



Haftungsausschluss

Information vermittelt in diesem Buch, "Styling Und Haarausfall" soll nicht zur Diagnose oder Behandlung einer medizinischen Kondition verwendet werden oder fachliche, medizinische Pflege ersetzen. Falls Sie gesundheitliche Bedenken haben, oder Sie glauben ein Gesundheitsproblem zu haben, bitte konsultieren Sie ihren Arzt. Wir erklären mit Nachdruck, das Buch soll ausschließlich informieren und nicht den fachlichen Rat Ihres Arztes ersetzen. Die hier vermittelte Information soll nicht zur Selbstdiagnose eines Gesundheits- oder Fitnessproblems oder sogar einer Krankheit verwendet werden. Sie sollen immer Ihren eigenen Arzt konsultieren. Angemessene Sorgfalt wurde unternommen, richtige und exakte Information aufzubereiten, allerdings übernehmen wir weder Verantwortung, noch Garantie für deren Richtigkeit. Wir lehnen jede Haftung oder Verantwortlichkeit für Irrtum oder Versäumnisse in Zusammenhang mit dem Inhalt unseres Buches ab.

Einleitung

Es ist nicht überraschend, daß Haarstil und Frisur Gedanken vereinnahmen, insbesondere wenn Haarausfall ins Spiel kommt. Viele Leute betrachten ihren Haarstil als eines ihrer definierenden Merkmale. Wenn Haar beginnt auszufallen, sind sie besorgt, Stil wäre ein Gegenstand der Vergangenheit.

Seit Jahrhunderten hat die Gesellschaft bewußt und unbewußt der Haarpracht eine bedeutende Rolle beigemessen, insofern es den Charakter oder Erfolg einer Person betrifft. Archäologische Studien haben gezeigt, daß sogar die alten Ägypter um 1150 B.C. besorgt waren. Sie wendeten eine Unzahl an verschiedenen tierischen Fetten auf ihre Haar-Dome an, um Haarausfall zu verhindern.

Stil und Haarausfall Mythen Entlarvt

Während es verschiedene Ursachen für jede der verschiedenen Arten von Haarausfall gibt, so ist Haarausfall meistens androgenetischer Natur (oder männliche/weibliche Kahlheit, Alopezie). Diese Art von Haarausfall kann direkt mit einer genetischen Empfindlichkeit gegenüber Überproduktion und Mißbrauch von Hormonen verbunden werden. Ausdrücklich, das Hormon Dihydrotestosteron oder DHT. Jedes Jahr werden Millionen an Dollar ausgegeben, um die Ursache für DHT-verbundenen Haarausfall zu erforschen und eine Lösung zu finden.

Trotz all dem Wissen, das wir bereits über DHT-verbundenen Haarausfall besitzen, ist die generelle Bevölkerung noch sehr unbefangen. Wenn ein Thema so bedeutend ist, werden Fakten schließlich zu Fiktion verdreht. Es zirkulieren unzählige Mythen über Haarpflege und spezielle Tipps wie das Haar, bzw. wie es nicht gestylt werden sollte, wenn es beginnt auszufallen. Sobald Fakten über Haarstil und Haarausfall aussortiert sind, können Sie sich der wichtigeren Aufgabe widmen, tatsächlich Ihr Haar zu verbessern.

Mythos: Kopfbedeckung verursacht Haarausfall

Unzählige wissenschaftliche Studien haben bewiesen, daß eine Kopfbedeckung generell nicht Haarausfall verursacht. Ausgenommen jene Situationen, wenn Kopfbedeckung so eng anliegend getragen wird, daß dies die Blutzirkulation zu den Haarfollikeln unterbindet. Sogar dann müßte die Kopfbedeckung für einige Wochen auf solch unbequeme Weise getragen werden, um den Effekt zu erzielen.

Andererseits, Hüte können Sonnenbrand verhindern und sind anderwertig vorteilhaft. Der Mythos hat wahrscheinlich seinen Ursprung mit dem Militär, da Soldaten in einem Alter Kopfbedeckung tragen müssen, wenn normalerweise männliche Kahlheit einsetzt. Der Haarausfall hätte mit oder ohne Kopfbedeckung begonnen.

Mythos: Häufiges Haare Bürsten Regt Haarwuchs an

Viele Großmütter werden Ihnen anvertrauen, Sie sollten für gesundes Haar mindestens 100 Mal täglich bürsten. Haarausfall Experten empfehlen diese Routine nicht. Übertriebenes Bürsten kann zu gespaltenen Spitzen und gebrochenem Haar führen. Für jene mit schütterem Haar ist normales, tägliches Bürsten in Ordnung. Haar, das schon verloren war und ausfallen würde, wird ausfallen, nicht jedoch fest verwurzeltes Haar. Das Bürsten per se wird Haarausfall von gesundem Haar nicht beschleunigen.

Mythos: Waschen und Häufiges Föhnen kann Haarausfall verursachen

Wiederum, Mäßigung ist das Schlüsselwort. Studien zeigen, daß durch eine weniger häufige Anwendung von Shampoo Haarausfall in der Tat schlimmer erscheinen mag. Im Zuge Ihrer normalen Aktivitäten, wie Schlafen, Baden, Sport, usw., wird Haar von der Wurzel gelockert. Wenn Haar nicht oft gewaschen wird, fällt ein größerer Anteil des gelockerten Haares aus wenn es schließlich gewaschen wird. Ebenso kann überschüssiges Öl bereits geschwächte Haarfollikel ersticken und die Wachstumskapazität einschränken. Übermäßiges Föhnen kann Haar beschädigen, was Brechen und Ausfallen verursachen kann. Zuviel Hitze kann ebenso die Haarfollikel permanent schädigen, was zu Vernarben führt und das Wachstum des Haares direkt beeinflusst.

