

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	120
• Was vor dem Besuch beim Hautarzt zu beachten ist	54	• Permanent Make-up	120
• In der Hautarztpraxis	56	• Schminktipps zum Selbermachen	123
• Untersuchungsverfahren bei Haarausfall	61	Wie man Haarausfall während einer Chemotherapie gut bewältigt	125
Was man gegen Haarausfall tun kann	64	• Haarausfall durch Chemotherapie	125
• Der genetisch bedingte Haarausfall beim Mann	64	• Haarausfall durch Bestrahlung	127
• Der genetisch bedingte Haarausfall bei der Frau	70	• Was der Haarausfall für die Psyche bedeutet	127
• Der kreisrunde Haarausfall	73	• Wie man den Haarausfall kaschieren kann	128
• Diffuse Formen von Haarausfall	81	• Wenn die Gesichtsbehaarung ausfällt	129
• Alternative Heilmethoden	83	Was die Krankenkassen erstatten	131
Wie man Scharlatane enttarnt	85	Auch die Glatze braucht Pflege	134
• Das große Geschäft mit Haaren	85	• Tipps für die Rasur	134
• Haaranalyse – was bringt das?	87	• Pflege für die Kopfhaut	135
• Checkliste: Wie Sie Scharlatane enttarnen	90	Wenn man sich die Haare ausreißt – Trichotillomanie	136
Wie die Kosmetik helfen kann	91	Wenn Haarausfall Angst macht	138
• Die Haartransplantation – Wunsch und Realität	91	• Warum Haarausfall Angst macht	138
• Neue Haare aus der Dose	95	• Entscheidend ist die Lebensphase	139
• Haarverdichtung, Haarverlängerung, Toupets	97	• Faktoren gegen die Angst	140
• Perücken & Co.	102	• Besser leben mit HAIRCOACHING®	143
• Wenn man keine Perücke tragen möchte	115		

• Selbsttest	144	• Informationsseiten Haare und Haarausfall	160
• Wem eine Selbsthilfegruppe helfen kann	147	• Selbsthilfeorganisationen	161
• Was man tun kann, um mit dem Haarverlust positiv umzugehen	148	• Therapieangebote aus dem Internet, bei denen Sie vorsichtig sein sollten	161
• Wie Sie Ihr Kind bei Haarausfall unterstützen können	153	Anhang	165
Wie man das Internet bei Haarausfall nutzen kann	156	• Kleines Lexikon rund um das Thema Haarausfall	165
• Medizinische Suchdienste	158	• Wichtige Adressen bei Haarausfall	167
• Gesundheitsportale	159	• Literatur	174
• Informationsseiten Psychologie/ Psychotherapie	160	Stichwortverzeichnis	177
• Informationsseiten Dermatologie allgemein	160	Anzeigen und Bezugsquellen	181