

Inhalt

| | | | |
|--|----|---|----|
| Vorwort | 7 | Wie man kleine alltägliche Haarprobleme in den Griff bekommt | 32 |
| Einführung | 9 | | |
| Warum uns unsere Haarpracht so viel bedeutet | 11 | | |
| • Biologische Bedeutung von Haaren | 11 | • Spliss | 32 |
| • Symbolische Bedeutung von Haaren | 11 | • Schuppen | 33 |
| • Haare in Literatur, Märchen und Kunst | 13 | • Trockenes Haar | 34 |
| • Haare und Psyche | 15 | • Fettiges Haar | 34 |
| | | • Dünnes Haar | 35 |
| Wenn die Haare noch da sind | 19 | • Die richtige Frisur | 35 |
| • Was ist das – ein Haar? | 19 | • Warum Haare grau werden | 35 |
| • Haar ist nicht gleich Haar – die unterschiedlichen Haartypen | 21 | • Haarpflege im Alter | 37 |
| • Der Haarzyklus | 21 | Wenn die Haare ausfallen | 38 |
| | | • Warum Haare ausfallen | 38 |
| Haarpflege | 24 | • Der genetisch bedingte Haarausfall beim Mann | 40 |
| • Was unsere Haare brauchen | 24 | • Der genetisch bedingte Haarausfall bei der Frau | 42 |
| • Das Shampoo | 24 | • Der kreisrunde Haarausfall | 44 |
| • Spezialshampoos | 26 | • Diffuse Formen von Haarausfall | 48 |
| • Haarkuren und -spülungen | 27 | • Narbiger Haarausfall | 49 |
| • Haare färben | 28 | • Wenn Kinder Haare verlieren | 51 |
| • Künstliche Locken | 29 | Wegweiser für den Arztbesuch | 52 |
| • Was man noch tun kann, um die Haare zu schonen | 30 | • Wie man einen kompetenten Arzt findet | 52 |

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| • Wann man zum Hautarzt muss | 53 | Wenn das Gesicht kahl wird | 115 |
| • Was vor dem Besuch beim Hautarzt zu beachten ist | 54 | • Permanent Make-up | 115 |
| • In der Hautarztpraxis | 56 | • Schminktipps zum Selbermachen | 118 |
| • Untersuchungsverfahren bei Haarausfall | 61 | Wie man Haarausfall während einer Chemotherapie gut bewältigt | 120 |
| Was man gegen Haarausfall tun kann | 64 | • Haarausfall durch Chemotherapie | 120 |
| • Der genetisch bedingte Haarausfall beim Mann | 64 | • Haarausfall durch Bestrahlung | 122 |
| • Der genetisch bedingte Haarausfall bei der Frau | 69 | • Was der Haarausfall für die Psyche bedeutet | 122 |
| • Der kreisrunde Haarausfall | 71 | • Wie man den Haarausfall kaschieren kann | 123 |
| • Diffuse Formen von Haarausfall | 79 | • Wenn die Gesichtsbehaarung ausfällt | 124 |
| • Alternative Heilmethoden | 81 | Was die Krankenkassen erstatten | 126 |
| Wie man Scharlatane enttarnt | 83 | Auch die Glatze braucht Pflege | 129 |
| • Das große Geschäft mit Haaren | 83 | • Tipps für die Rasur | 129 |
| • Haaranalyse – was bringt das? | 85 | • Pflege für die Kopfhaut | 130 |
| • Checkliste: Wie Sie Scharlatane enttarnen | 88 | Wenn Haarausfall Angst macht | 132 |
| Wie die Kosmetik helfen kann | 89 | • Warum Haarausfall Angst macht | 132 |
| • Die Haartransplantation – Wunsch und Realität | 89 | • Entscheidend ist die Lebensphase | 133 |
| • Haarverdichtung, Haarverlängerung, Toupets | 93 | • Faktoren gegen die Angst | 134 |
| • Perücken & Co. | 98 | • Besser leben mit HAIRCOACHING® | 137 |
| • Wenn man keine Perücke tragen möchte | 111 | • Selbsttest | 138 |

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| • Wem eine Selbsthilfegruppe helfen kann | 141 | • Informationsseiten Haare und Haarausfall | 154 |
| • Was man tun kann, um mit dem Haarverlust positiv umzugehen | 142 | • Selbsthilfeorganisationen | 155 |
| • Wie Sie Ihr Kind bei Haarausfall unterstützen können | 147 | • Therapieangebote aus dem Internet, bei denen Sie vorsichtig sein sollten | 155 |
| Wie man das Internet bei Haarausfall nutzen kann | 150 | Anhang | 159 |
| • Medizinische Suchdienste | 152 | • Kleines Lexikon rund um das Thema Haarausfall | 159 |
| • Gesundheitsportale | 153 | • Wichtige Adressen bei Haarausfall | 161 |
| • Informationsseiten Psychologie/ Psychotherapie | 154 | • Literatur | 168 |
| • Informationsseiten Dermatologie allgemein | 154 | Stichwortverzeichnis | 171 |
| | | Anzeigen und Bezugsquellen | 176 |