

Naturkosmetik und Farbenlehre

Naturkosmetik

4. 1 Einleitung
4. 2 Biosiegel
4. 3 Kräuter in der Kosmetik
4. 4 Herstellung von eigenen Hautpflegemitteln
4. 5 Selbstlernaufgaben
4. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Farblehre und -beratung

4. 7 Einleitung
4. 8 Farblehre und Farbwirkung
4. 9 Formgestaltung
- 4.10 Zusammenwirkung von Farbe und Stil
- 4.11 Vier-Jahreszeiten-Farblehre
- 4.12 Weitere Farbtets
- 4.13 Selbstlernaufgaben
- 4.14 Hausaufgabe
- 4.15 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 5:

Anatomie und Physiologie

5. 1 Einleitung
5. 2 Histologie – von der Zelle zum Organismus
5. 3 Der Bewegungsapparat
5. 4 Die Lymphe
5. 5 Selbstlernaufgaben
5. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 6:

Rund ums Thema Haare

Haarpflege und Farbveränderung

6. 1 Einleitung
6. 2 Haarkosmetika
6. 3 Mittel zur Farbveränderung
6. 4 Richtiges Haarstyling
6. 5 Das Färben von Wimpern und Augenbrauen
6. 6 Selbstlernaufgaben
6. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Die Haarentfernung

6. 8 Einleitung
6. 9 Methoden der Haarentfernung
- 6.10 Augenbrauen formen
- 6.11 Nachbehandlung nach Haarentfernungen und Hinweise
- 6.12 Selbstlernaufgaben
- 6.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 7:

Parfüm ein sinnliches Vergnügen

7. 1 Einleitung
7. 2 Parfümlehre
7. 3 Deodorant und Antitranspirant
7. 4 Iontophorese
7. 5 Parfüm selbst gemacht
7. 6 Selbstlernaufgaben
7. 7 Hausaufgabe
7. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 8:

Die Gesundheit der Haut

8. 1 Einleitung
8. 2 Allergien durch Kosmetik
8. 3 Ekzeme
8. 4 Pigmentanomalien
8. 5 Keratosen
8. 6 Hautschäden durch UV-Strahlen
8. 7 Hygiene und Desinfektion
8. 8 Schlusswort
8. 9 Selbstlernaufgaben
- 8.10 Hausaufgabe
- 8.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Modul 2 - Grundwissen Ernährungslehre

Lernheft 1:

Einführung in das Thema Ernährung – Allgemeine Grundlagen –

1. 1 Einleitung
1. 2 Die Eckpfeiler unserer Ernährung
1. 3 Warum essen und trinken wir?
1. 4 Was der Körper wirklich braucht
1. 5 Die Ernährungspyramide
1. 6 Die zehn Regeln der DGE
1. 7 Selbstlernaufgaben
1. 8 Zusammenfassung
1. 9 Hausaufgabe
- 1.10 Lösungen zu den
Selbstlernaufgaben

Lernheft 2:

Physiologie

2. 1 Einleitung
2. 2 Körperzusammensetzung
2. 3 Verdauung
2. 4 Nährstoffbedarf
2. 5 Energiebedarf
2. 6 Wasserhaushalt
2. 7 Selbstlernaufgaben
2. 8 Zusammenfassung
2. 9 Hausaufgabe
- 2.10 Lösungen zu den
Selbstlernaufgaben

Lernheft 3:

Kohlenhydrate

3. 1 Einleitung
3. 2 Allgemeines
3. 3 Saccharide
3. 4 Ballaststoffe
3. 5 Glykämischer Index
3. 6 Hunger/Sättigungsempfindung
3. 7 Kohlenhydrathaltige Lebensmittel
3. 8 Selbstlernaufgaben
3. 9 Zusammenfassung
- 3.10 Hausaufgabe
- 3.11 Lösungen zu den
Selbstlernaufgaben

Lernheft 4:

Proteine

4. 1 Einleitung
4. 2 Allgemeines
4. 3 Aminosäuren
4. 4 Proteinbedarf
4. 5 Biologische Wertigkeit
4. 6 Aufgaben der Proteine
4. 7 Eiweißhaltige Lebensmittel
4. 8 Selbstlernaufgaben
4. 9 Zusammenfassung
- 4.10 Hausaufgabe
- 4.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 5:

Fette

5. 1 Einleitung
5. 2 Allgemeines
5. 3 Lipide
5. 4 Fettsäuren
5. 5 Fettbegleitstoffe
5. 6 Fette in Lebensmitteln
5. 7 Selbstlernaufgaben
5. 8 Zusammenfassung
5. 9 Hausaufgabe
- 5.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 6:

Vitamine und Mineralstoffe

6. 1 Einleitung
6. 2 Allgemeines
6. 3 Wasserlösliche Vitamine
6. 4 Fettlösliche Vitamine
6. 5 Mineralstoffe
6. 6 Spurenelemente
6. 7 Selbstlernaufgaben
6. 8 Zusammenfassung
6. 9 Hausaufgabe
- 6.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 7:

Getränke

7. 1 Einleitung
7. 2 Allgemeines
7. 3 Kaffee, Tee, Kakao
7. 4 Frucht- und Gemüsesäfte
7. 5 Limonade und Cola-Getränke
7. 6 Sportler- und Diätgetränke
7. 7 Alkohol
7. 8 Selbstlernaufgaben
7. 9 Zusammenfassung
- 7.10 Hausaufgabe
- 7.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 8:

Sonstige Nahrungsinhaltsstoffe

8. 1 Einleitung
8. 2 Allgemeines
8. 3 Sekundäre Pflanzenstoffe
8. 4 Functional Food
8. 5 Fremd- und Schadstoffe
8. 6 Nahrungsergänzungsmittel
8. 7 Selbstlernaufgaben
8. 8 Zusammenfassung
8. 9 Hausaufgabe
- 8.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 9:

Lebensmittelverarbeitung

9. 1 Einleitung
9. 2 Allgemeines
9. 3 Lagerung von Lebensmitteln
9. 4 Verarbeitung und Haltbarmachung von Lebensmitteln
9. 5 Garmethoden
9. 6 Zusatzstoffe in Lebensmitteln
9. 7 Selbstlernaufgaben
9. 8 Zusammenfassung
9. 9 Hausaufgabe
- 9.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 10:

Ernährung und Gesundheit

10. 1 Einleitung
10. 2 Risiken in der Ernährung
10. 3 Ernährungsbedingte Krankheiten
10. 4 Immunsystem
10. 5 Prävention
10. 6 Selbstlernaufgaben
10. 7 Zusammenfassung
10. 8 Hausaufgabe
10. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 11:

