

ULRICH DORWARTH

HAAR

Technik



Geehrter Leser!

Es ist meine Hoffnung, dass dir dieses kleine Buch »HaarFein« ein größeres Verständnis vermittelt, warum du dieses anstelle von jenem tun sollst beim Pflegen der Haut und der Haare. Alles dafür, damit du die schönsten Haare und die feinste Haut bekommst und ein großes Wohlbefinden mit dem, was du im Spiegel siehst.



Viel Freude beim Lesen wünscht

Ulrich Dorwarth

Inhaltsverzeichnis

Haare – beides, Schmuck und Problem

Die verschiedenen Phasen der Haare

Der Aufbau der Haare

Die verschiedenen Haarstrukturen

So verändern sich die Haare im Leben

So viele Haare haben wir

Rasieren, Bart- und Hautpflege

Die Kopfhaut, der PH-Wert und Wärmebehandlung

Die Wahl der Produkte

Schuppen, Irritation der Kopfhaut und andere
Kopfhautprobleme

Etwas über unsere Haut

Natur und Chemie

Verschiedene kosmetische Produkte

Haarbehandlungen – physisch-technisch, chemisch-technisch

Haarersatz

Haartransplantation

Die richtige Diät

Hilfsmittel gegen Haarausfall

Hygiene:

Tipps, wenn man es trotz allem eilig hat!

Wiederholung

Herzlichen Dank!

Schlusswort

Haare - beides, Schmuck und Problem

Haare - Schmuck für den einen, ein Problem für den anderen. Haare, ein Gewächs mit vielen Dimensionen.

Haare sind für viele Menschen gleichgestellt mit Aussehen, Identität, Wohlbefinden und Schmuck - nicht so sehr gegen Schutz, Kälte, Wärme, Druck und Schlag.

Unsere Vorfahren (es reicht, wenn man circa zwei Millionen Jahre zurückgeht) hatten sicher mehr Haare am Körper als heute, aber es ist schwer zu glauben, dass die Haare als Schutz gegen Kälte, Wärme, Druck und Schlag gedacht waren, weil der Aufbau der Haare nicht dafür geeignet ist bei uns Menschen.

Die Evolution hat dazu beigetragen, dass der Haarwuchs lichter wurde, mit Ausnahmen für den Haarwuchs am Kopf, Gesicht und Körper, aber auch das ist genetisch bedingt verschieden.

Bei Tieren ist es anders. Die Haare (Pelz) sind bei vielen Tieren mit einer Rohrkonstruktion versehen, die Luft enthält und dadurch die Körperwärme speichern kann und dem Tier einen Schutz gibt bis zu 50 °C minus. Andere Tiere haben verschiedene Längen der Pelzhaare, die auch dichter wachsen im Winter und so die Wärme speichern. Es gibt also verschiedene Konstruktionen, um die Wärme zu halten!

Bei uns Menschen kann das Ausfallen von Haaren zu Identitätsproblemen führen, da sich das Aussehen verändert. Zum Glück geschieht der Haarausfall nicht auf einmal, sondern etwas hin und wieder, so dass man sich eigentlich daran gewöhnen könnte.

Leichter gesagt als getan, denn hauptsächlich in einem bestimmten Alter ist es von größtem Gewicht, dass alles so bleibt, wie es ist!

Haare als Material waren immer ein Ausdruck für Status! Der Verlust von eigenem Haar wurde in der Vergangenheit durch kunstvolle Perücken ersetzt, je nach Ausführung zeigten sie auch den Status der Menschen wie Richter, Adlige, Könige, Politiker und andere öffentliche Personen.

Das Anwenden von Perücken ist heute noch Brauch in vielen Ländern, hauptsächlich im richterlichen Bereich.

Der Verlust von eigenem Haar ist heute leicht zu ersetzen durch alternative Haare wie zum Beispiel Perücke, Toupet, Haartransplantation, Implantat oder durch Gebrauch von Haarfasern.

Rein physisch gesehen benötigen wir eigentlich keine Haare mehr als Schutz gegen Kälte, Druck und Schlag, wenn es überhaupt was nützt, mit Ausnahme vielleicht gegen Sonnenstrahlen und Wind, doch gibt es heute funktionelle Bekleidung und Kopfbedeckungen, die solche Funktionen übernehmen.

Mit dem Aussehen, Identität, mit mehr ist es doch ganz was anderes und wenn es gar keine Haare mehr gäbe, würde eine Handwerksgruppe (Friseure) arbeitslos werden.



Die verschiedenen Phasen der Haare

Vorwort

Für die beste Pflege der Haare ist es wichtig zu wissen, aus was Haare bestehen und wie sie wachsen.

Die Haare werden schon im Mutterleib gebildet, doch hat das werdende Baby noch nicht dieselben Haare wie beim Heranwachsen, sondern weiche Bindungen aus Keratin, die Lanugohaare benannt werden. Diese kommen in verschiedenen Längen vor, meistens nur einige Millimeter und in einigen Fällen kaum sichtbar für das bloße Auge.

