

Kosmetik

Allgemeine Einleitung

Die äußere Erscheinung spielt schon immer eine wichtige Rolle. Einen ersten Eindruck kann man nur einmal hinterlassen und erst danach kann man seinem Gegenüber durch seine inneren Werte für sich gewinnen. Damit dieser erste Eindruck gelingt, ist es wichtig zu wissen, wie Sie Ihre Vorteile betonen und Nachteile kaschieren können.

Mit diesem Lehrgang „Kosmetik“ möchte ich Sie in die Welt der Schönheit, Pflege und Entspannung entführen. Denn Schönheit ist mehr als ein perfektes Make-up. Die Grundlage bildet eine gepflegte Haut mit einer entspannten Seele. Gönnen Sie sich daher auch zuhause eine kleine Wellness- und Spa-Oase.

Das Wissen darüber, und die Umsetzung in die Praxis wollen wir uns in 19 Lernheften gemeinsam erarbeiten.

Die Lernhefte sind so aufgebaut, dass sich Theorie und Praxis immer wieder abwechseln. Die grundlegende Unterteilung ist so angelegt, dass die ersten Lernhefte sich mit dem Aufbau der Haut und der pflegenden Kosmetik beschäftigen. Im Anschluss daran erfahren Sie alles Wissenswerte und viele praktische Tipps zum Thema dekorative Kosmetik. Zusätzliche Lernhefte stellen dann noch einige „Spezialgebiete“ der Kosmetik kurz vor wie z.B. das Thema Haare, Parfüm und Hygiene. Da der Kurs für Sie so angelegt wurde, dass er Ihnen sowohl die fachlichen Grundlagen der Kosmetik und der entsprechenden Produkte vermitteln soll, Ihnen aber gleichzeitig auch durch praktische Schritt für Schritt Anleitungen den Spass am Umgang mit kosmetischen Produkten näherbringen will, ist es didaktisch notwendig Theorie und Praxis gleichermaßen zu berücksichtigen. Lassen Sie sich darum von den theoretischen Lernheften nicht abschrecken. Durch sie können Sie Ihr kosmetisches Wissen intensivieren und Produktversprechungen besser hinterfragen.

Ich möchte Sie auch darauf hinweisen, dass die o.g. Schritt für Schritt Anleitungen Ihnen eine Orientierung geben sollen. Besonders in Sachen Make-up können Sie gern von den Schemata abweichen und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Denn genau darin liegt das Ziel dieses Lehrganges: Steigern Sie Ihre Kreativität. Nutzen Sie das erlernte Wissen um etwas Neues anzuprobieren – eine bereitwillige Testperson finden Sie sicher schnell. Behalten Sie Ihr Wissen nicht für sich, sondern verwöhnen Sie auch Ihren Bekanntenkreis mit einer entspannenden Gesichtsbildung oder einem aufregenden Make-up. Lassen Sie also Ihre Bedenken fallen, mit etwas Make-up-Entferner können Sie alles wieder beheben.

Zusammenfassend lernen Sie in diesem Lehrgang:

- Rohstoffe für Kosmetikprodukte
- Inhaltsstoffe, Einsatzgebiet und Verwendung von verschiedene Kosmetikpräparate
- Unterscheidung und Bestimmung des Hauttyps
- wichtige dermatologische und anatomische Grundlagen
- Aufbau der Haut und Hautanhangsgebilde
- Durchführung einer Gesichtereinigung und Einsatz von Masken, Ampullen & Co.
- Naturkosmetik und Herstellung von eigener Kosmetika
- Haarentfernung
- Haarpflege und Farbveränderung
- Einblick in die Parfümlehre
- Farb- und Formgestaltung, Farbberatung
- Einsatzgebiet und Anwendung von Make-up-Utensilien
- Erstellung unterschiedliche Make-up-Typen
- gesunde Ernährung
- Hygiene, Allergien und Hauterkrankungen

Erklärung der Symbole



Selbstlernaufgaben



Hausaufgabe



Zusammenfassung



Hinweise/Tipps



Lösungen zu den
Selbstlernaufgaben



Notizen



Anhang



Achtung

Inhaltsverzeichnis aller Lernhefte

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 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

Lernheft 3:

Die Haut und ihre Anhangsgebilde

3. 1 Einleitung
3. 2 Aufbau und Funktion der Haut
3. 3 Aufbau und Funktion der Hautanhangsgebilde
3. 4 Entzündungen der Talgdrüsen und der Haut
3. 5 Selbstlernaufgaben
3. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 4:

Hautreinigungsmittel und Schutzpräparate

4. 1 Einleitung – Hautreinigungsmittel und Schutzpräparate
4. 2 Mehr als bloße Schaumschlägerei: Seifen und Co.
4. 3 Präparate zum Schutz der Haut
4. 4 Selbstlernaufgaben
4. 5 Hausaufgabe
4. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 5:

Die Gesichtsreinigung

5. 1 Einleitung
5. 2 Die Hautreinigung
5. 3 Intensive Hautpflege
5. 4 Selbstlernaufgaben
5. 5 Hausaufgabe
5. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 6:

Naturkosmetik

6. 1 Einleitung
6. 2 Biosiegel
6. 3 Kräuter in der Kosmetik
6. 4 Herstellung von eigenen Hautpflegemitteln
6. 5 Selbstlernaufgaben
6. 6 Hausaufgabe
6. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 7:

Farblehre und -beratung

7. 1 Einleitung
7. 2 Farblehre und Farbwirkung
7. 3 Formgestaltung
7. 4 Zusammenwirkung von Farbe und Stil
7. 5 Vier-Jahreszeiten-Farblehre
7. 6 Weitere Farbtests
7. 7 Selbstlernaufgaben
7. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 8:

Make-up-Utensilien

8. 1 Einleitung
8. 2 Make-up-Utensilien
8. 3 Grundierung
8. 4 Gesichtsformen
8. 5 Selbstlernaufgaben
8. 6 Hausaufgabe
8. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
8. 8 Anhang

Lernheft 9:

Augen-Make-up

9. 1 Einleitung
9. 2 Augenformen und ihre Korrektur
9. 3 Arten und Auftragen von Lidschatten
9. 4 Einsatz von Kajal und Eyeliner
9. 5 Mascara und Wimpernzange
9. 6 Betonung der Augenbrauen
9. 7 Selbstlernaufgaben
9. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 10:

Lippenstift und Rouge

10. 1 Einleitung
10. 2 Arten und Auftragetechniken von Lippenstiften
10. 3 Lippenformen und ihre Korrektur
10. 4 Einsatz von Rouge
10. 5 Selbstlernaufgaben
10. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 11:

Tages-Make-up

11. 1 Einleitung
11. 2 Erstellung eines Tages-Make-ups
11. 3 Beispiele Tages-Make-up
11. 4 Make-up für Brillenträger
11. 5 Selbstlernaufgaben
11. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 12:

Abend- und Hochzeits-Make-up

12. 1 Einleitung
12. 2 Erstellen eines Abend-Make-ups
12. 3 Erstellen eines Hochzeits-Make-ups
12. 4 Tipps und Tricks für das festliche Make-up
12. 5 Künstliche Wimpern
12. 6 Make-up für ältere Damen
12. 7 Make-up für Teenager
12. 8 Selbstlernaufgaben
12. 9 Hausaufgabe
- 12.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 13:

Grundlagen der Anatomie und Physiologie

13. 1 Einleitung
13. 2 Histologie – von der Zelle zum Organismus
13. 3 Der Bewegungsapparat
13. 4 Die Lymphe
13. 5 Selbstlernaufgaben
13. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 14:

Anatomie der Hände und Anleitung zur Maniküre

14. 1 Einleitung
14. 2 Die Maniküre
14. 3 Lackieren der Nägel
14. 4 Nagelmodellage
14. 5 Selbstlernaufgaben
14. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 15:

Haarpflege und Farbveränderung

15. 1 Einleitung
15. 2 Haarkosmetika
15. 3 Mittel zur Farbveränderung
15. 4 Richtiges Haarstyling
15. 5 Das Färben von Wimpern und Augenbrauen
15. 6 Selbstlernaufgaben
15. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 16:

Die Haarentfernung

16. 1 Einleitung
16. 2 Methoden der Haarentfernung
16. 3 Augenbrauen formen
16. 4 Nachbehandlung nach Haarentfernungen und Hinweise
16. 5 Selbstlernaufgaben
16. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 17:

Parfümlehre

17. 1 Einleitung
17. 2 Parfümlehre
17. 3 Deodorant und Antitranspirant
17. 4 Iontophorese
17. 5 Parfüm selbst gemacht
17. 6 Selbstlernaufgaben
17. 7 Hausaufgabe
17. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 18:

Gesunde Ernährung

- 18. 1 Einleitung
- 18. 2 Nährstoffe
- 18. 3 Ernährungspyramide
- 18. 4 Nahrung für Haut, Haare, Nägel
- 18. 5 Tipps zum Abnehmen
und zum Idealgewicht
- 18. 6 Selbstlernaufgaben
- 18. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 19:

Hygiene

- 19. 1 Einleitung
- 19. 2 Allergien durch Kosmetik
- 19. 3 Ekzeme
- 19. 4 Pigmentanomalien
- 19. 5 Keratosen
- 19. 6 Hautschäden durch UV-Strahlen
- 19. 7 Hygiene und Desinfektion
- 19. 8 Schlusswort
- 19. 9 Selbstlernaufgaben
- 19.10 Hausaufgabe
- 19.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Abschlussarbeit