Vor dem Föhnen das Haar mit einem Handtuch trocknen, um die Zeit zu minimieren, die das Haar der Hitze ausgesetzt ist. Dann mit Bürste oder Kamm von unten nach oben Haar entwirren und unnötiges Ziehen vermeiden. Den Haartrockner nicht zu nahe halten, etwa 20 cm Abstand, und auf mittlerer oder niedriger Stufe verwenden. Haar auskühlen lassen, um zu vermeiden, brüchiges oder überhitztes Haar durch Bürsten zu brechen.

Hier ist ein brauchbarer Tipp zum Föhnen. Einen Haartrockner mit hoher Gebläsekapazität verwenden. Hoher Luftdurchsatz trocknet Haar schneller als hohe Hitze. Ferner, Föhnen gegen die Wuchsrichtung verleiht dem Haar mehr Volumen an der Wurzel und läßt es voller erscheinen.

Mythos: Ein Kurzhaarschnitt Läßt das Haar Voller Nachwachsen.

Während ein kürzerer Haarschnitt das Haar voller erscheinen lassen mag, so entspricht dieser Mythos nicht der Wahrheit. Haar ist dicker an der Wurzel als an der Spitze, also mag nachwachsendes Haar anfangs voller erscheinen, allerdings wenn es die volle Länge erreicht, ist die Dicke die selbe als zuvor. Ebenso, geschnittenes Haar wächst nicht schneller nach.

Mythos: Haare Färben Verursacht Ausfallen

Mir gelang es nie, in Kliniken Haarausfall mit Färben zu assoziieren. Ich habe eine 8-monatige Studie geleitet, in welcher 30 Frauen und 3 Männer keine Anzeichen von zusätzlichem Haarverlust nach Haarfärbung aufwiesen. Allerdings kann ein mißlungener Job Brüchigkeit verursachen, was mit zusätzlichem Haarverlust verwechselt werden kann.

Zahlreiche andere Studien haben diese Resultate bestätigt. Das Färben Ihres Haares sollte sich nicht auf den androgenetischen Haarausfall auswirken. Falls Sie noch daran zweifeln, fragen Sie nach neuen, alternativen Haarfarben, die Kamille oder Henna enthalten. Diese Alternativen sind nicht vergleichbar permanent, aber offenbar unbedenklicher.

Es werden auch viele Farbbehandlungen angeboten, die nie die Haarfollikel oder die Kopfhaut betreffen, was bedeutet sie sind nicht wo der Verlust stattfindet. Wenn Sie nicht mit Kahlheit kämpfen, liegt Ihr Problem nur mit der Länge Ihres Haares.

Der Gebrauch von chemischen Behandlungen, die das Aussehen des Haares beeinflussen, wie Bleichmittel, Haarglätter, Relaxer und Dauerwellenmittel und einige Farbstoffe können das Haar schwächen. Die Anwendung dieser Behandlungen kann zu oft mit brüchigem Haar enden. Während geschädigtes Haar schwach und dünn erscheint, so ist

dies nicht Haarausfall. Die Kopfhaut sollte noch immer dicht sein, unabhängig davon wie die Länge des Haares vom Färben betroffen ist. Wählen Sie einen Haar-Stylisten mit gutem Ruf und setzen Sie Ihr Haar nicht zu oft diesen Chemikalien aus und Sie sollten so Haarausdünnung verursacht durch Brechen, in Schach halten.

Kein Mythos: Reibung und Flechten

Nachdem wir viele der Haarstil und Haarausfall Mythen näher untersucht haben, könnten Sie glauben, alles wäre als Mythos abzuklassifizieren. Allerdings, können bestimmte Haarstile den Haarausfall beschleunigen. Haare flechten kann durch Reibungs-Alopezia Haarausfall verursachen. Damit ist gemeint, die Reibung und das Gewicht gegen die Kopfhaut gerichtet, verursachen den Haarausfall. Diese Art von Haarausfall ist gewöhnlich das Werk eines unqualifizierten Stylisten, wenn Zöpfe zu streng gewoben oder geflochten werden, oder einfach der Haarstil zu oft getragen wird. Haarfollikel werden gezerzt und das Haar wird im Wesentlichen mitsamt der Wurzel ausgerissen. Follikel und deren Wachstumsfähigkeit werden permanent geschädigt.

Stil und Styling Produkte nach Haarausfall Stadien

Zumal die Mythen entlarvt wurden, ist es an der Zeit zu lernen, was Sie tun können um besser auszusehen und sich besser zu fühlen. Sehr wahrscheinlich hat Ihr Haarausfall Ihr Selbstbewusstsein beeinflusst, und Sie glauben nichts könne die Situation ändern. Halten Sie sich immer vor Augen: SIE MÜSSEN NICHT UNTER SCHLICHTEM UND LANGWEILIGEM HAAR LEIDEN, NUR WEIL SIE UNTER HAARUSFALL LEIDEN.

Das Thema Stil wird am Besten unter Einbeziehung des individuellen Grades an Haarausfall angesprochen. Jemand mit ersten Anzeichen von Haarausfall hätte unterschiedliche Optionen zur Auswahl als vergleichsweise jemand in fortgeschrittenen Stadien von Kahlheit. Alles einbezogen, besteht jedoch im Grunde kein Unterschied, weil beide Patienten die selben Ziele vor Augen haben: Haar und Aussehen zu bewahren.

