

Gesundes Haar. Gutes Gefühl.



Ein Ratgeber bei Haarausfall
und Haarstrukturschäden

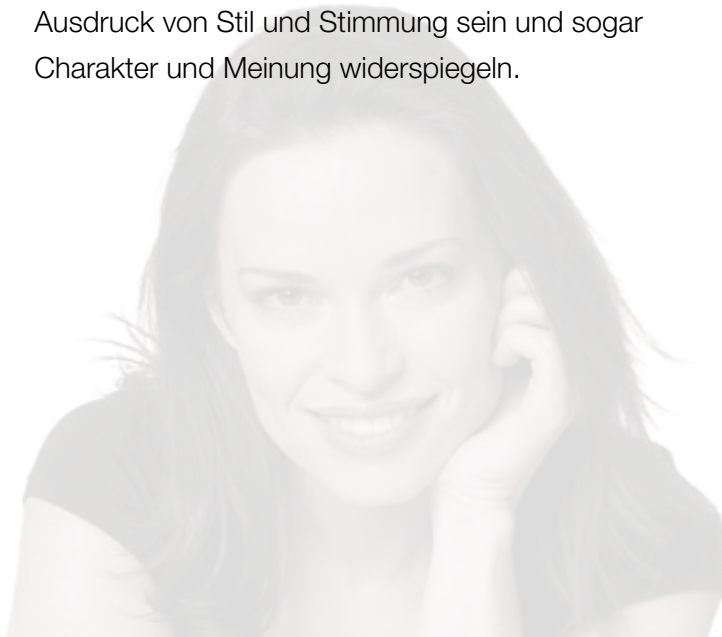


Problem Haarausfall: ein Thema für viele Frauen

Wann spricht man von Haarausfall?

Lichtes Haar und breiter Scheitel – viele Frauen kennen dieses Problem. Nach dem Waschen liegen die Haare nass im Sieb, nach dem Föhnen leblos in der Bürste. Was in Kindheit und Jugend reichlich auf dem Kopf sprießt, schwindet langsam dahin. Und wenn sie gehen, scheint auch ein Teil von uns zu gehen. Wen wundert's, denn das Haar ist weit mehr als ein biologischer Sonnenschutz.

Es sendet deutliche Signale aus: Volles Haar steht für Jugend und Schönheit. Die Frisur kann Ausdruck von Stil und Stimmung sein und sogar Charakter und Meinung widerspiegeln.



Unter den 70.000 bis 100.000 Haaren auf einem Kopf herrscht ein ständiges Kommen und Gehen. Haare entstehen in Zyklen. Es ist ganz normal, wenn täglich bis zu 100 Haare ausfallen. Verlieren wir ein Haar, hat es bereits zwei bis sechs Jahre Lebenszeit hinter sich. Und wo ein Haar ausfällt, entsteht normalerweise bereits ein neues in der Wurzel.

Von Haarausfall spricht man, wenn über einen längeren Zeitraum deutlich mehr als 100 Haare pro Tag ausfallen. Neben peniblem Sammeln und Zählen – am besten über einen Zeitraum von etwa zehn Tagen hinweg – gibt es natürlich auch andere Hinweise: Etwa das volle Haarsieb nach der Dusche, ungewöhnlich viele Haare in der Bürste oder auf der Kleidung.

Auch der „Pull Test“ kann Aufschluss geben: Ein Bündel Haare wird zwischen Daumen und Zeigefinger genommen und daran gezogen. Lösen sich dabei mehr als fünf Haare, ist dies ein deutlicher Hinweis auf Haarausfall.



Wie wachsen gesunde Haare normalerweise?

Die Kopfhare unterliegen einem Wachstumszyklus, bei dem die Haare eine regelmäßige und wiederkehrende Folge von Wachstums-, Übergangs- und Ruhephase durchlaufen.

1. Wachstumsphase (Anagenphase):

Dauer 2-6 Jahre

Die Haarzellen sind in dieser Phase sehr teilungsaktiv und produzieren pro Monat etwa 1 cm Haar. Durchschnittlich befinden sich ca. 80 - 90% aller Haare in dieser Phase. Das Haar benötigt Vitalstoffe, die ein gesundes Wachstum unterstützen und fördern.

