

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