Die Styling Tipps in dieser Mitteilung sollen Ihnen helfen beide Ziele zu erreichen. Sie werden lernen wie Sie einen modischen Look wahren/beibehalten. Allerdings, diese Styling Tipps werden nicht die Gesundheit ihrer Haarfollikel opfern, oder Ihre DHT Empfindlichkeit steigern, um allein für den Moment gut auszusehen.

Tipps für Männer

Weil Haarstil und Stereotypen so unterschiedlich sind, behandeln wir Styling Tipps am Besten nach Geschlecht. Viel wahrscheinlicher und öfter als Frauen leiden Männer unter Kahlheit, besonders androgenetischer Alopezia, hervorgerufen durch einen Überschuß an DHT.

Haarausfall Stadien für Männer

Bevor Sie Ihren individuellen Stil finden, müssen Sie das Stadium Ihres Haarausfalles bestimmen. Denken Sie daran, falls Sie nichts unternehmen, Ihr DHT Problem zu lösen, wird Haarausfall zu schlimmeren Stadien fortschreiten. Falls Sie einen Weg finden, DHT zu stabilisieren oder zu reduzieren, sollten Sie in ein früheres Stadium regressieren können. Wie auch immer, behalten Sie im Auge, daß sich Ihr Haarausfall Stadium ändern wird, und in der Folge auch Ihr Stil.

Haarausfall Stadium Eins

Dieses Stadium bezeichnet einen normalen Haaransatz und keinen Ausfall. Falls Sie unter Haarausfall leiden, waren Sie über dieses Stadium lange hinweg bevor Sie je ein Problem bemerkt haben.

Haarausfall Stadium Zwei

Der vordere Haaransatz, Schläfen und Seiten zeigen Dreiecke von zurückweichendem Haar, gewöhnlich beiderseits. Haar im vorderen Bereich fällt aus und wird dünner. Während diesem Stadium sind sehr geringfügige Anzeichen für Haarausfall bemerkbar, und es ist schwierig zu bestimmen, wie der Haaransatz in der Zukunft aussehen wird.

Haarausfall Stadium Drei

Dies ist die erste Phase für bemerkbare Kahlheit. Der Haaransatz über den Schläfen weicht hinter die über den Ohren gedachte Ebene zurück. Das Haar auf der Vorderseite wird mit zunehmender Rate dünner. Haarverlust im Scheitelpbereich ist häufiger. Falls Sie in Stadium Zwei nicht besorgt waren, dies ist wahrscheinlich der Punkt wo Sie anfangen etwas gegen Haarausfall zu unternehmen.

Haarausfall Stadium Vier

Nun ist die Kopfhaut im vorderen und oberen Bereich des Kopfes entblößt. Oft wird zum ersten Mal die Bezeichnung Kahlheit verwendet. Der Haarverlust ist jedoch nicht vollständig, Seiten und Hinterkopf sind noch mit Haar bedeckt.

Haarausfall Stadium Fünf

Entblößte Bereiche auf Vorder- und Hinterkopf sind fast verbunden. Im Scheitelpbereich ist der Kopf fast haarlos. Das Haar im oberen Bereich ist sehr fein und kurz, auch "Vellum" bezeichnet und ist vergleichbar mit dem Rest des Körperhaares. Das Haar wird feiner, weil der Follikel erkrankt ist. Der Follikel schrumpft, vermindert Dicke und Stärke eines jeden Haares und wie lange es verwurzelt bleibt.

Haarausfall Stadium Sechs

Dies ist das Stadium nächst zu ausgeprägter Kahlheit. Das Haar am oberen Kopfbereich ist fast verschwunden. Sporadisch sind sogar die feinen Vellum Haare verschwunden, weil Haarfollikel absterben oder bereits tot sind. Der Haarverlust betrifft auch die Seiten und den Hinterkopf.

Haarausfall Stadium Sieben

Dies ist die am meisten fortgeschrittene Kahlheit in Männern. Das Kopfhaar ist fast vollständig ausgefallen, das Haar am Hinterkopf wird über Zeit noch dünner. Im Wesentlichen sind die meisten Haarfollikel abgestorben und können nicht wiederbelebt werden. Damit werden Ihre Styling Optionen noch krasser.

Dos and Don'ts für einen Großartigen Look

Für Männer mit Haarausfall ist die Goldene Regel: Halten Sie das Haar kurz. Kurzes Haar minimiert den Anschein kahl zu werden. Durch weniger Länge wird weniger am Haar gezogen und das Haar erhält zusätzlich Volumen. Mehr Volumen gibt den Anschein Sie hätten mehr Haar.

Versuchen Sie nicht, an einem alten Haarstil festzuhalten, wenn Sie einen Teil lang wachsen lassen und über kahle Stellen kunstvoll drapieren. Dieser Look wird nichts vertuschen und macht Sie älter. Eine bessere Option ist, die Vorzüge die Sie haben in den Vordergrund zu stellen, und zu folgern daß Ihre besten Alternativen in Haarstil, Produkten und täglicher Pflege bestehen.

Versuchen Sie diesen Look: Die Kahlrasur oder Der Vollständig Kahle Kopf

Unabhängig von Ihrem Haarausfall Stadium, dieser Stil ist in der Gesellschaft von Heute ein akzeptierter, sogar attraktiver Look geworden. Viele Prominente stellen diesen Look ziemlich gut zur Schau, eingeschlossen einige auf den "Sexiest Men" Listen populärer Magazine. Dies ist eine großartige Alternative für Männer mit sehr großen kahlen Stellen, die eine gute Portion ihres Kopfes betreffen, wie in Stadien fünf bis sieben.