2. Übergangsphase (Katagenphase):

Dauer 1-3 Wochen

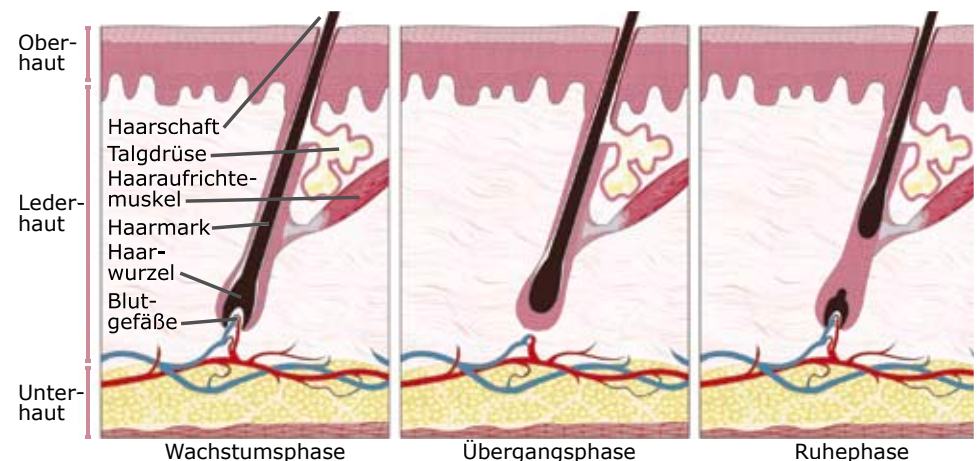
Die Zellen in der Haarwurzel stellen nach und nach ihre Produktion ein. Das Haar wird von der Haarwurzel abgetrennt und allmählich in Richtung Kopfhaut abgeschoben. Diese Phase betrifft etwa 1% aller Haare auf dem Kopf.

3. Ruhephase (Telogenphase):

Dauer 3-4 Monate

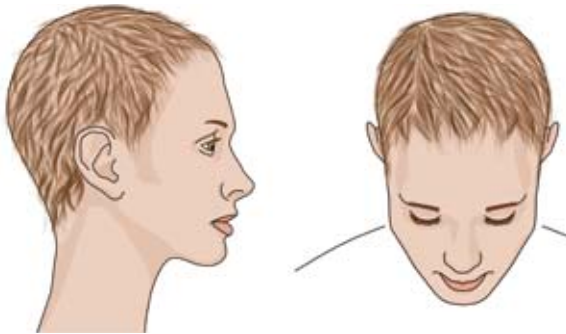
Das Haar ist von der Wurzel und somit auch der Nährstoffversorgung komplett abgetrennt. In dieser Phase kann es 3 bis 4 Monate dauern, bis das Haar ausfällt. Etwa 10 - 20% der Haare befinden sich in diesem Stadium.

Dann beginnt der Stoffwechselprozess von vorn und die Haarwurzel produziert wieder Zellen: Ein neues Haar wächst heran.