Verschiedene Ernährungsformen 1

11. 1 Einleitung
11. 2 Alternative Ernährungsformen
11. 3 Vegetarismus
11. 4 Vollwert-Ernährung
11. 5 Makrobiotik
11. 6 Ayurveda
11. 7 TCM
11. 8 Rohkosternährung
11. 9 Haysche Trennkost
- 11.10 Selbstlernaufgaben
- 11.11 Zusammenfassung
- 11.12 Hausaufgabe
- 11.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 12:

Verschiedene Ernährungsformen 2

12. 1 Einleitung
12. 2 Reduktionsdiäten
12. 3 Fasten
12. 4 Light-Produkte
12. 5 Selbstlernaufgaben
12. 6 Zusammenfassung
12. 7 Hausaufgabe
12. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Modul 3 - Wellness

Lernheft 1:

Einführung: Geschichte der Wellness, Wellnessbegriff, Wellness-Bereiche

1. 1 Einleitung
1. 2 Geschichte der Wellness
1. 3 Der Wellness-Begriff
1. 4 Wellness-Check-Up
1. 5 Wellness-Bereiche
1. 6 Selbstlernaufgaben
1. 7 Zusammenfassung
1. 8 Hausaufgabe
1. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 2:

Entspannungstechniken I

Entspannungstechniken I – Grundlagen

2. 1 Einleitung
2. 2 Stress
2. 3 Das vegetative Nervensystem
2. 4 Stresskrankheiten
2. 5 Entspannung
2. 6 Entspannungsreaktionen
2. 7 Rahmenbedingungen
2. 8 Selbstlernaufgaben
2. 9 Zusammenfassung
- 2.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Entspannung II – Progressive

Muskelentspannung

- 2.11 Einleitung
- 2.12 Edmund Jacobson
- 2.13 Das Grundprinzip
- 2.14 Das Grundprogramm
- 2.15 Kurzformen für Fortgeschrittene
- 2.16 Einsatzbereiche
- 2.17 Selbstlernaufgaben
- 2.18 Zusammenfassung
- 2.19 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Entspannung III – Autogenes Training

- 2.20 Einleitung
- 2.21 J. H. Schultz
- 2.22 Das Grundprinzip
- 2.23 Die Unterstufe
- 2.24 Suggestionen
- 2.25 Einsatzbereiche
- 2.26 Die Oberstufe des AT
- 2.27 Selbstlernaufgaben
- 2.28 Zusammenfassung
- 2.29 Hausaufgabe
- 2.30 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 2.31 Anhang

Lernheft 3:

Entspannungstechniken II

Entspannung IV – Fantasiereisen, Atemschule, Meditation und meditatives Bogenschießen

3. 1 Einleitung
3. 2 Fantasiereisen und der Ort der Ruhe
3. 3 Atmung
3. 4 Meditation
3. 5 Meditatives Bogenschießen
3. 6 Selbstlernaufgaben
3. 7 Zusammenfassung
3. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Entspannung V – Yoga, Die 5 Tibeter, Qi Gong und Tai Chi Chuan

3. 9 Einleitung
- 3.10 Yoga
- 3.11 Die Fünf „Tibeter“
- 3.12 Qi Gong
- 3.13 Tai Chi Chuan
- 3.14 Selbstlernaufgaben
- 3.15 Zusammenfassung
- 3.16 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Entspannung VI – Feldenkrais, Eutonie, Zilgri, Alexander Technik

- 3.17 Einleitung
- 3.18 Feldenkrais
- 3.19 Eutonie
- 3.20 Zilgri
- 3.21 Alexander Technik
- 3.22 Selbstlernaufgaben
- 3.23 Zusammenfassung
- 3.24 Hausaufgabe
- 3.25 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 3.26 Anhang

Lernheft 4:

Bewegung I

Bewegung I – Der Bewegungsapparat

- 4. 1 Einleitung
- 4. 2 Das Skelett
- 4. 3 Die Muskulatur
- 4. 4 Selbstlernaufgaben
- 4. 5 Zusammenfassung
- 4. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Bewegung II – Herz-Kreislauf- und Atmungs-System

- 4. 7 Einleitung
- 4. 8 Herz-Kreislauf-System
- 4. 9 Atmungssystem
- 4.10 Selbstlernaufgaben
- 4.11 Zusammenfassung
- 4.12 Hausaufgabe
- 4.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 4.14 Anhang

Lernheft 5:

Bewegung II

Bewegung III – Elemente des Gesundheitstrainings: Ausdauer – Kraft – Beweglichkeit – Koordination – Schnelligkeit

- 5. 1 Einleitung
- 5. 2 Ausdauer
- 5. 3 Kraft
- 5. 4 Beweglichkeit
- 5. 5 Koordination
- 5. 6 Schnelligkeit
- 5. 7 Selbstlernaufgaben
- 5. 8 Zusammenfassung
- 5. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Bewegung IV – Ausdauertraining: Walking und Nordic Walking

- 5.10 Einleitung
- 5.11 Einflüsse auf das Training
- 5.12 Walking
- 5.13 Nordic Walking
- 5.14 Selbstlernaufgaben
- 5.15 Zusammenfassung
- 5.16 Hausaufgabe
- 5.17 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 5.18 Anhang

Lernheft 6:

Bewegung III

Bewegung V – Ausdauertraining: Laufen – Ski-Langlauf – Radfahren – Schwimmen/ Wassergymnastik

- 6. 1 Einleitung
- 6. 2 Laufen
- 6. 3 Skilanglauf
- 6. 4 Radfahren
- 6. 5 Schwimmen und Wassergymnastik
- 6. 6 Selbstlernaufgaben
- 6. 7 Zusammenfassung
- 6. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Bewegung VI – Krafttraining

- 6. 9 Einleitung
- 6.10 Krafttraining
- 6.11 Selbstlernaufgaben
- 6.12 Zusammenfassung
- 6.13 Hausaufgabe
- 6.14 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 6.15 Anhang

Lernheft 7:

Sauna und Besonnung

- 7. 1 Einleitung
- 7. 2 Sauna
- 7. 3 Besonnung
- 7. 4 Selbstlernaufgaben
- 7. 5 Zusammenfassung
- 7. 6 Hausaufgabe
- 7. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 7. 8 Anhang

Lernheft 8:

Bäder und Wasser

Bäder und Wasser I: Kneipp und Prießnitz

- 8. 1 Einleitung
- 8. 2 Kneipp
- 8. 3 Prießnitz
- 8. 4 Selbstlernaufgaben
- 8. 5 Zusammenfassung
- 8. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Bäder und Wasser II: Wellness aus Meer, Seen und Quellen