Der Look: Das Hufeisen

Es ist ein humorvoller Name, trotzdem ein unverwechselbarer Look, für jene die Kahlheit annehmen und sich in Stadium sechs oder sieben befinden. Ein Haarring von den Seiten zum Hinterkopf erscheint von oben gesehen wie ein Hufeisen. Der Look erfordert nicht viel Zuwendung, nur manchmal einen Haarschnitt.

Der Look: Der Igelschnitt

Ideal für Stadien vier und fünf, wenn das Haar im Scheitelbereich ausdünnert, und noch genug Haar zum Schneiden vorhanden ist. Dieser Schnitt gibt Ihnen einen sauberen, kantigen Look, der pflegeleicht ist. Es ist eine gute Alternative, wenn die Kahlrasur nicht Ihr Ding ist.

Der Look: Struppige Lagen

Wenn Sie oben beginnen auszudünnen, aber ein super kurzer Haarschnitt nicht in Frage kommt, dann ist dies der Look für Sie. Ideal für Haarausfall Stadium zwei oder drei. Fragen Sie Ihren Stylisten nach einem Haarschnitt mit ungleichen Lagen. Für Styling, Mousse oder anderes leichtes Produkt verwenden und ins Haar einkneten, um einen etwas zerzausten Look zu erhalten, was dünnendem Haar entgegenkommt.

Der Look: Gesichtshaar

Ein merkwürdiges Phänomen mit DHT-verursachtem Haarausfall auf der Kopfhaut ist, daß das selbe Hormon-Ungleichgewicht typischerweise das Wachstum von Gesichtshaar anregt. In vielen Fällen können Männer mit kurzem Haarschnitt oder Kahlrasur ihr Aussehen verbessern, indem sie Gesichtshaar wachsen. Es ist ein wachsender Trend unter Prominenten, aber Sportler haben ebenso Erfolg mit diesem Look. Ein Schnurrbart, Spitzbart oder Koteletten mögen sich sehr wohl auf Ihr "Flair" oder Sex-Appeal auswirken.

Haarausfall Stadien bei Frauen

Ungleich Männern, Haarausfall in Frauen umfaßt nur drei Stadien. Haarausfall in Frauen betrifft den oberen Teil der Kopfhaut, und Frauen behalten im Allgemeinen ihren Haaransatz, Haarausfall geschieht dahinter. Obwohl DHT-verursachter Haarausfall spezifisch Front- und Scheitelbereiche betrifft, kann eine Frau zusätzlich auch Haar über den Rest des Haarbodens verlieren, was einige der fortschrittlichen, medizinischen Formen von Haarrestoration, wie Transplantate komplizieren kann.

Stadium Eins

Frauen werden etwas Ausdünnen des Haares bemerken, jedoch gleichmäßig über den Haarboden verteilt. Es mag durch eine Änderung in

www.SchlussMitHaarausfall.com

der Diät oder im Lebensstil erklärbar sein. Haarausfall ist jetzt nicht auffallend, daher verwerfen Sie wahrscheinlich den Gedanken.

Stadium Zwei

Haarausfall wird am Haarboden bemerkbar. Nach dem Haarewaschen oder Bürsten haben Sie mehr Haar in der Hand. Sie haben wahrscheinlich begonnen, Ihren Haarstil zu ändern um den Verlust zu kaschieren.

Stadium Drei

Dies ist fortgeschrittener Haarausfall in Frauen, mit mehr Kopfhaut sichtbar als Haar. Es kann noch eine Weile dauern (falls überhaupt) bevor die Haarfollikel komplett absterben, aber jetzt könnten Sie realisieren, daß Sie völlig kahl werden würden solange Sie das Problem nicht angehen.

Dos and Don'ts für einen Großartigen Look

Männer mit der männlichen Form von Kahlheit finden oft einen Weg, ihre Kahlheit anzunehmen oder einen alternativen Haarstil zu finden, der ihnen schmeichelt. Für Frauen kann dies viel schwieriger sein.

Für Frauen ist Haar ein Schönheitssymbol, und für viele Frauen ist Kahlheit nicht gerade akzeptierbar, und sie können dünnendes Haar auf unterschiedliche Weise verbergen. Wenn es um das Kaschieren von Haarausfall geht, können Frauen die Regeln für Männer ganz einfach umkehren. Die gesellschaftliche Konvention verlangt für Frauen längeres Haar, was Stadium eins und meist Stadium zwei Haarausfall abdeckt. Im späten Stadium zwei empfiehlt sich, die Goldene Regel für Männer zu befolgen, kürzer ist besser.

Tragen Sie Ihr Haar nicht lang und ungestuft, wenn Sie es nicht hochstecken oder zurückbinden. Es macht keinen Unterschied ob gelockt oder glatt, offenes Haar wirkt platt, was das Ausdünnen auf der Kopfhaut stark betont.

Der Look: Der Pferdeschwanz

Für jene mit mittel-langem oder langem Haar, zurückbinden kann verdünnte Bereiche in Stadium eins oder zwei verbergen. Dies ist eine hilfreiche Strategie mit Haarausfall nahe dem Scheitel. Bei frontalem Haarausfall können Sie Ihr Haar über Problembereiche drapieren und so die Kopfhaut besser überdecken.

Der Look: Der Comb Over

Es mag nicht fair sein, aber Frauen können diesen Trick abziehen, Männer können nicht. Es ist sogar ein populärer Haarstil unter Frauen mit vollem Haar. Das Haar ist etwas länger und wird an der Seite gescheitelt, die dem verdünnten Bereich gegenüber liegt. Der Großteil des Haares wird in Richtung Problemzone gebürstet.

