

# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	9
<i>Die Haut</i> .....	15
– Ihre wichtigsten Funktionen .....	15
<i>Die Haare</i> .....	20
– Anhangsgebilde der Haut .....	20
– Haare und Haut – ein Bewertungskriterium? ...	22
– Die Werbeversprechen der Kosmetikhersteller – Schönheitswahn und Illusion .....	24
<i>Der richtige Umgang mit Haut und Haaren</i> .....	32
– Die Haut- und Haarpflege – Unser heutiges Waschverhalten .....	32
– Was passiert mit der Haut beim Waschen? ....	33
– Die richtige Hautreinigung .....	35
<i>Haarpflege</i> .....	38
– Probleme beim Waschen und Bürsten .....	38
– Die richtige Haarwäsche = Kopfhautwäsche ...	45
– Die physikalische Kopfhautreinigung – das Bürsten .....	46
– Die richtige Bürste .....	47

<i>Natürliche Haarwäsche</i> . . . . .	50
– Welches Waschmittel? . . . . .	50
– Anwendung . . . . .	52
<i>Waschen mit Shampoo – waschen mit Tensiden</i> . . . . .	53
– Wie oft sollte gewaschen werden? . . . . .	54
– Einiges über Tenside . . . . .	56
– Die gebräuchlichsten Tenside und Emulgatoren	58
<i>Spezielle Haarpflege – spezielles Shampoo?</i> . . . . .	65
– Trockenes Haar . . . . .	65
– Fettiges Haar . . . . .	68
– Feines Haar . . . . .	70
– Und die schuppigen Haare? . . . . .	71
– Brauchen Kinderhaare Kindershampoos? . . . . .	74
– Haarausfall (Alopezie) . . . . .	76
<i>Kosmetische Inhaltsstoffe</i> . . . . .	85
– Bedenklich und überflüssig! . . . . .	85
– Die Inhaltsdeklaration . . . . .	86
– Was Sie sonst noch über Produktbeschreibungen und Inhaltsstoffe wissen sollten . . . . .	88
– Kennen Sie MCS? – Krank durch Chemikalien und Umweltgifte . . . . .	103
<i>So genannte Finishprodukte –</i>	
<i>Haarspray, Festiger, Gel, Wachs</i> . . . . .	106
– Haarspray . . . . .	106
– Festiger und Haargel . . . . .	108

– Haarwachs/Frisiercreme .....	108
– Alternativen .....	112
<i>Die chemischen Haarbehandlungen –</i>	
<i>und was Sie darüber wissen sollten</i> .....	113
– Die Dauerwelle .....	113
– Noch ein Blick hinter die Kulissen .....	118
<i>Färben</i> .....	121
– Chemische Mittel zum Verändern der Haarfarbe	121
– Die Farbstoffe .....	123
– Weitere Fakten im Überblick .....	125
– Blondieren/Blonde Strähnen .....	127
– Graues Haar .....	127
– Und noch ein Missverständnis! .....	131
– Die Pflanzenfarbe – eine Alternative? .....	132
– Eigenschaften der Pflanzenfarben .....	133
<i>Richtige Ernährung – wie sieht sie denn nun aus?</i> ..	137
<i>Hautpflege</i> .....	142
– Sinn und Unsinn von Haut«pflege»produkten ..	142
– Traum von der ewigen Jugend –	
ein Geschäft für Dermatologen .....	146
– Trockene Haut, empfindliche Haut, fettige Haut	
und Akne – welche Besonderheiten gehören	
zur richtigen Pflege? .....	148
– Unterstützende Maßnahmen .....	154

– Hauterkrankungen (Dermatose) und Hautentzündungen (Dermatitis) . . . . .	155
– Schuppenflechte (Psoriasis) . . . . .	162
 <i>Kosmetik und Körperpflege</i> . . . . .	164
– Handcremes . . . . .	164
– Schweißprobleme – sind Deos die Lösung? . . .	165
– Sonnenbäder – Sonnenschutz . . . . .	168
– Dekorative Kosmetik – Wimperntusche, Rouge & Co. . . . .	174
– Was ist am besten für die Rasur geeignet? . . .	178
– Zahncremes . . . . .	178
 <i>Meine Gesundheitstipps</i> . . . . .	183
– Über die Schönheit . . . . .	186
 <i>Quellen nachweis</i> . . . . .	187