Bei Neugeborenen und später ändern sich die Lanugohaare zu Vellushaaren, die etwas länger werden und sanft behandelt werden sollten.

Peu à peu mischen sich die ersten Terminalhaare mit dazu und diese dominieren dann das ganze Leben (je nach Haarfarbe und Qualität zwischen 90 000 und 150 000).

Der Lebenszyklus der Terminalhaare besteht aus drei Phasen:

1) Die anagene Phase, oder ...

... die Wachstumsphase! Sie dauert zwei bis sieben Jahre (genetisch gesteuert). In dieser Zeit wachsen die Haare

ungefähr zehn Millimeter im Monat. Das sind Standardnormen, weil auch hierbei die Genetik bestimmt. Die Haare können bei einigen schneller wachsen oder weniger und auch eine kürzere - oder - längere Lebensdauer bekommen.

Die Haare wachsen unsynchronisiert, das heißt, sie kommen nicht alle auf einmal und werden dadurch nicht gleichzeitig alt. Gut für uns, denn sonst würden wir nach einigen Jahren eine Zeitlang kahl sein, bis neue Haare nachwachsen.

2) Die katagene Phase, oder ...

... die Ausfallsphase! Nachdem die altgewordenen Haare die Haut verlassen (das geschieht zwischen eine bis zwei Wochen und es sind zwischen 100 und 150 Haare täglich), scheint viel weniger da zu sein, doch bleib ruhig, es sind noch genügend Haare übrig, so dass man den kleinen Verlust nur in der Haarbürste sieht oder, bei längeren Haaren, in der Dusche.

3) Die telogene Phase, oder ...

... die Ruhephase! Nach dem natürlich kleinen, täglichen Haarausfall geht die Haarwurzel, auch Papille genannt, für fünf bis sechs Wochen in den Ruhestand, um sich vom kontinuierlichen Produzieren von Haaren zu erholen. Danach geht die Produktion wieder los und neue 100 bis 150 Haare erblicken die Welt und wieder andere älter gewordene Haare verlassen die Kopfhaut.

Wenn wir älter werden, kann sich das Bild verändern. Einige Haarzellen ruhen länger oder hören ganz auf, Haare zu produzieren. Geheimratsecken und spärlicher Haarwuchs sind die Folge, Glatze bei Männern, seltener bei Frauen. Das bezieht sich auf die Gene, die wir von unseren Vorfahren bekommen haben!

Die psychologische Bedeutung der Haare

Haare sind eigentlich nicht notwendig, doch sind sie außerordentlich wichtig für viele von uns. Rein biologisch gesehen und aus medizinischem Blickwinkel sind Haare nicht von Bedeutung für unser Überleben, auf der anderen Seite spielen sie eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden, sozial und psychologisch.

Dass Haare viel bedeuten für Frauen und Männer, sieht man bei der Betrachtung, wie viel Zeit und Geld dafür aufgewendet werden.

Bei Männern steht die Angst vor Haarausfall im Vordergrund und mehrere hundert Millionen Männer auf der Welt leiden unter »androgenic alopecia« (erblicher Haarausfall).

Für die meisten Männer fühlt sich der Verlust von Haaren beschwerlich an, doch erhöht sich die Akzeptanz mit steigendem Alter und man passt den Haarschnitt darauf an.

Es kann aber auch bei einigen zu leichten bis schweren psychologischen Störungen kommen, da die gewohnte Identität gestört ist. Es wäre doch gut, wenn alle die eigene Biologie akzeptieren würden.

Im Kampf gegen Kahlheit geben Männer bedeutende Summen für alle möglichen Präparate aus, und das machte man schon vor tausenden von Jahren und nicht nur heute. Schon im alten Ägypten probierten Männer verschiedene Öle und Mixturen, um die Haare zu behalten, oder für das Nachwachsen der verlorenen Haare.

Fakt ist, dass Haare von gleicher Bedeutung waren, früher wie heute!

Ist man unzufrieden mit den Haaren, ist man unzufrieden mit seinem Aussehen, und daher ist das Haar meiner Meinung nach ein psychologisches Thema.

Haare bedeuten viel, nicht nur die auf dem Kopf, sondern am ganzen Körper, bei Männern, aber auch bei Frauen. Haare auf der Brust bei Männern finden einige toll, andere wieder entfernen sie mit Hilfe aller möglichen Produkte.

Manchmal spielt die Mode mit, der einige von uns sklavisch folgen, um »in« zu sein.

Bärte, modern, nicht modern. Haare unter den Achseln, modern, nicht modern, usw.

Frauen entfernen oft die Haare an den Beinen, unter den Achseln, die feinen Gesichtshaare und mehr.

Verschiedene Kulturen haben natürlich ihre eigenen Ideale.

Mit der Ausführung der Frisuren ist es genau dasselbe, vielleicht überwiegend bei Frauen, dass der Wunsch nach Locken aufkommt, wenn man glatte Haare hat, oder umgekehrt.

Es ist erstaunlich, dass Haare so wichtig für uns sind, und faszinierend, worüber wir nachdenken beim ersten Eindruck, wenn wir anderen Menschen mit oder ohne Haare begegnen!