Der Look: Die Perücke

Es werden viele hochwertige Perücken und Haarverlängerungen aus menschlichem Haar angeboten, die verwendet werden können, kahle Stellen in jedem Stadium abzudecken. Allerdings sind sie meist sinnvoll in Stadium drei. Während sie mehr kosten, können Sie sehr realistische Perücken finden, die aus echtem Haar gemacht sind und gerade so behandelt werden. Falls Ihr Haarausfall regressiv ist, empfiehlt sich die Perücke in nicht öffentlichen Situationen abzunehmen. Dies erlaubt den Follikeln zu atmen, was essentiell für den Heilungsprozess ist.

Der Look: Der Stufenschnitt

Bitten Sie Ihren Friseur Ihr Deckhaar anzustufen. Dies betont Locken oder Fülle oben und kann zu vollem Volumen verhelfen. Ihr Haar kann auf sehr einfache Weise dicker erscheinen. Haare trocknen mit "Root Lift" Sprays verbessert Ansatzvolumen. Der Stufenschnitt ist wahrscheinlich der beliebteste Look für Damen in Stadien eins oder zwei.

Der Look: Die Großblockige Dauerwelle

Mit der Verwendung von milden Substanzen und großen Wicklern kann die Dauerwelle Ihr Haar voller erscheinen lassen.

Der Look: Asymmetrisch

Dieser Stil täuscht mehr Fülle vor. Der Schnitt erzielt mehr Haar auf der einen Seite und weniger auf der anderen. Die dünneren Strähnen hinter das Ohr gesteckt, lassen die Völle auf der anderen Seite voll zur Geltung kommen.

Zusätzliche Tipps für Frauen

Da sich Frauen nicht leicht für eine Vollrasur oder einen Igelschnitt entscheiden, müssen andere Stil Optionen betrachtet werden. Neben dem Haarausfall Stadium müssen andere Faktoren abgewogen werden, die Ihnen helfen, den besten Look zu erzielen. Die Gesichtsform ist der nächst wichtige Aspekt. Hier sind einige Tipps wie sie, unter Berücksichtigung Ihrer Gesichtsform, sich für den besten Haarstil entscheiden:

Gesichtsformen und Frisuren:

- Ein Rundes Gesicht, mit Ohren, Stirn und Kinn jeweils auf gleicher Distanz voneinander, harmonisiert am Besten mit einem etwas längeren Kurzhaarschnitt.
- Ein Ovales oder Längliches Gesicht, charakterisiert durch eine viel längere Distanz zwischen Kinn und Haaransatz als jene von einem Ohr zum anderen, erlaubt Ihnen eine Illusion von Breite mit untenlastigem Volumen zu schaffen.
- Ein Rauten- oder Herzförmiges Gesicht ist sehr ähnlich dem Runden Gesicht, nur die Kinnlinie kommt in der Mitte zu einem spitzen Punkt. Idealerweise sollten Sie mit dieser Gesichtsform die Haarlänge unter dem weitesten Bereich des Gesichtes halten.

Ein weiterer guter Tipp ist, Ihr bestes Merkmal hervorzuheben. Ob gut oder schlecht, Ihr Haaransatz betont Ihre anderen Gesichtsmerkmale. Dorthin wo Ihr Haar endet, richtet sich die Aufmerksamkeit. Wenn Sie ein Körperteil hervorheben wollen, wie etwa Ihren Hals oder Ihr Schlüsselbein, können Sie Ihren Haarschnitt winkeln, um diesen Bereich zu akzentuieren. Auf diese Weise wird das Interesse weg vom oberen Kopfbereich zum Rest Ihres Gesichtes, auf den Hals, die Schultern geleitet.

Haar Produkt Tipps für Mann und Frau

In den meisten Fällen kann es nicht schaden, ein Produkt zu benutzen, das Ihr Haar voller und dicker erscheinen läßt. Wie mit allen Haarprodukten, gibt es gute Produkte die helfen und andere die Schaden anrichten, auch unter den Produkten, die auf Leute mit Haarausfall abzielen. Es ist wichtig, daß Sie sich Wissen aneignen, bevor Sie einkaufen gehen.

Ihre erste Daumenregel ist, Produkte zu vermeiden die hauptsächlich auf der Kopfhaut bleiben. Wenn Sie DHT bekämpfen wollen, muß alles unternommen werden, die Haarfollikel gesund zu erhalten. Daher konzentrieren Sie sich auf Produkte, die vorwiegend auf dem Haarschaft bleiben, im äußersten Fall nahe zur Wurzel, aber nicht direkt auf der Kopfhaut.

Eine beliebte Produktsparte "fettet" das Haar ein. Es umhüllt das Haar auf eine Weise die es dicker macht, indem es die Haarkutikula schmiert, und so die Dicke des Haarschaftes selbst zunimmt. Suchen Sie nach Wörtern mit "Phyto" in der Produktbezeichnung oder nach Produkten mit Keratin, Protein oder Glukose in der Bestandteilsliste. Wählen Sie leichte Gels oder Pasten, die das Haar weder beschweren, noch zur Kopfhaut absinken.

DHT schrinkt Haarfollikel, was Haarausfall verursacht. Jedoch bleibt die Ölproduktion in der Kopfhaut erhalten, wird oft sogar erhöht. Eines der größten Probleme mit Haarausfall ist, daß das verbliebene Haar natürlich fettet und in der Folge mehr Kopfhaut sichtbar wird. Selbstverständlich sollen Sie immer von fettenden Produkten fernbleiben:

Hier sind einige Produkte, die Sie vermeiden wollen:

- Haarlack, Molding Mud und Polisher. Diese Produkte können das Haar beschweren und feines oder dünnes Haar schlapp und fettig aussehen lassen. Sie reagieren mit dem natürlichen Fett und blockieren es in den Haarfollikeln.
- Vermeiden Sie Shiner, Mist und Silikon Sprays. Zusätzlich zum Fettzusatz addieren diese Produkte ein Schwermetall-artiges Element zu Ihrem Kopfhaut Milieu, das toxisch auf Ihre Haarfollikel wirken kann.
- Das selbe trifft zu für Texturizer, Cremen und Styler, die Ihnen diesen "Bed Head" Look geben sollen.