- 8. 7 Einleitung
- 8. 8 Thalasso
- 8. 9 Totes Meer
- 8.10 Salz und Sole
- 8.11 Spa
- 8.12 Thermalbad
- 8.13 Selbstlernaufgaben
- 8.14 Zusammenfassung
- 8.15 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Bäder und Wasser III: Bäder aller Art

- 8.16 Einleitung
- 8.17 Moorbad
- 8.18 Cleopatrabad
- 8.19 Rasulbad
- 8.20 Farbbad
- 8.21 Dauerbrause
- 8.22 Sandbad
- 8.23 Molkebad
- 8.24 Blütenbad
- 8.25 Floating
- 8.26 Sprudelbad und Whirlpool
- 8.27 Selbstlernaufgaben
- 8.28 Zusammenfassung
- 8.29 Hausaufgabe
- 8.30 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 8.31 Anhang

Lernheft 9:

Das Verdauungssystem

Anatomie und Physiologie des Verdauungssystems

- 9. 1 Einleitung
- 9. 2 Der Verdauungstrakt
- 9. 3 Selbstlernaufgaben
- 9. 4 Zusammenfassung
- 9. 5 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Stoffwechsel und Verdauung

- 9. 6 Einleitung
- 9. 7 Verdauung und Stoffwechsel
- 9. 8 Selbstlernaufgaben
- 9. 9 Zusammenfassung
- 9.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Darm und Gesundheit

- 9.11 Einleitung
- 9.12 Es beginnt mit der Geburt
- 9.13 Darm und Immunsystem
- 9.14 Die Darmflora
- 9.15 Darm und Psyche
- 9.16 Verdauungsstörungen
- 9.17 Halten Sie Ihren Darm gesund
- 9.18 Selbstlernaufgaben
- 9.19 Zusammenfassung
- 9.20 Hausaufgabe
- 9.21 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 9.22 Anhang

Lernheft 10:

Anti-Aging I

Anti-Aging I: Altern und Oxidativer Stress

- 10. 1 Einleitung
- 10. 2 Das Altern
- 10. 3 Oxidativer Stress und Radikale
- 10. 4 Antioxidantien und Reparaturenzyme
- 10. 5 Selbstlernaufgaben
- 10. 6 Zusammenfassung
- 10. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Anti-Aging II: Vitalstofftherapie und Orthomolekulare Medizin

- 10. 8 Einleitung
- 10. 9 Vitalstoffe und orthomolekulare Medizin
- 10.10 Kritik
- 10.11 Selbstlernaufgaben
- 10.12 Zusammenfassung
- 10.13 Hausaufgabe
- 10.14 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 10.15 Anhang

Lernheft 11:

Anti-Aging II

Anti-Aging III: Hormone

- 11. 1 Einleitung
- 11. 2 Sexualhormone
- 11. 3 DHEA (Dehydroepiandrosteron)
- 11. 4 Wachstumshormone
- 11. 5 Melatonin
- 11. 6 Selbstlernaufgaben
- 11. 7 Zusammenfassung
- 11. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Anti-Aging IV: Coenzym Q10, Aminosäuren, Bewegung und Ernährung, Ästhetische Chirurgie

- 11. 9 Einleitung
- 11.10 Coenzym Q10
- 11.11 Aminosäuren
- 11.12 Bewegung
- 11.13 Ernährung
- 11.14 Ästhetische Chirurgie
- 11.15 Selbstlernaufgaben
- 11.16 Zusammenfassung
- 11.17 Hausaufgabe
- 11.18 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 11.19 Anhang

Lernheft 12:

Aromatherapie I

Aromatherapie I: Geruchssinn, Qualität und Wirkung von ätherischen Ölen

- 12. 1 Einleitung
- 12. 2 Der Geruchssinn
- 12. 3 Aufnahme über die Haut und den Mund
- 12. 4 Qualität der Öle
- 12. 5 Wirkung und Dosierung
- 12. 6 Unverträglichkeiten
- 12. 7 Ölmischungen
- 12. 8 Selbstlernaufgaben
- 12. 9 Zusammenfassung
- 12.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Aromatherapie II: Steckbriefe ätherische Öle: beruhigen und ausgleichen

- 12.11 Einleitung
- 12.12 Beruhigend
- 12.13 Ausgleichend und stabilisierend
- 12.14 Antidepressiv
- 12.15 Tabelle
- 12.16 Selbstlernaufgaben
- 12.17 Zusammenfassung
- 12.18 Hausaufgabe
- 12.19 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 12.20 Anhang

Lernheft 13:

Aromatherapie II

Aromatherapie III: Steckbriefe ätherische Öle: anregende, vitalisierende und aphrodisische Öle

- 13. 1 Einleitung
- 13. 2 Anregend
- 13. 3 Stimmungsaufhellend
- 13. 4 Konzentrationsfördernd
- 13. 5 Aphrodisisch
- 13. 6 Tabelle der Haupteigenschaften
- 13. 7 Fette Basis- und Trägeröle
- 13. 8 Selbstlernaufgaben
- 13. 9 Zusammenfassung
- 13.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Aromatherapie IV: Anwendungen

- 13.11 Einleitung
- 13.12 Duftlampe
- 13.13 Aromabad
- 13.14 Aromamassage
- 13.15 Hautpflege
- 13.16 Parfum
- 13.17 Duftsaua
- 13.18 Selbstlernaufgaben
- 13.19 Zusammenfassung
- 13.20 Hausaufgabe
- 13.21 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 13.22 Anhang

Lernheft 14:

Naturheilverfahren I

Naturheilverfahren I: Pflanzenheilkunde

- 14. 1 Einleitung
- 14. 2 Zubereitungen und Anwendungen
- 14. 3 Frische Kräuter
- 14. 4 Sammeln und Aufbewahren
- 14. 5 Die wichtigsten Inhaltsstoffe
- 14. 6 Selbstlernaufgaben
- 14. 7 Zusammenfassung
- 14. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgabe

Naturheilverfahren IV: Homöopathie

- 14. 9 Einleitung
- 14.10 Samuel Hahnemann
- 14.11 Ähnlichkeitsregel/Similiregel
- 14.12 Arzneimittelpfung am Gesunden und Arzneimittelbild
- 14.13 Potenzierung/Gabenlehre
- 14.14 Anwendung
- 14.15 Einzelmittel und Komplexmitte
- 14.16 Ein Beispiel – die Erkältung oder der grippale Infekt
- 14.17 Kritik an der Homöopathie
- 14.18 Selbstlernaufgaben
- 14.19 Zusammenfassung
- 14.20 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Naturheilverfahren V: Bachblüten und Reiki

