

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 Haareschneiden | 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 |
| Wieviel Haare sind genug? | 124 |
| Wie mißt man Haarausfall? | 125 |
| Kapitel 8 | |
| Die nackte Wahrheit | 127 |
| Temporäre Aloperie (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 Haarsatz | |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 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 | |