

# Veränderte Zeiten

Dünnere, feinere, lichtere: Jede vierte Frau hat in den Wechseljahren Probleme mit **Haarausfall** und einer veränderten Haarstruktur. Helfen Sie Ihren Kundinnen mit praktischen Tipps und sinnvollen Produkten.

**V**olles glänzendes Haar, ganz gleich ob kurz, mittel oder lang ist der Wunsch vieler Frauen. Doch die Genetik, veränderte Lebenssituationen, Erkrankungen und der Zahn der Zeit gehen auch am Thema Haare nicht vorbei. In den Wechseljahren freuen sich

Frauen, dass die monatliche Blutung endlich aufhört. Allerdings tauschen sie das Privileg häufig ein gegen Hitzewallungen, nächtliche Unruhe, Ein- und Durchschlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder trockene Schleimhäute. Und nicht zuletzt geht es auch den Haaren an den Kragen. Bei den

meisten Frauen fallen nun mehr als die normal üblichen 50 bis 100 Stück am Tag aus, ihre Farbe verändert sich, sie werden dünner, feiner oder so licht, dass die Kopfhaut durchscheint. Jetzt ist es wichtig nicht untätig zu bleiben und aktiv etwas für Haar und Kopfhaut zu tun.

**Erdbeben im Hormonhaushalt** Ähnlich wie in der Pubertät oder während einer Schwangerschaft sind in den Wechseljahren Hormone für die veränderte Situation verantwortlich. Estrogen- und Gestagenspiegel nehmen ab. Im Verhältnis dazu nimmt der Anteil männlicher Hormone zu, was entweder zu verstärkter Behaarung – gerne im Gesicht – oder eben zu Haarausfall führen kann. Doch auch Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes oder eine nicht behandelte Schilddrüsenfehlfunktion können dazu beitragen, dass Haare sich verändern. Ebenso Zink- und Eisenmangel, chronische Entzündungen im Körper, extrem stressige Situationen und auch manche Arzneimittel. Empfehlen Sie deshalb Ihren Kundinnen, dies beim Hausarzt abzuklären. Oft reicht hier eine Blutuntersuchung, um mögliche Mängel oder entsprechend instabile Werte festzustellen. Sind die Wechseljahre der Übeltäter, fallen die Haare meist nicht über den gesamten Kopf aus, sondern gerne im Bereich des Oberkopfes und am Scheitel. Der Grund liegt in den Haarwurzeln, die empfindlich auf hormonelle Veränderungen reagieren. Dabei verkürzt sich die Wachstumsphase zugunsten einer längeren Ruhephase. Die Folge sind langsamer nachwachsende Haare.



© Highwaystarz-Photography / iStock / Getty Images

### Passende Produkte aus der Apotheke

Sie haben vermutlich eine Fülle an hochwertigen, hilfreichen und dazu meist frei verkäuflichen Produkten an Lager, die helfen das haarige Problem in den Griff zu bekommen. Als Kuranwendung bieten sich Gele und Kapseln mit Kieselsäure an. Liegt ein Mangel an bestimmten Mineralien und Vitaminen vor, gibt es dazu spezielle Nahrungsergänzungsmittel, die kurmäßig eingenommen Defizite ausgleichen. Bewährt haben sich vor allem Präparate mit Keratin, L-Cystin und B-Vitaminen. Als wirksames Mittel bei Haarausfall ist Minoxidil bekannt. Es regt das Wachstum der Haarwurzel und deren Mikrozirkulation an. Allerdings kann es bei Anwendung von Tinktur oder Schaum mit die-

sem Wirkstoff zunächst zu einem verstärkten Haarausfall kommen. Dies sollten Sie Ihrer Kundin im Beratungsgespräch unbedingt erklären. Bei diesem „Shedding“ fallen nur die Haare aus, die ohnehin demnächst ausgefallen wären. Jetzt können neue Haare nachwachsen.

### Plötzlich wächst ein Damenbart

In einer Region fallen sie aus, in einem anderen Areal sind auf einmal mehr Haare sichtbar als noch vor der Menopause. Gemeint sind Haare im Gesicht, bevorzugt oberhalb der Lippe. Der unliebsame Damenbart ist besonders bei dunklen Haaren ein ästhetisches Problem, mehr auch nicht. Denn medizinisch gesehen ist er ungefährlich und hat keine negativen Begleiterscheinungen –

außer die störende Optik. Es ist ein sehr sensibles Thema und je nach Persönlichkeit traut sich die Kundin nicht darüber zu sprechen. Sprechen Sie dies mit Einfühlungsvermögen, fernab von anderen Kunden und Mitarbeitern, an. Schlussendlich sind viele Frauen sogar froh, wenn sie Tipps bekommen wie sie dieses eher männliche Attribut verändern können.

### Zuckerpaste, Laser und Rasierer

Es bietet sich die Möglichkeit dies professionell behandeln zu lassen. Mittels Laser oder IPL (Intense Pulsed Light, also stark pulsierendes Licht). Beides wird heute als Heimgerät angeboten. Ob dies im jeweiligen Fall Sinn macht, sollte vorab mit dem Haus- oder Hautarzt besprochen werden. Viele

Hautarztpraxen bieten diese Behandlungen ebenfalls an. Alternativ kann Gesichtsbehaarung auch in Waxing-Studios mit Hilfe von Zuckerpaste entfernt werden. Diese Methode eignet sich insbesondere für den sensiblen Gesichtsbereich. Sie ist im Vergleich zur Anwendung von Kalt- und Heißwachs weniger schmerzhaft. Zudem gibt es hier weniger Hautreizungen und das Allergierisiko ist überschaubar. Wer lieber selbst Hand anlegen möchte, kann dies zum Beispiel mit speziellen Damenbartrasierern. Ferner bieten sich spezielle Wachsstreifen zur Heimanwendung sowie Metallspiralen an, mit denen sich Haare kappen lassen. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,  
Freie Journalistin*

Anzeige

ANZEIGE

© oatawa / thinkstock / iStock

## SCHON ABONNIERT?

Unser wöchentlicher Newsletter versorgt Sie mit aktuellen Meldungen aus dem Apotheken- und Gesundheitswesen, aktuellen Heftartikeln und vielem mehr, kostenlos und frei Haus.

**PTA**   
DIE PTA IN DER APOTHEKE