

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Manfred G. Langer	11
Vorwort von George Michael	13
Das Samson-Syndrom	17

Teil I

So machen Sie das Beste aus Ihrem Haar	23
---	----

Kapitel 1

Training, Massage, Bürsten	25
Training	26
Massage	28
Haare bürsten	31

Kapitel 2

Halten Sie Ihre Haare sauber	33
Das »wann«, »womit« und »wie« der Haarwäsche	33
Wie wäscht man das Haar?	36
Wie oft soll man das Haar waschen?	37
Schuppen sind eine Katastrophe	38
Achten Sie auf das Wasser!	39

Kapitel 3

Wie bleibt mein Haar in guter Verfassung	41
Jahreszeitliche Schwankungen	42
Winterprobleme	43
Sauna – ein zweifelhaftes Vergnügen	45
Sommerstreß	46
Schwimmen	46
Wasser kann gefährlich sein	
Ihr Friseur oder Stylist hilft Ihnen!	48
Kann man Proteinkurpackungen selber machen?	50

Kapitel 4

Stil und Schnitt	51
Proportionen	51
Gesamtkonzept	52
Dünn, dick, lockig, struppig	53
Die Frage des Scheitels	54
Besondere Umstände	56
Persönlich gesprochen	56
Bärte und Schnurrbärte	80

Teil II

Gut aussehen – Da geht's um mehr als Haarschneiden	85
---	----

Kapitel 5

Alltägliche Haarpflege	87
Womit und wie?	
Beginnen Sie mit dem richtigen Kamm, der besten Bürste	88
Bürsten und Kämme müssen gepflegt werden	89
Trockner, Fön, Frisierstab und Co.	89
Hülle und Fülle	90
Haarsprays und Volumengeber	
Spezielle Haarprobleme	91
Haare und Sport	92

Kapitel 6

Veränderungen der Haare	95
Färben, Bleichen, Strähnen, Dauerwellen	
Veränderung der natürlichen Farbe	96
Bleichmittel und Aufheller	97
Dauerhafte Haarfarben	98
Eindringende Farben	99
Umhüllende Farben	99
Strähnen	100
Tönungen	102

Farbspülungen	102
Welche Farbe ist die richtige für Sie?	103
Warum in den Friseursalon gehen?	104
Einige Regeln für das Do-it-yourself-Verfahren	105
Gefärbte Haare brauchen besondere Pflege	106
Dauerwellen	107
Was passiert bei einer Dauerwelle?	110
Einige grundsätzliche Überlegungen	112
Andere Einflüsse	114
Do-it-yourself-Verfahren	114
Der glatte und der steinige Weg	116
Wie zähmt man krauses Haar?	117
Kapitel 7	
Woraus bestehen Ihre Haare?	119
Die Kutikula, der Schutzschild des Haares	121
Der Kortex	123
Die Medulla	124
Wieviele Haare sind genug?	124
Wie mißt man Haarausfall?	125
Kapitel 8	
Die nackte Wahrheit	127
Temporäre Alopezie (vorübergehende Glatzenbildung)	128
kann folgende Gründe haben	
Die bittere Wahrheit	130
Wie und wo man Haare verliert	132
Kapitel 9	
Überdecken Sie Ihre Haarverluste	135
Haartransplantate	135
Bilobe Flap	137
Strip Grafting	139
Hair Weaving	139
Operative Implantierung	140
Akupunktur	141
Äußerliche oder interne	141
Ansätze zum Haarerersatz	

Kapitel 10

Die kunstvolle Täuschung	147
Die Wahl des Haarteils	147
Probleme mit Toupets	148
Pflege von Haarteilen	149

Kapitel 11

Richtige Ernährung	151
Eßgewohnheiten	158
Vitamine	158
Mineralstoffe	164
Protein – die Bausteine des Körpers	166
Wasser und andere Flüssigkeiten	177
Ballaststoffe	177
Die richtige »Diät«	178

Über den Autor

Literaturhinweise

Stichwortverzeichnis