

Hilfe bei Haarausfall

Es gibt zahlreiche Gründe, warum es lichter wird auf dem Kopf. Nicht nur das Alter hinterlässt seine Zeichen und fordert das ein oder andere Haar. Spezielle **Pflegeprodukte** aus der Apotheke können helfen.



© Ildi / fotolia.com

Auf dem Haupt sitzen etwa hunderttausend Haare. Nicht alle sind immer zur gleichen Zeit im selben Stadium. Manche sind in ihrer aktuellen Wachstumsphase, andere hingegen in der Ruhe- oder Ausfallphase. So ist es ganz es ganz normal, dass täglich bis zu hundert Haare in Kamm und Bürste bleiben oder während des Tages ausfallen. Besonders im Frühling und Herbst tritt das Symptom des Haarausfalls verstärkt auf.

Vergleichbar mit Tieren, die ihr Fell der Saison anpassen. Doch was kann außerdem dazu beitragen, dass mehr der wertvollen Pracht verloren geht als nachwächst? Um Kunden individuell zu beraten, ist es wichtig, dass Sie die Gründe für das haarige Problem kennen und im Gespräch nachfragen können.

Innere und äußere Einflüsse
Vermehrter Haarausfall kann beispielsweise Folge eines ungesunden Lebensstils und daraus resultierend einem Mangel an

Vitaminen und Mineralstoffen geschuldet sein. Allen voran Vitamine aus der B-Gruppe, Eisen, Selen oder Zink. Hormonelle Veränderungen vor und nach der Schwangerschaft sowie mit Eintritt der Wechseljahre hängen häufig damit zusammen. Ein typisches Symptom ist Haarausfall auch bei Stoffwechselstörungen, wie einer Schilddrüsenunterfunktion oder Überfunktion. Ebenso können Infektionen, beispielsweise im Verlauf von Scharlach, Typhus und Syphilis, Haare fordern. Auch

Allergien, Kopfhautprobleme oder bestimmte Medikamente kommen in Frage. Hier lohnt sich der Blick auf den jeweiligen Beipackzettel. Sollte das Problem erst mit Beginn der Einnahme auftreten, empfehlen Sie die Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. Oft gibt es ein Alternativpräparat, welches besser vertragen wird. Auch die seelische Verfassung kann sich am Haar widerspiegeln. Stress, Hektik oder psychische Probleme sind für viele Menschen zum Haare raufen. Nicht zuletzt ist auch Pflege ein Faktor: Nach zu viel Sonne, häufigem heißem Föhnen oder der Verwendung falscher und aggressiver Haarshampoos sowie regelmäßigem Blondieren kann es zu brüchigem Haar und Haarverlust kommen. Gleiches gilt für Haare, die ständig als fester Pferdeschwanz getragen werden.

Weniger ist mehr - außer beim Haar Inhaltsstoffe wie Alkohol, fettbindende oder fettlösende Substanzen sowie Parfümstoffe können der Kopfhaut schwer zu schaffen machen. Sie trocknet aus und dies kann mit verstärktem Haarausfall einhergehen. Empfehlen Sie milde Pflegeserien aus Ihrem Sortiment. Shampoo, Spülung, Haartonics & Co. sind schonend und trotzdem effektiv, ohne das Haar und die Kopfhaut zu reizen oder zu belasten. Spezialshampoos, beispielsweise mit Koffein oder Minoxidil, sollten mindestens zwei bis drei Minuten auf Haar und Kopfhaut verweilen. Das gibt ihnen die Möglichkeit, ihre Wirkstoffe an die Haut abzugeben. Besonders

sinnvoll ist die Verwendung eines Haartonics. Es wird nach der Haarwäsche, mittels Pipette, auf den Ansatz des frisch gewaschenen, nassen Haares gegeben und einmassiert. So kann es das Haarwachstum anregen. Allerdings braucht der Kunde Geduld. Die Anwendung sollte mindestens zwei, besser drei Monate dauern, da Haare, die bereits in der letzten Lebensphase sind, trotzdem ausfallen werden. Empfehlen Sie zudem, mindestens genauso lange Produkte einer Serie anzuwenden und nicht ständig zu wechseln. So hat das Haar mehr Möglichkeit, sich zu erholen. Während einer akuten Phase sollten sie weder gefärbt werden noch eine Dauerwelle bekommen. Intakte Bürsten und Kämmen sind genauso wich-

tig wie gezielte Pflege. Erklären Sie folgenden Test: mit der Bürste oder dem Kamm über den Handrücken streichen. Kratz es, sollte das Haar nicht

länger damit gekämmt werden. Empfehlenswert sind weiche und abgerundete Borsten oder Noppen. Bei Kämmen eignen sich Produkte, bei denen die Spitzen der Zinken rund geschliffen sind und keine scharfkantigen Pressnähte haben.

Empfehlen Sie zusätzlich auf die Ernährung zu achten. Abwechslungs- und vitaminreich lautet die Devise. Die Vitamine B₆, B₁₂ sowie Pantothensäure

thensäure über Vollkornbrot, Champignons und Mungobohnen. Niacin ist besonders in Rindfleisch, Eiern, Erdnüssen und Haferflocken enthalten.

»Spezialshampoos sollten mindestens zwei bis drei Minuten auf Haar und Kopfhaut verweilen.«

und Niacin sind besonders wichtig für Wachstum, Regeneration und Elastizität der Haare. Gute Vitamin B₆ - Lieferanten sind Geflügel, Lachs, Avocados und Bananen. Natürliches Vitamin B₁₂ gibt es aus Makrele, Joghurt und Leberwurst, Panto-

Spezielle Nahrungsergänzungsmittel aus dem Apothekensortiment können als Kuranwendung zusätzlich helfen, das Haarwachstum anzukurbeln. ■

*Kirsten Metternich,
Freie Journalistin*

Anzeige



Gute Gründe, die Nr. 1 zu empfehlen¹

- Schneller Wirkeintritt²
- Top Rohertrag
- Große Bekanntheit bei Kunden



1) Größter Marktumsatz in deutschen Apotheken (IMS, März 2014)

-Heel

2) Dimpfel W. Psychophysiological effects of Neurexan® on stress-induced electropsychograms. A double blind, randomized, placebo-controlled study in human volunteers. Meeting of the Intl. Cell Stress Society 2007, 3B_01_P (Abst)

Neurexan® Tabletten, Zul.-Nr.: 16814.00.01. Zus.: 1 Tabl. enth.: Arzneil. wirks. Bestand.: Passiflora incarnata Dil. D2, Avena sativa Dil. D2, Coffea arabica Dil. D12, Zincum isovalerianicum Dil. D4 jeweils 0,6 mg. Sonst. Bestand.: Magnesiumstearat, Lactose-Monohydrat. Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen und nervöse Unruhezustände. Vorsicht b. anhaltenden, unklaren o. neu auftretenden Beschw. Gegenanz.: Keine bekannt. Nebenwirk.: Keine bekannt. Bei der Einnahme eines homöopath. Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschw. vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). Warnhinweis: Enth. Lactose. Packungsbeilage beachten.

Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, www.neurexan.de