

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 Kosmetikerhersteller – 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
– Trockenendes 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 – 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>Quellennachweis</i>	187