- 14.21 Einleitung
- 14.22 Bachblüten
- 14.23 Reiki
- 14.24 Selbstlernaufgaben
- 14.25 Zusammenfassung
- 14.26 Hausaufgabe
- 14.27 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 14.28 Anhang

Lernheft 15:

Naturheilverfahren II

Naturheilverfahren II: Ayurveda und TCM

- 15. 1 Einleitung
- 15. 2 Ayurveda
- 15. 3 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- 15. 4 Akupressur
- 15. 5 Selbstlernaufgaben
- 15. 6 Zusammenfassung
- 15. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Naturheilverfahren III: Die Macht der Farben

- 15. 8 Einleitung
- 15. 9 Farbtherapie
- 15.10 Anwendung von Farben
- 15.11 Selbstlernaufgaben
- 15.12 Zusammenfassung
- 15.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Naturheilverfahren VI – Heilfasten

- 15.14 Einleitung
- 15.15 Fasten
- 15.16 Kritik an Fastenkuren
- 15.17 Selbstlernaufgaben
- 15.18 Zusammenfassung
- 15.19 Hausaufgabe
- 15.20 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 15.21 Anhang

Lernheft 16:

Lebensenergie und Lebensfreude

- 16. 1 Einleitung
- 16. 2 Lebensenergie
- 16. 3 Lebensfreude
- 16. 4 Lebensplanung
- 16. 5 Selbstlernaufgaben
- 16. 6 Zusammenfassung
- 16. 7 Übung zur Selbstmotivation
- 16. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 16. 9 Anhang

Modul 4 - Fitness

Lernheft 1:

Fitness

1. 1 Einleitung
1. 2 Was ist eigentlich Fitness?
1. 3 Ein Fitnesstest stellt sich vor
1. 4 Fitness-Quiz
1. 5 Selbstlernaufgaben
1. 6 Zusammenfassung
1. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
1. 8 Anhang

Lernheft 2:

Anatomie und Physiologie

Anatomie und Physiologie

„Bewegungsapparat und Gelenke“

2. 1 Einleitung
2. 2 Ein paar Fakten zum Thema Menschen
2. 3 Biologisches Alter: Jung ist nicht nur eine Frage des Alters
2. 4 Muskeln und Gelenke
2. 5 Passiver Bewegungsapparat
2. 6 Selbstlernaufgaben
2. 7 Zusammenfassung
2. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Anatomie und Physiologie Stoffwechsel

2. 9 Einleitung
- 2.10 Stoffwechsel, was ist das?
- 2.11 Kurzer Ausflug in die Biologie
- 2.12 Lebensmitteltabelle
- 2.13 Selbstlernaufgaben
- 2.14 Zusammenfassung
- 2.15 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Anatomie und Physiologie

„Herz-Kreislauf-Atmung“

- 2.16 Einleitung
- 2.17 Mögliche Wirkungen von Sport auf Herz-Kreislauf-Atmung
- 2.18 Blut und Kreislauf
- 2.19 Atmung
- 2.20 Trainingstipps
- 2.21 Selbstlernaufgaben
- 2.22 Zusammenfassung
- 2.23 Hausaufgabe
- 2.24 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 2.25 Anhang

Lernheft 3:

Muskeln und Sortverletzungen

Muskeln

3. 1 Einleitung
3. 2 Ein paar Fakten über Muskeln
3. 3 Übungen an Geräten
3. 4 Übungen für zu Hause
3. 5 Selbstlernaufgaben
3. 6 Zusammenfassung
3. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Sportmedizin

3. 8 Einleitung
3. 9 Ein kurzes Quiz zur Sportmedizin
- 3.10 Besonderheiten beim Krafttraining
- 3.11 Selbstlernaufgaben
- 3.12 Zusammenfassung
- 3.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Sportverletzungen

- 3.14 Einleitung
- 3.15 Übersicht der gängigsten Sportverletzungen
- 3.16 Sportlerapotheke
- 3.17 Sportverletzungen vorbeugen
- 3.18 Selbstlernaufgaben
- 3.19 Zusammenfassung
- 3.20 Hausaufgabe
- 3.21 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 3.22 Anhang

Lernheft 4:

Rückentraining

Rücken I

4. 1 Einleitung
4. 2 Aufbau und Funktion
4. 3 Aktiv bleiben
4. 4 Selbstlernaufgaben
4. 5 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Rücken II

4. 6 Einleitung
4. 7 Der „richtige“ Umgang mit Rückenschmerzen
4. 8 Krankheitsbilder
4. 9 Die Rolle der Psyche
- 4.10 Selbstlernaufgaben
- 4.11 Zusammenfassung
- 4.12 Hausaufgabe
- 4.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 4.14 Anhang

Lernheft 5:

Alles zum Thema Training I

Trainingspläne 2

- 5. 1 Einleitung
- 5. 2 Trainingspläne – ein paar Grundsätzlichkeiten
- 5. 3 Trainingspläne
- 5. 4 Selbstlernaufgaben
- 5. 5 Zusammenfassung
- 5.6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Trainerwissen

- 5. 7 Einleitung
- 5. 8 Ein „guter“ Trainer
- 5. 9 Trainerwissen und die Praxis
- 5.10 Selbstlernaufgaben
- 5.11 Zusammenfassung
- 5.12 Hausaufgabe
- 5.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 5.14 Anhang

Lernheft 6:

Alles zum Thema Training II

Fitnessstraining

- 6. 1 Einleitung
- 6. 2 Schnelle Fitness
- 6. 3 Fitnessstraining
- 6. 4 Selbstlernaufgaben
- 6. 5 Zusammenfassung
- 6. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Krafttraining

- 6. 7 Einleitung
- 6. 8 Grundsätze für das Krafttraining
- 6. 9 Muskeln
- 6.10 Grundübungen
- 6.11 Selbstlernaufgaben
- 6.12 Zusammenfassung
- 6.13 Hausaufgabe
- 6.14 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 6.15 Anhang

Lernheft 7:

Alles zum Thema Training III

Bauchtraining

- 7. 1 Einleitung
- 7. 2 Anatomie der Bauchmuskeln
- 7. 3 Richtiges Bauchmuskeltraining
- 7. 4 Core-Übungen
- 7. 5 Selbstlernaufgaben
- 7. 6 Zusammenfassung
- 7. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Beintraining

- 7. 8 Einleitung
- 7. 9 Anatomie der Beine
- 7.10 Richtiges Beintraining
- 7.11 Übungen Beine
- 7.12 Selbstlernaufgaben
- 7.13 Zusammenfassung
- 7.14 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Oberkörpertraining

