

Schon ab 30 nehmen Wachstum, Dicke und Elastizität ab

Helfen Sie Ihrem Haar, schön zu bleiben!

Fast jede Frau hat so ein Lieblings-T-Shirt: tolle Farbe, perfekter Schnitt, weich und angenehm auf der Haut. Und jetzt das Horrorszenario: Das gute Stück hängt ein paar Tage im Freien – in der prallen Sonne. Außerdem „badet“ es in Salzwasser, es wird fast täglich gewaschen und gechlort und anschließend auch noch heiß getrocknet. Können

Nach dem Waschen immer kalt nachspülen!

Sie sich vorstellen, was das aus Ihrem Lieblings-Shirt macht?

► **Genau solche Torturen müssen unsere Haare erleiden.** Vor allem im Sommerurlaub: Wir setzen es Meer- und Chlorwasser aus, lassen es stundenlang von der Sonne bleichen, quälen es nicht selten mit zu heißen Föhn-Temperaturen oder zerren daran mit dem Lockenstab.

► **Folge: Haarstrukturschäden.** Das Haar wird trocken, glanzlos, spröde, brüchig. Es beginnt sich zu spalten (Spliss) und bricht ab. Dann bilden die Wurzeln zwar neues Haar. Doch starker Haarbruch führt über kurz oder lang zu schütterem Haar und kann bis zur Auslichtung führen!



SCHONENDES FRISIEREN:

Bei Bürsten und Kämmen sollten die Zinken immer glatt und abgerundet sein, ohne scharfe Kanten. Noch mehr Tipps in: „Nie mehr Haarausfall“, Linda Deslauriers, nymphenburger Verlag, 9,95 €

► **Was tun, damit das Haar nicht leidet?** Ganz einfach: (Ver-)schonen Sie es, so oft es geht! Benutzen Sie z.B. prinzipiell milde Shampoos. Bei langem Haar bloß den Ansatz shampooieren, danach der Länge nach ausspülen. Stets kalt ausspülen, so

legen sich die feinen, schuppenartig angeordneten Haaroberhäutchen wieder fest

an, sie sind wie ein natürlicher Schutzmantel. Föhnen Sie immer nur lauwarm. Oder besser noch: Lassen Sie ihr Haar möglichst häufig an der Luft trocknen.

► **Schönheit kommt von innen, das gilt auch beim Haar:** Stress, wenig Schlaf, ungesunde Ernäh-

Muss kein unabänderliches Schicksal sein: Haarausfall

rung oder Crashdiäten – das alles hat Auswirkungen aufs Haar. Schlimmstenfalls fällt es aus.

► **Bereits ab 30 hat jede fünfte Frau mehr oder weniger starken Haarausfall.** (Bei Männern jeder zweite.) Verliert man täglich mehr als 100 Haare (und zwar über einen Zeitraum von minimum zehn Tagen), sollte man beim Hautarzt die Ursachen abklären lassen. Wer nicht zählen mag, kann auch den „Pull-Test“ machen: Dabei wird ein Büschel Haare zwischen Daumen und Zeigefinger genommen und daran gezogen. Lösen sich dabei mehr als fünf Haare, ist dies ein Hinweis auf Haarausfall.

► **Gibt es eine Therapie gegen Haarausfall?** Ja! Vor allem, wenn er eine „Mitgift unserer Eltern“ ist: Typische Zeichen für erblich bedingten Haarausfall bei Frauen sind lichte Stellen über der Stirn (das weibliche Gegenstück zu Geheimratsecken), ein Scheitel, der sich immer stärker verbreitert und zunehmend dünne Haare. Hier können Wirkstoffe wie Alfatradiol (z.B. in Pantostin, Apotheke) den Ausfall bremsen oder sogar stoppen und die Haarwurzel wieder zur Bildung neuer, kräftiger Haare anregen.

► **Der „diffuse Haarausfall“ betrifft fast immer die gesamte Kopfpattie.** Manchmal steckt eine konkrete Erkrankung wie Diabetes, eine Infektion oder ein Ekzem der Kopfhaut dahinter. Aber auch Stress, Veränderungen im Hormonstatus oder Stoffwechsel können schuld sein. Dann empfiehlt sich eine Therapie mit B-Vitaminen, medizinischer Hefe, Keratin und der Aminosäure Cystin (z.B. Pantovigar) – Aufbaustoffe, die unser Haar braucht, um wieder gesund zu wachsen.

Haar-Sprechstunde im Internet:

Fragen Sie den Spezialisten!

Haben Sie haarige Fragen?
Am **18. September**
von **19 bis 20 Uhr** berät Sie
Prof. Dr. med. Volker Steinkraus,
Dermatologe aus Hamburg,
rund ums Thema **Haarausfall**
bei Frauen. Alle Infos unter:
www.haar-ausfall.com
Danach steht Ihnen der Experte
im Chat Rede und Antwort!