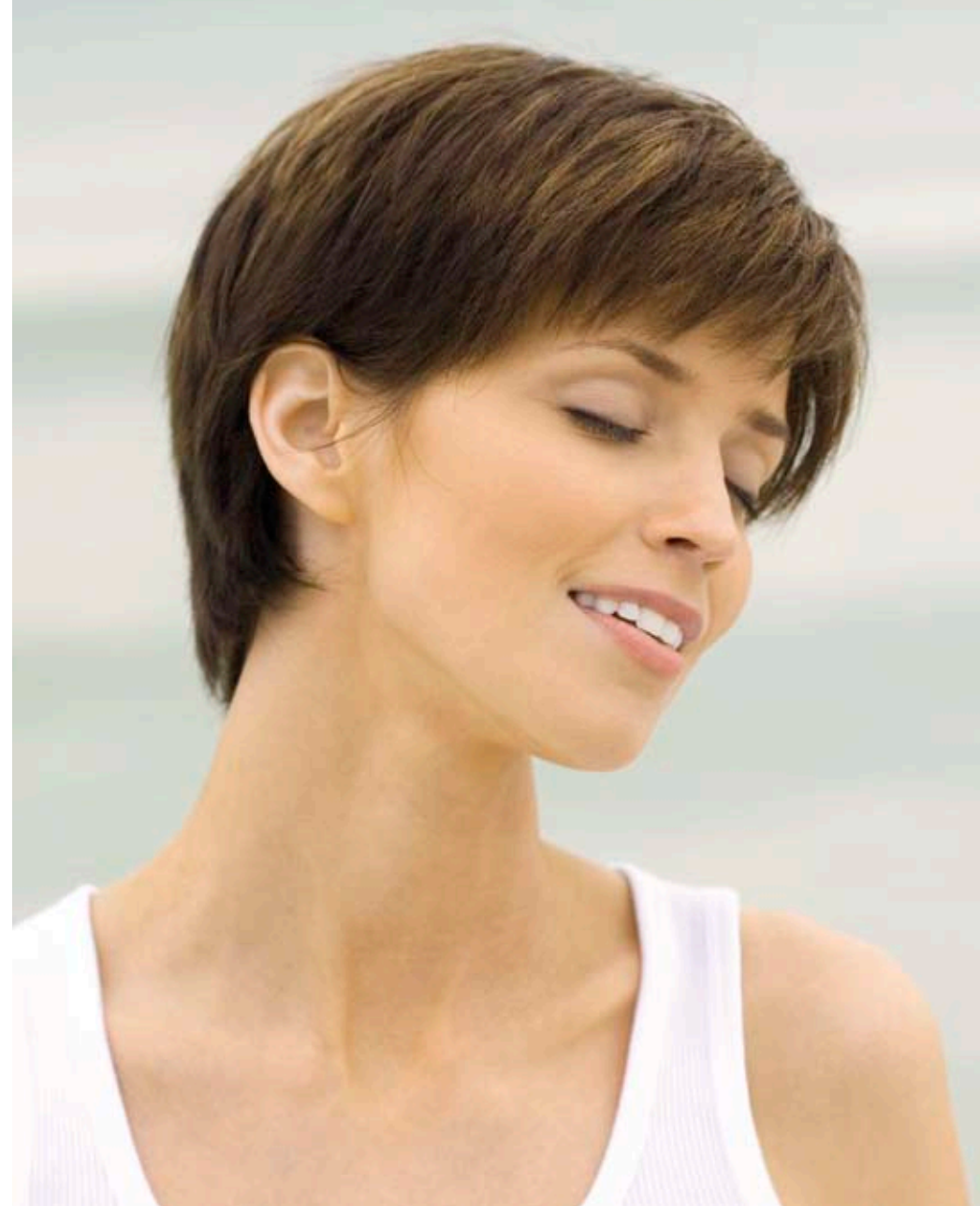
Diffuser Haarausfall – die Störungen im Körper sind vielfältig

Der diffuse Haarausfall ist dadurch gekennzeichnet, dass mehr oder weniger die ganze Kopfpattie betroffen ist. Die Haare lichten sich also auf dem ganzen Kopf. Manchmal liegt der Grund in einer konkreten Erkrankung, etwa Diabetes, einer Infektion oder einem Ekzem der Kopfhaut. Oft liegt die Ursache aber nicht auf der Hand, weil Stresssituationen ignoriert oder Veränderungen im Hormonstatus oder im Stoffwechsel nicht erkannt werden.



Bei diffusem Haarausfall sollte man zunächst versuchen, die Ursache herauszufinden, um dieser entgegenzuwirken.

Außerdem empfiehlt sich eine Therapie mit Aufbaustoffen, insbesondere B-Vitaminen (Thiamin und Calciumpanthothenat), Medizinalhefe, Keratin und der Aminosäure Cystin. In Studien zeigte sich nach Einnahme dieser Vitalstoffe eine deutliche Vitalisierung von Haarwurzeln, die sich zuvor in der Ruhephase befanden.