Pump Up The Volume

Den meisten Berufsfriseuren zufolge, sind die folgenden Tipps die erfolgreichsten, wenn es darum geht ausdünnendes Haar wieder voller erscheinen zu lassen. Sie können diese Produktliste und Praktiken verwenden um das Volumen Ihres Haares dramatisch zu verbessern und jünger auszusehen.

- **Haar Natürlich Trocknen-** Wenn Sie Zeit haben, Ihr Haar nahe zum Haarboden natürlich zu trocknen, die Wurzeln trocknen aufwärts, mit dem Ergebnis eines gelifteten Looks. Verwenden Sie einen extrem weit-gezähnten Kamm, verfilztes Haar zu glätten. Dann, arbeiten Sie mit dem Kamm ein Volumizer Produkt oder Ihren bevorzugten Haar Thickener ein und lassen Sie das Haar Luft-trocknen. Heben Sie das Deckhaar mit dem Kamm nach außen, um das darunterliegende Haar zu trocknen.
- **Färben Sie Ihr Haar-** Bei Leuten mit DHT-verursachtem Haarausfall ist der Haarschaft selbst wahrscheinlich nicht beschädigt. Dies trifft sogar zu wenn das Haar feiner wird. Färben mit semi-permanenter oder permanenter Farbe kann ausdünnendem Haar Fülle und Volumen geben. Falls gefärbtes Haar über-behandelt ist, kann es beschädigt werden und brechen. Semi-permanente Produkte enthalten kein Ammonium oder Peroxid und wären eine bessere Wahl in Hinblick auf Schaden und Brechen. Falls Ihre Haartextur fein ist, lassen Sie die Farbe von einem Profi auftragen, der erfahren ist die Farbe über die gesamte Länge aufzutragen und von der Kopfhaut fernzuhalten.

Probieren Sie Haarefärben mit natürlichen und Kräuterfarbspülungen. Semi-Permanente Produkte färben den Haarschaft und decken graue Haare ab, aber waschen nach sechs bis acht Shampoowäschen aus. Fragen Sie Ihren Stylisten, ob Färbeprodukte mit niedrigen Anteilen an Hydrogen Peroxid oder Entwicklern und niedrigeren Farbnummern angeboten werden.

Produkte mit garantiert organischem Henna und Pflanzenstoffen sind die natürlichere Alternative. Sie enthalten keine synthetischen Substanzen, Konservierungsmittel oder harschen Chemikalien wie Ammonium. Diese rein pflanzlichen Produkte ändern die Struktur oder natürliche Farbe Ihres Haares nicht, sondern bringen Ihr Haar in Form während sie Farbe vermitteln. Sie sollten berücksichtigen, daß natürliche Haarfärbemittel in der Regel keine dramatischen Farbänderungen erzielen. Allerdings, ist der Effekt ausreichend, Textur zu verbessern und Ihren Look zu beleben.

Wichtige Anmerkung: Schwarzes Henna

Reines Henna ist unbedenklich. Die FDA (Food and Drug Administration) klassifiziert 100% reines Henna als so sicher in der Anwendung für Haar, daß es von jeglicher Regulierung ausgenommen ist. Traditionelles, reines Henna verursacht selten adverse Reaktionen auf der Haut einer gesunden, erwachsenen Person. Sie sollten berücksichtigen, daß keine Form von Henna an Kleinkindern oder Kindern mit bekannter G6PD Defizienz verwendet werden soll.

Das selbe kann nicht für Schwarzes Henna behauptet werden. 100% reines Henna färbt im Farbspektrum rot, orange, braun, zimt, ziegelrot, schokolade oder kaffee. Niemals blau, gelb, grün, violett oder schwarz.

Fallls das Produkt, das Sie in Betracht ziehen, diese Farbtöne bewirbt, enthält es nicht reines Henna, sondern PPD (Para-Phenylen Diamin), ebenso bekannt als Schwarzes Henna. Bei dieser gewiss schwarzen, chemischen Substanz handelt es sich um synthetischen Kohlenteer Farbstoff, der in einigen Personen schlimme Reaktionen hervorruft. Sensibilisierung auf PPD ist lebenslang und ist bekannt, die Gesundheit zu ruinieren.

Gehen Sie sicher, die Aufschrift zu überprüfen und mit dem Stylisten Ihre Bedenken über Schwarzes Henna abzuklären. Es ist NIE reines Henna und es ist NICHT unbedenklich! Etwa eine Person in zwanzig zeigt eine Reaktion, die unmittelbar auftritt: Rötung der Haut, Blasenbildung, juckende Haut, was permanente Narben verursachen kann. Sie können ebenso Kopf- und Körperhaut desensibilisieren indem Sie andere Färbeprodukte und Medikamente verwenden. Wenn Sie Schwarzes Henna verwenden, riskieren Sie den Verlust Ihres gesamten Haares. Es werden auch andere nicht-PPD Zusatzstoffe verwendet, die natürliche, schwarze Farben produzieren sollen. Sie sind mit dem selben Risiko verbunden und sollten gemieden werden. Vergewissern Sie sich, ob ALLE Inhaltsstoffe in Ihrem Färbeprodukt unbedenklich sind, es ist nicht wert das Risiko einzugehen.

