

Inhaltsverzeichnis

Gesunde Lösungen für schönes Haar!.....	9
Willkommen zur Haarsprechstunde	10
Friseur und Kunde – eine ganz besondere Beziehung	13

AUSSEN – KOPFHAUT UND HAAR IM FOKUS 17

Die Kopfhaut und ihre Pflege	18
EXKURS So bürsten Sie Ihre Haare gesund.....	22
Haarewaschen – wie oft ist es sinnvoll?	24
Das richtige Shampoo für Ihren Haartyp	26
EXKURS Bio-Shampoo im Vergleich zu konventionell hergestelltem Produkt	28
Spülungen und Kuren richtig verwenden	43
Haarverträglich stylen und fönen	45
Mit Pflanzenfarben natürliche Akzente setzen.....	47
EXKURS Farbpalette der Pflanzenfarben	48
EXKURS So können Sie Ihr Haar mit Pflanzenfarbe färben	54
EXKURS Färbepan für dunklere Haare.....	58

INNEN- GANZHEITLICHE THERAPIE BEI HAARAUSFALL UND SCHUPPEN 63

Der menschliche Haarzyklus	64
Die 18 wichtigsten Gründe für Haarausfall.....	66
EXKURS Die Entschlackungsmassage	76
EXKURS Trichogramm und Trichoscan	106
Das hilft wirklich gegen Schuppen	108
Haarpflege während einer Krebstherapie.....	116
INTERVIEW Haarsprechstunde in der dermatologischen Praxis	118

TOPP-NÄHRSTOFFE FÜR SCHÖNES HAAR..... 123

Die Bedeutung einer guten Nährstoffversorgung	124
Spirulina – ein wahres Nahrungskraftwerk	125
Silizium – strukturgebender Baustein für unser Haar	127

SERVICETEIL – ALLE HAARPRAXIS-TIPPS AUF EINEN BLICK..... 129

Haarausfall-Selbstdiagnose	131
CHECKLISTE Finden Sie die Gründe für Ihren Haarausfall.....	132
EXKURS Fragen an den Arzt oder Heilpraktiker zum Thema Haarausfall	133
Haarpflegeprodukte und Hersteller	136
EXKURS Meine persönlichen Empfehlungen	137
Tipps für eine gesunde Kopfhaut und schönes Haar	138
Rat und Hilfe.....	144

Wie ich zum Haarpraktiker wurde	145
Register.....	152
Danksagung	154
Impressum	160