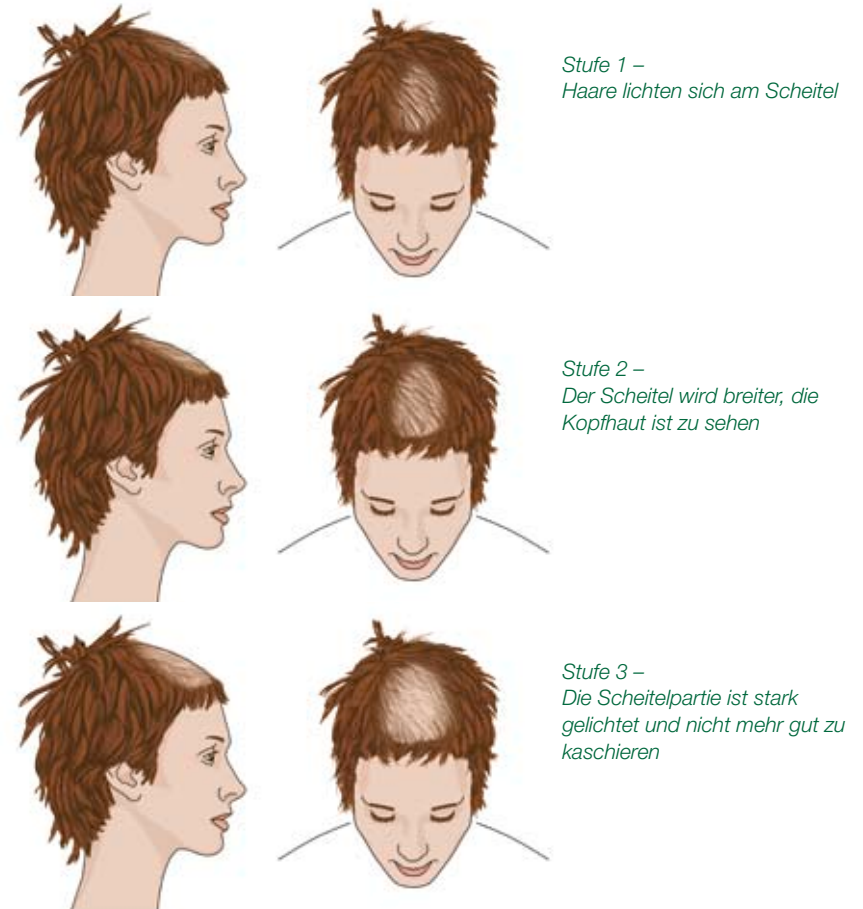




Der lichte Scheitel – ein unangenehmes Vermächtnis

Typisches Zeichen eines erblich bedingten Haarausfalls bei Frauen ist lichtetes Haar über der Stirn mit einem Scheitel, der sich mit der Zeit verbreitert – das weibliche Gegenstück zu männlichen Geheimratsecken und Tonsur - und fast genauso häufig: Jede fünfte Frau ist bereits vor dem 30. Lebensjahr betroffen, ab 50 Jahren schon jede zweite.

Der Haarwuchs bleibt zunächst nicht ganz aus, die Wachstumsphasen der Haare verkürzen sich jedoch und die kräftigen, wuchsfreudigen Exemplare werden nach und nach durch kurze, feine Haare ersetzt. Der erbliche Haarausfall macht sich mit zunehmendem Alter und Änderung des Hormonstatus bemerkbar, etwa in einer Pillenpause oder in den Wechseljahren. Schon erste Anzeichen sollten ernst genommen werden, denn der erbliche Haarausfall kann durchaus gebremst oder gestoppt werden. Manchmal gelingt es sogar, die Haarwurzel wieder zur Bildung kräftiger Haare anzuregen.



Schema Androgenetische Alopezie nach Ludwig



Haarstrukturschäden - wenn den Haaren zu viel zugemutet wird



*gesundes Haar:
das Oberhäutchen des
Haares umschließt fest
den Haarschaft – das
Haar glänzt.*



*brüchiges Haar:
das Oberhäutchen ist
beschädigt – das Haar
wirkt stumpf und matt.*



*splüssiges Haar:
das Haar wirkt strohig
und teilt sich an der
Spitze – Spliss entsteht.*

Wenn die Haare splissig, dünn und brüchig sind, kann dies an äußeren, schädigenden Einflüssen liegen.

Chemische Schädigungen

(Tönen, Färben, Bleichen, Dauerwellen, häufiges Waschen mit alkalihaltigen Shampoos)

Mechanische Einwirkungen

(intensives Kämmen, Bürsten, Toupieren, Ziehen durch Gummibänder)

Physikalische Einflüsse

(übermäßige Hitzeeinwirkung durch Föhn, intensive Sonnen- oder Solarieneinwirkung)

Auch eine Unterversorgung der haarbildenden Zellen von innen kann zu schlechter Haarqualität führen. Für die Bildung des Haarkeratins spielt der Stoff Cystin eine wichtige Rolle, auch B-Vitamine sind für die Zellteilungsvorgänge in der Haarwurzel von entscheidender Bedeutung.



pantovigar®

GESUNDES HAAR. GUTES GEFÜHL.



Therapie des diffusen Haarausfalls und der Haarstrukturschäden



Is die Ursache eines diffusen Haarausfalls bekannt, so ist die beste Behandlung die Beseitigung des Auslösers. Darüber hinaus und in Fällen, in denen die Ursache nicht gefunden wird, empfiehlt

sich eine Therapie mit Aufbaustoffen, insbesondere B-Vitaminen (Thiaminnitrat und Calciumpantothenat), Medizinalhefe, Keratin und der Aminosäure Cystin. Diese Kombination führt dem Haar genau die Vitalstoffe zu, die es braucht, um gesund zu wachsen.

Wenn Haare ausfallen: Pantovigar

- Reduziert nachweislich den diffusen Haarausfall
- Verbessert die Haarstruktur
- Fördert die Widerstandskraft der Haare gegen schädliche Umwelteinflüsse

Mit von Natur aus bewährten Wirkstoffen

Cystin, eine Aminosäure, ist maßgeblich für den Aufbau des Haarkeratins verantwortlich und fördert das Wachstum gesunder Haare und Nägel.

Keratin, ein schwefelreiches Protein (= Eiweiß), bildet den Hauptbestandteil der Haare und Nägel.

Vitamine der B-Gruppe, wie Thiaminnitrat (Vitamin B1) und Calciumpantothenat (Vitamin B5), sind für Kopfhaut und Haar unentbehrlich. Dem Calciumpantothenat kommt dabei eine besonders wichtige Funktion zu, da es die Stoffwechselaktivität der Haut und ihrer Anhangsgebilde sichert. Ein Mangel kann zu verstärktem Haarausfall führen.

Medizinalhefe weist einen hohen Gehalt an Vitaminen, essenziellen Aminosäuren, Mineralien, Spurenelementen und Enzymen auf und ist eine der reichsten Quellen der Vitamine der B-Gruppe. Sie zeigt günstige Wirkungen auf den Stoffwechsel der Haut.

Unkomplizierte, kurmäßige Anwendung

Im Rahmen einer kurmäßigen Anwendung wird 3x täglich eine Kapsel Pantovigar eingenommen – über einen Zeitraum von 3 - 6 Monaten.



pantostin®

Für Frauen und Männer.

Therapie des erblich bedingten Haarausfalls



Das wichtigste Hormon, das bei gegebener Veranlagung auch bei Frauen die Haarwurzeln schädigt, ist das Dihydrotestosteron (DHT). Es wird erst in der Haarwurzel durch ein Enzym aus dem bekannten männlichen Hormon Testosteron gebildet und führt bei entsprechender Veranlagung dazu, dass das Haar vom Scheitel her ausdünt. Pantostin mit dem Wirkstoff Alfatradiol hemmt gezielt an der Haarwurzel die Umwandlung von Testosteron in DHT und wirkt so dem Haarausfall entgegen.

Die gute Lösung: Pantostin

- *Reduziert nachweislich den erblich bedingten Haarausfall*
- *Fördert die Widerstandskraft der Haarwurzeln gegen die schädigenden Einflüsse körpereigener Hormone*

Wenn die Haare ausgefallen sind, bleiben die Haarwurzeln noch einige Zeit aktiv. Sind die Haare dagegen schon vor einer längeren Zeit ausgefallen, ist es für eine medikamentöse Therapie oft zu spät.

Die Formel für sichtbaren Therapieerfolg bei erblich bedingtem Haarausfall lautet somit: Frühzeitig beginnen und konsequent durchhalten

Mit einem Wirkstoff, der das Problem an der Wurzel packt

Alfatradiol schützt die empfindlichen Haarwurzeln vor dem schädigenden Einfluss des Hormons DHT, indem es lokal im Haarfollikel die Bildung des DHT aus Testosteron hemmt. Dadurch wird das Haar nicht mehr in seinem Wachstum gestört und der Haarausfall wird gestoppt.

Direkt und haargenau platziert

Pantostin Lösung wird täglich (am besten abends) auf die betroffenen Kopfhautareale aufgetragen. Es zieht schnell ein und wirkt genau da wo es wirken soll – in der Kopfhaut.





Gut zu wissen: Unangenehmes bleibt außen vor

Tipps bei Haarausfall – was man selbst tun kann

Beeinflusst Pantovigar auch das Wachstum der Gesichts- oder Körperhaare?

Nein. Pantovigar fördert weder das Wachstum der Gesichts- noch das der Körperbehaarung, da hier ganz andere Wachstumsmechanismen als beim Kopfhaar zugrunde liegen.

Muss man bei Pantostin mit hormonellen Nebenwirkungen rechnen?

Nein. Der Wirkstoff in Pantostin kann zwar die Umwandlung des Testosterons in DHT lokal in der Kopfhaut hemmen, hat aber selbst keine hormonellen Wirkungen und beeinflusst daher auch nicht den Hormonstoffwechsel. Pantostin ist sehr gut verträglich und kann von Frauen und Männern gleichermaßen angewendet werden.

Weitere häufig gestellte Fragen und Antworten sind zu finden unter:

www.haar-ausfall.com

Kämmen und Bürsten:

Die Befürchtung, das Bürsten der Haare könnte den Haarausfall begünstigen, ist unbegründet, da nur solche Haare ausfallen, deren Lebenszyklus beendet ist. Die Haare, die beim Bürsten oder Kämmen ausgehen, würden also ohnehin ausfallen. Daher können die Haare normal gepflegt werden.

Beim Friseur:

Ein Friseurbesuch ist bei Haarausfall kein Problem. Eine Dauerwelle ist häufig sogar vorteilhaft, um lichte Stellen zu verdecken. Auch Strähnchen können das Haar optisch fülliger wirken lassen.

Haarwäsche:

Der erblich bedingte Haarausfall geht häufig mit vermehrter Fettproduktion und Schuppenbildung einher, so dass sich für die regelmäßige Haarwäsche die Verwendung eines Spezialshampoos aus der Apotheke eignet.



Spezielle Situationen, die Haarausfall begünstigen

Haarausfall durch Stress

Stress - gerade wenn er über einen längeren Zeitraum anhält oder besonders extrem ist - kann zu Haarausfall führen. Dies sollte man wissen, wenn man versucht, mögliche Ursachen des Haarausfalls aufzuspüren.



Neben einem richtigen Zeitmanagement helfen auch ausreichend Schlaf oder spezielle Methoden des Stressabbaus dem Körper, sich zu erholen. Die bekannteste Methode ist das aus Indien stammende [Yoga](#), eine Technik aus vorgegebenen Körperhaltungen und Atemübungen. Auch das [autogene Training](#), eine Art Selbst-Hypnose, kann das Gleichgewicht zwischen Spannungszuständen und Entspannung herstellen. Sowohl Yoga als auch autogenes Training können nach einer kurzen Unterweisung sehr leicht alleine zu Hause durchgeführt werden. Viele Therapeuten bieten zur Stressreduktion das Verfahren der [Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson](#) an. Wer diese Methode regelmäßig praktiziert, kann Stresssituationen entspannter und ausgeglichener überstehen.

Haarausfall durch falsche Ernährung

Haarfollikel, in denen die Haarwurzeln sitzen, gehören zu den teilungsaktivsten Zellen des menschlichen Körpers. Die Teilungen erfordern einen hohen Stoffwechselumsatz, der viele Nährstoffe wie Vitamine und Spurenelemente benötigt. Da der Körper von vielen dieser Substanzen keine Depots bilden kann, müssen sie in ausreichenden Mengen von außen zugeführt werden.

Deshalb können einseitige oder übermäßige Radikaldiäten zu Haarausfall führen. Auch eine unausgewogene Ernährung, z.B. übermäßiger Konsum von Fast Food-Produkten, sowie Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie haben diesen Effekt. Schuld ist eine Mangelversorgung an wichtigen Nährstoffen und Vitaminen.

Auch Eisenmangel kann Haarausfall auslösen. Häufig sind Frauen durch die hohen Blutverluste während ihrer Menstruation betroffen. Auch bei rein vegetarischer Ernährung kann es wegen eines Eisenmangels zu einem verstärkten Ausfall von Haaren kommen.





Situationen, die Haarausfall begünstigen

Haarausfall nach der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft steigt der Östrogenspiegel im Körper an und es kommt zu einem verstärkten Haarwachstum. Viele Frauen freuen



sich in dieser Zeit über schönes, dichtes und glänzendes Haar. Fällt aber nach der Entbindung der Hormonspiegel wieder auf das Ausgangsmaß zurück, treten plötzlich viele Haare aus dem Wachstumsstadium in das Ruhestadium über. Nach zwei bis vier

Monaten fallen diese überschüssigen Haare aus und es kommt zum sogenannten „postpartalen“ Haarausfall.

Frauen, die nach mehreren Jahren die Anti-Baby-Pille absetzen, können ebenfalls verstärkt Haare verlieren. Ganz wie beim Phänomen des Haarver-

lusts nach einer Geburt ist auch hier die Ursache der plötzlich absinkende Östrogenspiegel. In der Regel normalisiert sich in beiden Fällen das Haarwachstum nach mehreren Wochen wieder und der übermäßige Haarausfall stoppt. Zur Unterstützung und schnelleren Regeneration kann Pantovigar der Haarwurzel wichtige Vitalstoffe schneller liefern und somit die Haare in die Wachstumsphase treiben.

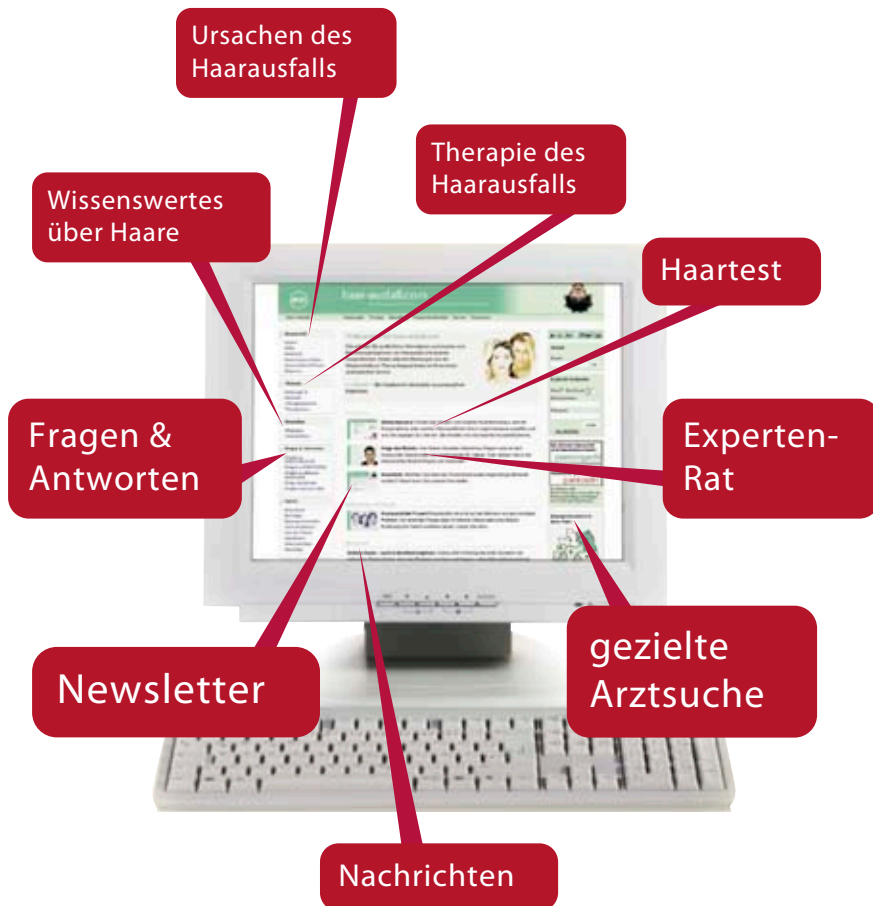
Haarausfall nach den Wechseljahren

Mit Eintritt in die Wechseljahre ändert sich bei Frauen der Hormonhaushalt. Bei vielen Frauen kommt es zu einem dauerhaft erhöhten Haarausfall, der in der Regel zu einem fortdauernden Haarverlust führt.

Um diesem Haarausfall entgegenzuwirken, kann Pantovigar eingenommen werden. Keratin und die Aminosäure Cystin und sind wichtige Bausteine für das Haar und die B-Vitamine fördern den Energiestoffwechsel des wachsenden Haares.

Wenn Sie mehr wissen wollen:

Im Internet finden Sie unter www.haar-ausfall.com ausführliche Informationen zu Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Haarausfall und anderen Haarproblemen.



PANTOVIGAR® Kapseln. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei diffusem Haarausfall und brüchigen Fingernägeln.

PANTOSTIN®. Wirkstoff: Alfatradiol. Anwendungsgebiete: Zur Steigerung der verminderten Anagenhaarrate bei der leichten androgenetischen Alopezie (hormonell bedingter Haarausfall) bei Männern und Frauen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilagen und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

GEORG SIMONS GMBH
Eckenheimer Landstr. 100, 60318 Frankfurt/Main
Ein Unternehmen der Merz-Gruppe. www.merz.de