- 7.15 Einleitung
- 7.16 Anatomie des Oberkörpers
- 7.17 Richtiges Oberkörpertraining
- 7.18 Übungen Oberkörper
- 7.19 Selbstlernaufgaben
- 7.20 Zusammenfassung
- 7.21 Hausaufgabe
- 7.22 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 7.23 Anhang

Lernheft 8:

Alles zum Thema Training IV

Pulstraining

- 8. 1 Einleitung
- 8. 2 Grundlagen erfolgreichen Ausdauertrainings
- 8. 3 Grundlagenausdauer
- 8. 4 Selbstlernaufgaben
- 8. 5 Zusammenfassung
- 8. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Freihanteltraining

- 8. 7 Einleitung
- 8. 8 Grundsätzliches zum Freihanteltraining
- 8. 9 Hanteltraining
- 8.10 Selbstlernaufgaben
- 8.11 Zusammenfassung
- 8.12 Hausaufgabe
- 8.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 8.14 Anhang

Lernheft 9:

Alles zum Thema Training V

Personaltraining

- 9. 1 Einleitung
- 9. 2 Aus dem Leben eines Personaltrainers
- 9. 3 Ein paar kurze Fitness-Übungen für zu Hause und Büro
- 9. 4 Selbstlernaufgaben
- 9. 5 Zusammenfassung
- 9. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Trainingstipps

- 9. 7 Einleitung
- 9. 8 Warum ungewöhnliche Trainingstipps?
- 9. 9 Balance-Training
- 9.10 Jonglieren
- 9.11 Akrobaten-Training
- 9.12 Selbstlernaufgaben
- 9.13 Zusammenfassung
- 9.14 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 9.15 Anhang

Lernheft 10:

Fitnessgeräte- und Programme

Fitnessstudios

- 10. 1 Einleitung
- 10. 2 Welches Studio passt zu mir?
- 10. 3 Selbstlernaufgaben
- 10. 4 Zusammenfassung
- 10. 5 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Heimtrainer und Fitnessgeräte

- 10. 6 Einleitung
- 10. 7 Fitnessgeräte für zu Hause
- 10. 8 Selbstlernaufgaben
- 10. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Fitnessprogramme

- 10.10 Einleitung
- 10.11 Cardioprogramme
- 10.12 Fitness ist „Herzessache“
- 10.13 Crosstraining – die neuen Fitnessprogramme
- 10.14 Selbstlernaufgaben
- 10.15 Zusammenfassung
- 10.16 Hausaufgabe
- 10.17 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 10.18 Anhang

Lernheft 11:

Trendsportarten

- 11. 1 Einleitung
- 11. 2 Liste von Sportarten
- 11. 3 Ausgewählte Trendsportarten
- 11. 4 Selbstlernaufgaben
- 11. 5 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 11. 6 Einleitung
- 11. 7 Warum Outdoor?
- 11. 8 Abschied vom Ego – die Aron-Ralston-Story
- 11. 9 Ideen-Sammlung für Outdoorer
- 11.10 Selbstlernaufgaben
- 11.11 Zusammenfassung
- 11.12 Hausaufgabe

11.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

11.14 Anhang

Lernheft 12:

Fitness und Reisen

- 12. 1 Einleitung
- 12. 2 Kurze Fitnesstipps für die Reise
- 12. 3 Fitnesstipps auf Reisen
- 12. 4 Reiseziele
- 12. 5 Selbstlernaufgaben
- 12. 6 Zusammenfassung
- 12. 7 Hausaufgabe
- 12. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 12. 9 Anhang

Modul 5 - Entspannungsmassage

Lernheft 1:

Hygiene und Vorbeugung

1. 1 Einleitung
1. 2 Bakterien und Viren
1. 3 Entzündungen und Infektionen
1. 4 Hygiene in der Praxis
1. 5 Ergonomie
1. 6 Die Wirbelsäule
1. 7 Ihr Partner und dessen Haltung
1. 8 Selbstlernaufgaben
1. 9 Zusammenfassung
- 1.10 Hausaufgabe
- 1.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 2:

Anatomie

Anatomie des Rückens

2. 1 Einleitung
2. 2 Knochen und Verbindungen
2. 3 Gelenke
2. 4 Bau der Gelenke
2. 5 Rückenknöchel
2. 6 Die Gelenke des Rückens
2. 7 Die wichtigsten Muskeln
2. 8 Selbstlernaufgaben
2. 9 Zusammenfassung
- 2.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Anatomie des Nackens und der Schultern

- 2.11 Einleitung
- 2.12 Anatomie der Knochen
- 2.13 Gelenke
- 2.14 Muskeln
- 2.15 Selbstlernaufgaben
- 2.16 Zusammenfassung
- 2.17 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Anatomie des Gesichtes und des Kopfes

- 2.18 Einleitung
- 2.19 Die Schädelknochen
- 2.20 Kopfgelenke
- 2.21 Die Kopfmuskulatur
- 2.22 Nerven und Blutgefäße
- 2.23 Der Drehgriff
- 2.24 Selbstlernaufgaben
- 2.25 Zusammenfassung
- 2.26 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Anatomie der Hand

- 2.27 Einleitung
- 2.28 Knochen der Hand
- 2.29 Gelenke der Hand
- 2.30 Muskeln der Hand
- 2.31 Massage der Hand
- 2.32 Selbstlernaufgaben
- 2.33 Zusammenfassung
- 2.34 Hausaufgabe
- 2.35 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 3:

Effleurage

Streichen mit der flachen Hand (Effleurage) und die Haut

3. 1 Einleitung
3. 2 Der Lehrgang Entspannungsmassage
3. 3 Geschichte der Massage
3. 4 Reaktion der Haut auf eine Effleurage
3. 5 Gehirnaktivitäten als Folge der Massage
3. 6 Vorsicht vor gesundheitlichen Problemen
3. 7 Anatomie
3. 8 Die Effleurage
3. 9 Selbstlernaufgaben
- 3.10 Zusammenfassung
- 3.11 Hausaufgabe
- 3.12 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 4:

Muskeln und Muskeln kneten

4. 1 Einleitung
4. 2 Muskeln und ihre Lage
4. 3 Aufbau der Muskeln
4. 4 Rückenmuskeln
4. 5 Muskelkneten
4. 6 Selbstlernaufgaben
4. 7 Zusammenfassung
4. 8 Hausaufgabe
4. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 5:

Rücken- und Schulter-Nackentherapie

Rückenmassage

5. 1 Einleitung
5. 2 Die Rückenmassage
5. 3 Selbstlernaufgaben
5. 4 Zusammenfassung
5. 5 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Nacken-Schultermassage

5. 6 Einleitung
5. 7 Nacken-Schultermassage in sitzender Haltung
5. 8 Nacken-Schultermassage auf dem Bauch liegend
5. 9 Selbstlernaufgaben
- 5.10 Zusammenfassung
- 5.11 Hausaufgabe
- 5.12 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 6:

Arm- und Beinmassage

Armmassage

6. 1 Einleitung
6. 2 Die Armknochen
6. 3 Armgelenke
6. 4 Muskeln des Armes
6. 5 M. Pronator teres und M. Pronator quadratus
6. 6 Massage eines Arms
6. 7 Massage von zwei Armen
6. 8 Selbstlernaufgaben
6. 9 Zusammenfassung
- 6.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Beinmassage

- 6.11 Einleitung
- 6.12 Anatomie des Beines
- 6.13 Gelenke des Beines
- 6.14 Muskeln des Beines
- 6.15 Massage von einem oder beiden Beinen
- 6.16 Selbstlernaufgaben
- 6.17 Zusammenfassung
- 6.18 Hausaufgabe
- 6.19 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 7:

Gesicht und Fußmassage

Gesichtsmassage

7. 1 Einleitung
7. 2 Gesichtsmassage
7. 3 Gesichtsmasken
7. 4 Selbstlernaufgaben
7. 5 Zusammenfassung
7. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Fußmassage

7. 7 Einleitung
7. 8 Knochen des Fußes
7. 9 Gelenke des Fußes
- 7.10 Die Muskeln des Fußes
- 7.11 Fußmassage
- 7.12 Selbstlernaufgaben
- 7.13 Zusammenfassung
- 7.14 Hausaufgabe
- 7.15 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 8:

Wellnessmassagen

Massage mit energetischer Wirkung: Yin-Yang und Meridianmassage

8. 1 Einleitung
8. 2 Yin und Yang
8. 3 Meridiane
8. 4 Akupressur
8. 5 Andere fernöstliche Behandlungsmethoden
8. 6 Narben
8. 7 Selbstlernaufgaben
8. 8 Zusammenfassung
8. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Hot Stone Massage

- 8.10 Einleitung
- 8.11 Hot Stone Massage
- 8.12 Hot Stone Massage in der Praxis
- 8.13 Selbstlernaufgaben
- 8.14 Zusammenfassung
- 8.15 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Sensorische Massage

- 8.16 Einleitung
- 8.17 Sensorik
- 8.18 Sensorische Massage auf der Basis von Aromen und Düften
- 8.19 Sensorische Massage auf der Basis der Sensorik ihres Partners

- 8.20 Selbstlernaufgaben
- 8.21 Zusammenfassung
- 8.22 Hausaufgabe
- 8.23 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 9:

Entspannungstechniken nach der Massage

- 9. 1 Einleitung
- 9. 2 Entspannungsübungen im Allgemeinen
- 9. 3 Übungen zu einer Rückenmassage
- 9. 4 Übungen zu einer Nacken-Schulter-
Massage
- 9. 5 Übungen zu einer Armmassage (A) oder
zu einer Beinmassage (B)
- 9. 6 Übungen zu einer Handmassage
- 9. 7 Übungen zu einer Fußmassage
- 9. 8 Übungen zu einer Gesichtsmassage
- 9.10 Zusammenfassung
- 9.11 Hausaufgabe
- 9.12 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Modul 6 – Make-Up Styling

Lernheft 1:

Materialien und Werkzeuge und der richtige Umgang

Materialien und Werkzeug

1. 1 Einleitung
1. 2 Produkte für die Grundierung
1. 3 Produkte für die Gestaltung der Augen
1. 4 Produkte für die Wangen und Lippen
1. 5 Werkzeuge und Hilfsmittel
1. 6 Selbstlernaufgaben
1. 7 Zusammenfassung
1. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Umgang mit den Materialien und Werkzeug

1. 9 Einleitung
- 1.10 Kosmetische Mittel
- 1.11 Kennzeichnung von kosmetischen Mitteln
- 1.12 Konservierung von kosmetischen Mitteln
- 1.13 Hygienischer Umgang mit Materialien und Werkzeugen
- 1.14 Desinfektion und Reinigung der Werkzeuge
- 1.15 Selbstlernaufgaben
- 1.16 Zusammenfassung
- 1.17 Hausaufgabe
- 1.18 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 1.19 Anhang

Lernheft 2:

Vorbereiten und erste Anwendung

Vorbereitung auf das Make-up

2. 1 Einleitung
2. 2 Inhaltsstoffe von kosmetischen Mitteln
2. 3 Gesichtereinigungsmittel
2. 4 Abschminken vom Make-up
2. 5 Gesichtswasser
2. 6 Gesichtspflegeprodukte
2. 7 Zusammenfassung
2. 8 Selbstlernaufgaben
2. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

„Mini-Finish“ (kleines Tages-Make-up)

- 2.10 Einleitung
- 2.11 Concealer anwenden
- 2.12 Puder auftragen
- 2.13 Wimperntusche anwenden
- 2.14 Lippenstift auftragen
- 2.15 Selbstlernaufgaben
- 2.16 Zusammenfassung
- 2.17 Hausaufgabe
- 2.18 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 2.19 Anhang

Lernheft 3:

Tages-Make-up

3. 1 Einleitung
3. 2 Make-up (= Grundierung) auswählen, auftragen und fixieren
3. 3 Lidschatten, Kajal und Mascara auftragen
3. 4 Rouge auftragen
3. 5 Lip-Liner und Lippenstift auftragen
3. 6 Selbstlernaufgaben
3. 7 Zusammenfassung
3. 8 Hausaufgaben
3. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 3.10 Anhang

Lernheft 4:

Abdecktechniken

Abdecktechniken erlernen

4. 1 Einleitung
4. 2 Concealer anwenden
4. 3 Camouflage anwenden
4. 4 Make-up anwenden
4. 5 Selbstlernaufgaben
4. 6 Zusammenfassung
4. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Gesichtsformen mit Rouge und Concealer modellieren

4. 8 Einleitung
4. 9 Auftragechnik für Rouge
- 4.10 Gesichtsformen erkennen
- 4.11 Modellage mit Abdeckcreme
- 4.12 Modellage mit Rouge
- 4.13 Selbstlernaufgaben
- 4.14 Zusammenfassung
- 4.15 Hausaufgabe
- 4.16 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 4.17 Anhang

Lernheft 5:

Die Augen und die Lippen

Augenbrauen und Wimpern gestalten

5. 1 Einleitung
5. 2 Augenbrauenform gestalten
5. 3 Augenbrauen zupfen
5. 4 Farbliche Gestaltung der Augenbrauen
5. 5 Wimpern gestalten
5. 6 Künstliche Wimpern ankleben
5. 7 Zusammenfassung
5. 8 Selbstlernaufgaben
5. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Augenlider farbig gestalten

- 5.10 Einleitung
- 5.11 Lidschattentechnik anwenden
- 5.12 Augenform mit Lidschatten korrigieren
- 5.13 Augen besonders betonen mit „Smokey-Eyes“
- 5.14 „Smokey-Eyes“ schminken
- 5.15 Selbstlernaufgaben
- 5.16 Zusammenfassung
- 5.17 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lippen gestalten

- 5.18 Einleitung
- 5.19 Vorbereitung
- 5.20 Auftragetechnik für Lippenprodukte
- 5.22 Beispiele für Gestaltung der Lippen
- 5.23 Selbstlernaufgaben
- 5.24 Zusammenfassung
- 5.25 Hausaufgabe
- 5.26 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 5.27 Anhang

Lernheft 6:

Abend – Braut und Brillen Make-up

Abend-Make-up

- 6. 1 Einleitung
- 6. 2 Wimpern ankleben und Lidstrich zeichnen
- 6. 3 Concealer, Make-up und Puder anwend
- 6. 4 Lidschatten, Kajalstift und Mascara anwenden
- 6. 5 Rouge, Lip-Liner und Lippenstift anwenden
- 6. 6 Selbstlernaufgaben
- 6. 7 Zusammenfassung
- 6. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Brillen-Make-up

- 6. 9 Einleitung
- 6.10 Brillenform auswählen
- 6.11 Concealer, Make-up und Puder anwenden
- 6.12 Lidschattentechnik anwenden
- 6.13 Augenbrauenstift, Kajalstift und Mascara anwenden
- 6.14 Rouge, Lip-Liner und Lippenstift anwenden
- 6.15 Selbstlernaufgaben
- 6.16 Zusammenfassung
- 6.17 Hausaufgabe
- 6.18 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Braut Make-up

- 6.19 Einleitung
- 6.20 Concealer, Make-up und Puder anwenden
- 6.21 Lidschattentechnik anwenden
- 6.22 Rouge, Lip-Liner und Lippenstift anwenden
- 6.23 Selbstlernaufgaben
- 6.24 Zusammenfassung
- 6.25 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 6.26 Anhang

Lernheft 7:

Weitere Make-up-Vorschläge

Make-up für reife Haut

- 7. 1 Einleitung
- 7. 2 Vorbereitung
- 7. 3 Abdeckcreme und Make-up auftragen
- 7. 4 Augen-Make-up gestalten
- 7. 5 Puder und Rouge auftragen
- 7. 6 Lip-Liner und Lippenstift auftragen
- 7. 7 Selbstlernaufgaben
- 7. 8 Zusammenfassung
- 7. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Weitere Make-up-Vorschläge

- 7.10 Einleitung
- 7.11 Teenager-Mini-Make-up
- 7.12 Sommerparty-Make-up
- 7.13 Abschlussball-Make-up
- 7.14 Business-Make-up
- 7.15 Selbstlernaufgaben
- 7.16 Zusammenfassung
- 7.17 Hausaufgabe
- 7.18 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 7.19 Anhang

Modul 7 – Nageldesign

Lernheft 1:

Die Fingernägel

1. 1 Einleitung
1. 2 Der äußere Fingernagel
1. 3 Der innere Fingernagel
1. 4 Das Wachstum des Fingernagels
1. 5 Selbstlernaufgaben
1. 6 Zusammenfassung
1. 7 Hausaufgabe
1. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
1. 9 Anhang

Lernheft 2:

Die Vorbereitung: Reinigung – Maniküre und lackieren

Reinigungs- und Pfleaneanwendungen für die Hände

2. 1 Einleitung
2. 2 Reinigungen und „Peelen“ der Hände
2. 3 Kleine Handmassage
2. 4 Handpackung anwenden
2. 5 Selbstlernaufgaben
2. 6 Zusammenfassung
2. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Eine Maniküre durchführen

2. 8 Einleitung
2. 9 Nagellack entfernen
- 2.10 Nägel feilen
- 2.11 Hornhaut entfernen
- 2.12 Nagelhaut behandeln
- 2.13 Selbstlernaufgaben
- 2.14 Zusammenfassung
- 2.15 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Fingernägel lackieren

- 2.16 Einleitung
- 2.17 Hand-, Finger- und Fingernagelformen
- 2.18 Materialien und Werkzeuge für das Lackieren
- 2.19 Fingernägel lackieren
- 2.20 Lackiertechnik bei verschiedenen Nagelformen
- 2.21 Selbstlernaufgaben
- 2.22 Zusammenfassung
- 2.23 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 2.24 Hausaufgabe
- 2.25 Anhang

Lernheft 3:

Frenchstyle Lackierung und Nail-Art

Nail-Art 1: Frenchstyle-Lackierung

3. 1 Einleitung
3. 2 Materialien und Werkzeuge für die Frenchstyle-Lackierung
3. 3 Frenchstyle-Lackiertechnik
3. 4 Frenchstyle-Lackierung mit Schablonen
3. 5 Verzierung der Frenchstyle-Spitzen
3. 6 Selbstlernaufgaben
3. 7 Zusammenfassung
3. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Nail-Art 2 (Nagellack und Verzierungen)

3. 9 Einleitung
- 3.10 Vorbereitung der Fingernägel auf die Nail-Art
- 3.11 Gestaltung verschiedener Fingernagelformen mit Nail-Art
- 3.12 Unterteilung der Nagelplatte in Bereiche
- 3.13 Maltechniken mit farbigen Nagellacken und Nail-Art-Pens
- 3.14 Stamping-Technik (= Drucktechnik)
- 3.15 Verzierungsmöglichkeiten
- 3.16 Selbstlernaufgaben
- 3.17 Zusammenfassung
- 3.18 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Nail-Art mit Farbgel

- 3.19 Einleitung
- 3.20 Vorbereitung der Fingernägel
- 3.21 Nail-Art mit Farbgel
- 3.22 Schicht-Techniken
- 3.23 Mischtechnik
- 3.24 Selbstlernaufgaben
- 3.25 Zusammenfassung
- 3.26 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Nail-Art 4: „für besondere Anlässe“

