

Susanne Kehrbusch

Alles klar mit
Hau & Haar

Inhalt

<i>Vorwort</i>	9
<i>Die Haut</i>	15
- Ihre wichtigsten Funktionen.	15
<i>Die Haare</i>	20
- Anhangsgebilde der Haut	20
- Haare und Haut - ein Bewertungskriterium?	22
- Die Werbeversprechen der Kosmetikhersteller - Schönheitswahn und Illusion.	24
<i>Der richtige Umgang mit Haut und Haaren.</i>	32
- Die Haut- und Haarpflege - Unser heutiges Waschverhalten.	32
- Was passiert mit der Haut beim Waschen?	33
- Die richtige Hautreinigung.	35
<i>Haarpflege</i>	38
- Probleme beim Waschen und Bürsten.	38
- Die richtige Haarwäsche = Kopfhautwäsche	45
- Die physikalische Kopfhautreinigung - das Bürsten.	46
- Die richtige Bürste.	47

<i>Natürliche Haarwäsche</i>	50
- Welches Waschmittel?	50
- Anwendung	52
 <i>Waschen mit Shampoo - waschen mit Tensiden</i>	53
- Wie oft sollte gewaschen werden?	54
- Einiges über Tenside	56
- Die gebräuchlichsten Tenside und Emulgatoren	58
 <i>Spezielle Haarpflege - spezielles Shampoo?</i>	65
- Trockenes Haar	65
- Fettiges Haar	68
- Feines Haar	70
- Und die schuppigen Haare?	71
- Brauchen Kinderhaare Kindershampoos?	74
- Haarausfall (Alopezie)	76
 <i>Kosmetische Inhaltsstoffe</i>	85
- Bedenklich und überflüssig!	85
- Die Inhaltsdeklaration	86
- Was Sie sonst noch über Produktbeschreibungen und Inhaltsstoffe wissen sollten	88
- Kennen Sie MCS? - Krank durch Chemikalien und Umweltgifte	103
 <i>So genannte Finishprodukte - Haarspray, Festiger, Gel, Wachs</i>	106
- Haarspray	106
- Festiger und Haargel	108

- Haarwachs/Frisiercreme	108
- Alternativen	112

<i>Die chemischen Haarbehandlungen- und was Sie darüber wissen sollten.</i>	113
- Die Dauerwelle	113
- Noch ein Blick hinter die Kulissen.	118

<i>Färben.</i>	121
- Chemische Mittel zum Verändern der Haarfarbe	121
- Die Farbstoffe.	123
- Weitere Fakten im Überblick	125
- Blondieren/Blonde Strähnen.	127
- Graues Haar.	127
- Und noch ein Missverständnis!	131
- Die Pflanzenfarbe - eine Alternative?.	132
- Eigenschaften der Pflanzenfarben.	133

<i>Richtige Ernährung - wie sieht sie denn nun aus?</i> . .	137
---	-----

<i>Hautpflege.</i>	142
- Sinn und Unsinn von Haut«pf/ege»produkten .	142
- Traum von der ewigen Jugend - ein Geschäft für Dermatologen.	146
- Trockene Haut, empfindliche Haut, fettige Haut und Akne - welche Besonderheiten gehören zur richtigen Pflege?.	148
- Unterstützende Maßnahmen.	154

- Hauterkrankungen (Dermatose) und Hautentzündungen (Dermatitis).155
- Schuppenflechte (Psoriasis).162
<i>Kosmetik und Körperpflege</i>164
- Handcremes.164
- Schweißprobleme - sind Deos die Lösung? ...	165
- Sonnenbäder- Sonnenschutz168
- Dekorative Kosmetik - Wimperntusche, Rouge & Co.174
- Was ist am besten für die Rasur geeignet?	178
- Zahncremes.178
<i>Meine Gesundheitstipps</i>183
- Über die Schönheit186
<i>Quellennachweis</i>187