Weil die Kopfhaut so empfindlich ist und Sie nicht ahnen können wie Ihre eigene Haut reagieren wird, sollten Sie immer einen Test durchführen. Ein gewöhnlicher Flecken-Test erfordert, die Substanz auf eine kleine Stelle der sensitiven Haut Ihres inneren Armes aufzutragen. Dies wird klären ob Sie empfindlich auf Henna oder andere Farbstoffe reagieren. Falls Sie auch nur den Anschein einer Irritation zeigen, stellen Sie die Anwendung des Produktes ein. Hält die Irritation an, konsultieren Sie einen Arzt.

- Falls Sie Ihr Haar färben, unternehmen sie zusätzliche Maßnahmen, Haar und Kopfhaut zu pflegen und zu beschützen. Während Färben unbedenklich für die Kopfhaut ist, wollen Sie jedem potentiellen Schaden an den Haarfollikeln entgegenwirken. Schützen Sie chemisch behandeltes Haar vor der Sonne. Verwenden Sie Pflegeshampoos für gefärbtes Haar, damit Ihr gewünschter Look länger erhalten bleibt und Sie sich weniger oft den chemischen Substanzen aussetzen müssen.
- Es sind gute, Volumen-generierende Produkte erhältlich; Sie müssen nur wissen, wonach Sie suchen müssen. Studieren Sie die Aufschrift. Paraffin oder Bienenwachs können Ablagerungen bilden und das Haar brüchig machen. Salonprodukte schneiden besser ab, sind kreiert das Haar nicht niederzuwiegen und nicht zu schädigen. Mousse an den Wurzeln angewendet, verleiht Halt.
Nach dem Einarbeiten von Mousse wird der Wurzelbereich unter Anwendung von Spannung mit einer Bürste geföhnt. Ein leichter Finishing Spray hält die Frisur.
- Verwenden Sie Shampoo und Pflegebalsam nur wenn das Haar verschmutzt ist. Dies schützt Haar und besonders Kopfhaut, vor allem wenn Sie feines Haar haben. Es ist wichtig, Brechen zu unterbinden und ein Wachstums-förderliches Milieu auf der Kopfhaut zu erhalten. Weil dünnes Haar zu erhöhter Ölproduktion tendiert, werden Sie wahrscheinlich jeden Tag Shampoo verwenden. Seien Sie jedoch nicht versucht mehr als ein Mal täglich zu waschen, nur im Ausnahmefall. Es sind Shampoos und Konditioner für diesen speziellen Anwendungsfall erhältlich, die in der Tat überschüssiges Öl reduzieren.
- Vorsicht sei angesagt mit einer Dauerwelle. Zweifellos geben Dauerwellen feinem oder ausdünnendem Haar Volumen, aber bleiben Sie skeptisch gegenüber den starken chemischen Substanzen in Dauerwell-Präparaten und Relaxern. Nur eine sanfte Natur-Welle (Body Wave) kann empfohlen werden, andere Varianten schädigen und brechen das Haar. Lassen Sie einen Berufsfriseur eine fachgerechte Dauerwelle machen. Diese chemischen Substanzen sind vielleicht die riskantesten, die Sie anwenden können um den Effekten von DHT auf Ihr Haar entgegenzuwirken. Die Entscheidung ist Ihre eigene, ob der Look von chemisch behandeltem Haar das Risiko aufwiegt.

- Haarteile werden zunehmend populärer für Haarausfall Patienten sowie jene die eine Veränderung suchen. Dies trifft besonders für Frauen zu. Während diese Option einen volleren Look vermittelt, sind Haarteile oder Perücken wirklich nur in fortgeschrittenen Stadien von Haarverlust empfohlen, wenn die Follikel abgestorben und nicht wiederbelebbar sind. Andernfalls verursachen Haarteile Reibung auf der Kopfhaut, was das Schrumpfen der Haarfollikel beschleunigen kann.

Haar-Verlängerungen sollten vermieden werden. Trotz deren Popularität müssen Sie berücksichtigen, daß Reibungs-Alopezia ein häufiges Risiko darstellt. Die Verlängerungen ziehen unnötigerweise an gesunden Haarwurzeln. Wenn sie entfernt werden, lassen sie oft kahle Stellen zurück. Eine neue Prozedur befestigt künstliches Haar an einem feinen Netz, das natürliches Haar "überbrückt". Es ist eine kostspielige Behandlung, die alle paar Wochen wiederholt werden muß, da das künstliche Haar nicht in der Kopfhaut verankert ist, wie vergleichsweise traditionelle Verlängerungen.

- Haarteile und Haartransplantations-Operation für fortgeschrittene Stadien von Haarausfall.

Sehr verbreitet für Männer, wird dies zunehmend in Frauen angewendet. Falls Sie seit vielen Jahren kahl sind und weiche, glänzende Kopfhaut haben, werden Sie Ihren Haarwuchs zu diesem Zeitpunkt nicht wiederbeleben. Haartransplantate und Perücken wären eine Option für Sie.

Mit den Haar-Transplantations-Methoden von Heute können Sie sich einer natürlich, gesund aussehenden Haarpracht erfreuen, ungleich der fleckigen Erscheinung, die mit den alten Methoden erzielt wurde. Das Prinzip aller Methoden basiert auf "Donor" Haarfollikeln, operativ entfernt von einem nicht betroffenen Kopfbereich, oft am Hinterkopf, die auf kahle Bereiche transplantiert oder verpflanzt werden. In den Händen eines geprüften Dermatologen, spezialisiert in Haar-Transplantations-Chirurgie, wäre Haar Restoration eine Lösung für Leute, die bereits an anderen Möglichkeiten aufgegeben haben.

Allerdings ist wichtig anzumerken, daß Transplantation von Donorhaar das DHT-Problem nicht löst. Falls Sie weiterhin unkontrollierten Hormonschüben ausgesetzt sind, werden Sie zum selben Resultat kommen. Es wären wiederholte Eingriffe erforderlich, wenn das neue Haar auf DHT anspricht.

Wenn Sie sich in den fortgeschrittenen Haarausfall Stadien befinden, könnten Sie sehr verzweifelt nach einer Veränderung suchen. Überdenken Sie Ihre Entscheidung, bevor Sie eine Menge Geld für eine teure Operation oder Haarteile ausgeben. Jede Person ist anders und hätte unterschiedliche Meinungen über was sie gut aussehen läßt.

Wie reagieren Sie auf andere Personen, die unter Haarausfall leiden und die Optionen gewählt haben, die Sie in Erwägung ziehen? Glauben Sie, daß jemand der sich für ein Haarteil oder eine Operation entschieden hat, einfach die Tatsachen akzeptieren sollte? Sie möchten vielleicht auf Ihren eigenen Rat hören.

Vergessen Sie nicht, Ihr Erscheinungsbild hat viel zu tun mit der Weise wie Sie sich selbst einschätzen. Dies ist der Grund warum Mann oder Frau mit Stoppelfrisur oder rasiertem Kopf noch immer überzeugend und attraktiv aussehen kann, wenn Selbstbewusstsein verströmt wird. Bevor Sie radikale Veränderungen machen, entscheiden Sie sich für Optionen, die Sie nicht nervös machen, oder die keine Zweifel aufkommen lassen. Selbstsicherheit wird sich übertragen auf die Art und Weise wie andere Sie als ganze Person aufnehmen, nicht nur Ihr Haar. Schon bald werden Sie beginnen zu verstehen, daß andere Ihr ausdünnendes Haar scheinbar nicht wahrnehmen.

Verbessern Sie Ihre Gesundheit und Behalten Sie Ihr Haar

Gewiß, all diese Ratschläge über Stil wären nicht notwendig, könnten Sie Ihr Haar einfach nachwachsen oder wenigstens Haarausfall stoppen. Vielleicht haben Sie an dieser Idealvorstellung aufgegeben. Es ist Zeit, diesen Gedankengang zu ändern.

Ausgenommen wenn Sie am Ende Ihres Haarausfall Zyklus angekommen sind und nur glatte, haarlose Haut ihren Kopf ziert, es ist NICHT zu spät. Solange ein Haarfollikel noch Haar produziert, kann es gerettet werden. Das Problem liegt darin, Ihre Empfindlichkeit gegenüber Androgen DHT zu bezwingen.

Androgene sind männliche Hormone, die viele Funktionen in beiden, Männern und Frauen, ausüben. Ein gestörter Körpermetabolismus von Androgen produziert DHT, das allein ein fast nutzloses Hormon ist.

Der Körper speichert es in Ihrer Kopfhaut. Ihre Haarfollikel haben eine genetisch determinierte Tendenz, allergisch auf DHT zu reagieren. Das

Haarfollikel wird krank, schrumpft und stirbt schließlich ab. So verursacht DHT die meisten Fälle von Haarausfall.

Oft wird der Gedanke DHT weggewischt, mit Aussagen wie "Ich bin gegen meine Gene machtlos." Es ist wahrscheinlich eine Tatsache, daß Sie eine genetische Tendenz haben, zuviel DHT zu produzieren und Ihr Haar darauf überempfindlich anspricht. Aber, es heißt nicht, daß Sie Ihren Genen ausgeliefert sind.

Es gäbe noch viel mehr zu sagen, wie DHT funktioniert, wie DHT produziert wird und wie es auf das Haarfollikel wirkt. Im Grunde bedeutet die Gene zu bekämpfen, den Körper zu trainieren die genetischen Tendenzen zu besiegen. Wie tut man das? Den Körper zwingen in einer gesünderen, normalen Weise zu funktionieren.

DHT ist ein Problem auf Ihrer Kopfhaut und in Ihrem Körper. Und Sie müssen Ihre Angewohnheiten an beiden Fronten korrigieren. Die Gesundheit Ihrer Kopfhaut und Haarfollikel wiederherzustellen, wird Ihre DHT Resistenz verbessern. Die Körperbalanz Ihrer Hormone wiederherzustellen, wird die Bildung von DHT an erster Stelle einschränken. Weiters, andere Körperfunktionen werden davon beeinflußt, was wiederum zu gesünderem Haar beiträgt.

Einfach ausgedrückt, Sie müssen Ihren gesamten Gesundheitszustand verbessern, wenn Sie Ihr Haar behalten wollen. Eine leichte Antwort. Tatsächlich geht es um ein totales Gesundheits-Makeover, Körperpflege, gegenwärtiges Fitness-Niveau, Ernährung und Ihre Lebensweise.

Am Ende, wenn Sie Ihre Gesundheit verbessern können um DHT zu bekämpfen, steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl. Sogar in fortgeschrittenen Stadien von Haarausfall, werden die Verbesserungen für sich sprechen. Man wird bemerken, Sie fühlen sich besser und man wird Sie entsprechend behandeln.

Also, wählen Sie einen Stil, der Ihnen Selbstvertrauen gibt. Dann, beginnen Sie die wichtigere Aufgabe, das Haar das Sie noch haben zu retten. Das Ergebnis wird eine verjüngte, stärkere Person sein, ganz gleichgültig wieviele Haare (nicht mehr) auf Ihrem Kopf wären.