- 3.27 Einleitung
- 3.28 Allgemeine Beispiele für Nail-Art
- 3.29 Anleitung für Hochzeitsnägel
- 3.30 Anleitung für festliche oder besondere Nail-Art
- 3.31 Selbstlernaufgaben
- 3.32 Zusammenfassung
- 3.33 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 3.34 Hausaufgabe
- 3.35 Anhang

Lernheft 4:

Materialien und Werkzeuge und der richtige Umgang mit den Produkten

Materialien und Werkzeuge

4. 1 Einleitung
4. 2 Materialien und Werkzeuge für die Maniküre
4. 3 Materialien und Werkzeuge für Nail-Art
4. 4 Materialien und Werkzeuge für die Nagelmodellage
4. 5 Selbstlernaufgaben
4. 6 Zusammenfassung
4. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Umgang mit Materialien und Chemikalien

4. 8 Einleitung
4. 9 Kosmetische Mittel
- 4.10 Symbole auf Verpackung und Produkt
- 4.11 Umgang mit den Materialien des Lehrgangs
- 4.12 Selbstlernaufgaben
- 4.13 Zusammenfassung
- 4.14 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 4.15 Hausaufgabe
- 4.16 Anhang

Lernheft 5:

Schutz und Hygiene

5. 1 Einleitung
5. 2 Krankheitserreger
5. 3 Nagelerkrankung (= Onychose)
5. 4 Erkrankungen der Nagelumgebung
5. 5 Schutz vor Krankheitserregern
5. 6 Selbstlernaufgaben
5. 7 Zusammenfassung
5. 8 Hausaufgabe
5. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 5.10 Anhang

Lernheft 6:

Naturnagelverstärkung mit Gel – Gelmodellage und Frenchstyle

Naturnagelverstärkung mit Gel

6. 1 Einleitung
6. 2 Allgemeine Vorbereitung der Fingernägel auf die Nagelmodellage
6. 3 Allgemeine Technik zum Auftragen von Modellagegel
6. 4 Allgemeine Feiltechnik für gehärtete Modellage
6. 5 Letzte Arbeitsschritte und Versiegelung
6. 6 Selbstlernaufgaben
6. 7 Zusammenfassung
6. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Gelmodellage im Frenchstyle

6. 9 Einleitung
- 6.10 Vorbereitung der Fingernägel
- 6.11 Unterschiedliches Gestalten mit French-Gel
- 6.12 Auftragen von French-Gel
- 6.13 Aufbaugel und Versiegelung auftragen
- 6.14 Selbstlernaufgaben
- 6.15 Zusammenfassung
- 6.16 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Naturnagelverlängerung mit Schablonentechnik und Gel (Frenchstyle)

- 6.17 Einleitung
- 6.18 Vorbereitung der Fingernägel auf die Verlängerung
- 6.19 Anbringen der Schablonen
- 6.20 Gel auftragen und Nägel verlängern
- 6.21 French-Gel auftragen
- 6.22 Kontrolle und Versiegelung der fertigen Modellage
- 6.23 Selbstlernaufgaben
- 6.24 Zusammenfassung
- 6.25 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Naturnagelverstärkung mit Acryl

- 6.26 Einleitung
- 6.27 Vorbereitungen
- 6.28 Acrylpuder und Liquid mischen
- 6.29 Acrylmasse auf den Fingernagel modellieren
- 6.30 Fertigstellen der Acrylmodellage
- 6.31 Selbstlernaufgaben
- 6.32 Zusammenfassung
- 6.33 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 6.34 Hausaufgabe
- 6.35 Anhang

Lernheft 7:

French-Style und Tiptechniken

Nagelverlängerung mit French-Tips

7. 1 Einleitung
7. 2 Vorbereitung der Fingernägel
7. 3 French-Tips anpassen und kleben
7. 4 French-Tips kürzen und feilen
7. 5 Aufbaugel und Versiegelung auftragen
7. 6 Selbstlernaufgaben
7. 7 Zusammenfassung
7. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Tip-Technik mit Gel und Frenchstyle

7. 9 Einleitung
- 7.10 Vorbereitung der Fingernägel
- 7.11 Anpassen und Kleben der Tips
- 7.12 Tips kürzen und feilen
- 7.13 Aufbaugel und Versiegelung auftragen
- 7.14 Selbstlernaufgaben
- 7.15 Zusammenfassung
- 7.16 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Naturnagelverlängerung mit SchablONENTEchnik und Acryl (Frenchstyle)

- 7.17 Einleitung
- 7.18 Vorbereitung der Fingernägel auf die Verlängerung
- 7.19 Anbringen der Schablonen
- 7.20 Acryl auftragen und Nägel verlängern
- 7.21 Feilen der Acrylmodellage
- 7.22 French-Gel auftragen und versiegeln
- 7.23 Selbstlernaufgaben
- 7.24 Zusammenfassung
- 7.25 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 7.26 Hausaufgabe
- 7.27 Anhang

Auffüllen und Neumodellage von Tips im Frenchstyle

- 9. 9 Einleitung
- 9.10 Einfaches Refill bei der Tip-Technik
- 9.11 Tip-Neumodellage im Frenchstyle
- 9.12 Erneuerung von Tips
- 9.13 Selbstlernaufgaben
- 9.14 Zusammenfassung
- 9.15 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 9.16 Hausaufgabe
- 9.17 Anhang

Lernheft 8:

French mit Acryl + Nagelschäden erkennen und ausgleichen

Acryltechnik und Tips oder French-Tips

- 8. 1 Einleitung
- 8. 2 Vorbereitung der Fingernägel
- 8. 3 Anpassen und Kleben der Tips oder French-Tips
- 8. 4 Tips kürzen und feilen
- 8. 5 Acryl modellieren und Versiegelungsgel auftragen
- 8. 6 Selbstlernaufgaben
- 8. 7 Zusammenfassung
- 8. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Nagelschäden erkennen und mit passender Modellagetechnik reparieren

- 8. 9 Einleitung
- 8.10 Nagelschäden
- 8.11 Fingernägel mit Modellagetechnik reparieren oder wiederherstellen
- 8.12 Selbstlernaufgaben
- 8.13 Zusammenfassung
- 8.14 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 8.15 Hausaufgabe
- 8.16 Anhang

Lernheft 9:

Auffüllen und Reparatur

Auffüllen und Reparatur der Modellage

- 9. 1 Einleitung
- 9. 2 Reparatur einer Modellage
- 9. 3 Refill der Nagelmodellage
- 9. 4 Neumodellage (Modellagewechsel)
- 9. 5 Tip neu kleben und feilen
- 9. 6 Selbstlernaufgaben
- 9. 7 Zusammenfassung
- 9. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben