

4	Impressum, Bildnachweis	163	Die Haut ist der Spiegel der Seele von Dr. Christina Hecker
5	Michael Rogall: Die HaarSprechStunde	167	Der rote Faden im Leben
7	Gesunde Lösungen für schönes Haar	191	Empfehlungen
8	Aus meiner täglichen Haarpraxis – zwei Beispiele	193	Quellen

13 AUSSEN

14	Die Kopfhaut und ihre Pflege	46	Haarspülungen und Kuren
15	Mit Kopfhautbürsten zu gesundem Haar	52	Tonmineralerde
21	Haarewaschen	56	Stylingprodukte
24	Haarshampoos	58	Föhnen oder nicht föhnen?
26	Bio-Shampoos im Vergleich	59	Pflanzenfarben
28	Schuppen-Shampoos	60	Farbpalette der Pflanzenfarben
38	Spezial-Shampoos für strapazierte Haare	71	Leben Haare eigentlich?
42	Anti-Fett-Shampoos	71	Sind graue Haare grau?
44	Kinder-Shampoos	74	Friseur und Kunde

81 INNEN

83	17 Gründe für Haarausfall	116	Durchblutungsstörungen der Kopfhaut durch zu enge Bekleidung
84	Jahreszeit	118	Haarkrankheiten durch ein angegriffenes oder autoaggressives Immunsystem
85	Mineralstoffmangel, falsche Ernährung	124	Stress
92	Spannungshaarausfall, verschlackte Kopfhaut	126	Genetik
96	Absetzen der Anti-Baby-Pille	131	Haar-Zyklus
97	Hormonelle Dysbalancen	131	Trichogramm oder Tricho-Scan
98	Ende der Schwangerschaft	133	Epigenetik
99	Schilddrüsen-Dysfunktion	141	Selbstdiagnose
100	Kopfhautpilze	149	Alle Experten-Tipps zur Haarpflege auf einen Blick
101	Darmpilze	159	Eine Dokumentation über Vergiftung und Haarausfall
104	Falsche chemische Behandlung beim Friseur		
111	Falsche Haarpflegeprodukte		
112	Operationen und Narkosemittel		
114	Vergiftungen durch Metallbelastungen, Lösungsmittel und Umweltgifte		