

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Einleitung</b>	7
<b>Kapitel 1: Anatomie und Vielfalt der Haare</b>	11
<b>Haare – ihr Aufbau und ihre Aufgaben</b>	12
Vom Schmücken und Schützen	12
Von der Wurzel bis zur Spitze	12
Stoppelig, weich, flauschig	17
<b>Der Lebensweg eines Haares</b>	19
Rapunzel, Rapunzel – lass dein Haar herunter	19
<b>Farbe und Struktur – eine große Bandbreite</b>	22
So bunt ist der Kopf	22
Mit Haut und Haaren	24
Blonde Locken hatte schon die Oma	25
<b>Kapitel 2: Haarprobleme und deren Therapie</b>	29
<b>Haarausfall und seine Ursachen</b>	30
Der Hautarztbesuch – Hilfe mir fallen die Haare aus!	30
Genetisch bedingter Haarausfall	36
<i>Exkurs: Bartologie</i>	41
Hormonell bedingter Haarausfall	47
Autoimmunbedingter Haarausfall	49
Stressbedingter Haarausfall	52
Krankheitsbedingter Haarausfall	55
Infektionsbedingter Haarausfall	56
<b>Schuppen – Kopfhaut im Stress</b>	61
Leise rieselt die Schuppe	61
Schuppenflechte – es juckt und schmerzt	63
Seborrhoisches Ekzem – es wird fettig	65
<b>Geschädigtes Haar</b>	67
Schäden in der Schuppenschicht – Spliss und Haarbruch	67
Ganz glanzlos – trockenes und stumpfes Haar	68
Haarschäden in der Übersicht	71
<i>Exkurs: Wimpern und Augenbrauen</i>	72

<b>Kapitel 3: Haarpflege und Kosmetik</b>	77
<b>Die richtige Pflege – worauf es ankommt</b>	78
Haarpflege – die Qual der Wahl	78
Shampoo, Spülung, Kur – ja was denn nur?	78
<i>Exkurs: Pflegetrends – was ist gerade »in«?</i>	89
<b>Inhaltsstoffe unter die Lupe genommen</b>	92
Außen hui, innen pfui	92
<b>Die wichtigsten Siegel in der Kosmetikindustrie</b>	99
<i>Exkurs: Haare färben</i>	101
<b>Hausmittel – eine Alternative?</b>	103
Von der Küche in die Dusche	103
<b>Kämmen oder bürsten?</b>	111
Welche ist die passende Bürste?	111
Perfekt über den Kamm geschert	112
<b>Haargummis – so knotet man richtig</b>	115
Gezähmte Mähne	115
<i>Exkurs: Haarpflege bei Kindern und Jugendlichen</i>	117
<b>Haarpflege-Memo to go</b>	121
<b>Haarentfernung – glatt, glatter, am glattesten</b>	126
Rasieren, cremen, epilieren, waxen oder lasern?	126
 <b>Kapitel 4: Ernährung für die Haare</b>	 133
<b>Gesund, gesünder, Vitamine</b>	134
<b>Mineralstoffe – klein, aber fein</b>	139
<b>Aminosäuren – Bausteine aller Proteine</b>	144
<i>Exkurs: Smoothie-Rezepte für schönes Haar</i>	146
<b>Auf Wiedersehen</b>	149
<b>Anhang: Zusatzstoffe in Haarpflegeprodukten</b>	151
<b>Die Autorinnen</b>	157