

ALARMZEICHEN
ERKENNEN UND
GEGENSTEUERN

HILFE, HAARAUSSFALL!

Viele Frauen sind von dem Problem betroffen –
aus ganz unterschiedlichen Gründen. Wichtig für eine
erfolgreiche Behandlung ist die richtige Diagnose

CHECKUP

Wir verlieren etwa 80 bis 100 Haare am Tag – das ist ganz normal und kein Grund zur Sorge. Doch wenn wir immer mehr oder sogar büschelweise welche in der Bürste oder auf dem Kopfkissen entdecken, sollten wir das ernst nehmen und vom Arzt abklären lassen – je eher, desto besser. „Wer frühzeitig mit der richtigen Behandlung beginnt, hat gute Chancen, das Problem in den Griff zu bekommen“, erklärt Sabine Zenker, Dermatologin und Spezialistin zum Thema Haarausfall.

ERBLICH BEDINGT Wissenschaftlichen Schätzungen zufolge leiden etwa 30 Prozent aller Frauen an erblich bedingtem Haarausfall – der sogenannten androgenetischen Alopezie. Schuld daran ist vor allem eine Überempfindlichkeit der Haarwurzeln gegenüber dem Botenstoff Dihydrotestosteron, kurz DHT. Normalerweise schützt uns das Hormon Östrogen davor. Sinkt der Östrogenspiegel allerdings durch Hormonumstellungen oder die Wechseljahre, kann dieser Gendefekt zum Tragen kommen. Bei Frauen zeigt sich der erblich bedingte Haarausfall meist daran, dass sich bei ihnen allmählich der Mittelscheitel lichtet.

|||
30%

ALLER FRAUEN LEIDEN
UNTER ERBLICH BEDINGTEM
HAARAUSFALL, MEIST NACH
DEM 40. LEBENSJAHR.

Quelle: biohtin.de



BEHANDLUNGS-METHODEN

„Erblich bedingter Haarausfall ist zwar nicht heilbar, aber man kann ihn sehr gut behandeln“, sagt Sabine Zenker. „Etwa mit klinisch getesteten Mitteln wie Minoxidil.“ Der Arzneistoff wird auf die Kopfhaut aufgetragen und erhöht deren Durchblutung, was die Versorgung mit Nährstoffen verbessert. So wird die Wachstumsphase der Haare verlängert und der Ausfall gebremst. Alternativ sind Behandlungen mit Injektionen möglich, die individuell ausgewählte Arzneimittel und andere Wirkstoffe enthalten. Langfristig angewendet, helfen die Therapien dabei, die Haare besser zu verankern.

WEITERE URSACHEN Wenn man über den gesamten Kopf verteilt Haare verliert, handelt es sich um sogenannten diffusen Haarausfall. Dahinter steckt häufig eine starke seelische Belastung oder Nährstoffmangel. Auch Schilddrüsenprobleme, eine schwere Krankheit oder bestimmte Medikamente können

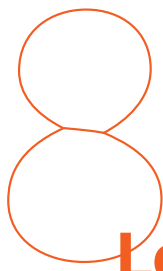
Auslöser sein. „Die Haarfollikel sind vielen inneren und äußeren Einflüssen ausgesetzt“, erklärt Sabine Zenker. „Das kann den Haarzyklus durcheinanderbringen.“ Sobald ein Facharzt die Ursache geklärt und behandelt hat, normalisiert sich das Wachstum in der Regel wieder.

Übrigens: Wenn sich komplett kahle Stellen auf dem Kopf bilden, spricht man vom kreisrunden Haarausfall. Die Ursache für diese Form ist unbekannt. Wirksam ärztlich behandeln lässt er sich mit kortisonhaltigen Cremes, Injektionen und Tinkturen.

HAARE SCHÜTZEN Generell sollte man das Haar möglichst wenig chemisch behandeln und nicht zu oft fest zurückbinden. Wählen Sie ein sanftes Shampoo, eine Bürste aus natürlichen Materialien und gönnen Sie sich öfter eine Kopfmassage. Das entspannt dazu wunderbar.

TEXT **MAREN ALBERTSEN**

Fotos: Getty Images; Illustrationen: iStock



AVOCADO

Lebensmittel für gesundes und kräftiges Haar



FEIGE

GRÜNER SPARGEL

Eine prachttolle Mähne wünscht sich wohl jede von uns. Mit der richtigen Ernährung können wir zum Glück ganz einfach selbst etwas dafür tun

AVOCADOS Sie versorgen uns mit reichlich Vitamin E, was die Durchblutung der Kopfhaut anregt und so das Wachstum der Haare fördert.

LEINSAMEN Die Körnchen enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, die das Haar stärken und ihm mehr Fülle verleihen.

MANGOS Das Obst ist reich an Beta-Carotin. Das wird im Körper zu Vitamin A – gut für gesundes Haar.

EIER In ihnen stecken Biotin und viele Proteine, die die Bildung von Kollagen ankurbeln. Das schützt vor brüchigen und trockenen Haaren.

KÜRBISKERNE Sie liefern wichtige Nährstoffe wie Magnesium und regen so die Zellerneuerung der Haare an.

FEIGEN Mit ihnen nehmen wir Eisen auf – das unterstützt das Haarwachstum.

GRÜNES GEMÜSE Genau wie Kräuter reich an Eisen. Es fördert zudem die Keratinbildung für kräftiges Haar.

SOJABOHNEN Sie enthalten Stoffe, die ähnlich wirken wie das Hormon Östrogen, das Haarausfall vorbeugt.



DILL



MANGO

Mein Leben kennt kein schlechtes Wetter.

DHU Schüßler-Salz Nr. 3
Das Mineralsalz des Immunsystems



Schüßler-Salze enthalten für den Körper wichtige Mineralsalze. Nach Dr. Schüßler geben sie den Zellen Impulse und arbeiten wie ein Türöffner, um essenzielle Mineralstoffe wieder besser aufnehmen und verarbeiten zu können. Mehr Informationen in Ihrer Apotheke oder unter schuessler.dhu.de. Das Original. Seit 1873.

DHU Schüßler Salze 1–12 sind homöopathische Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. DHU Schüßler-Salz Nr. 3® Ferrum phosphoricum Biochemisches Funktionsmittel D3 [D6, D12]. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe s_0320_j_EV