



Schilddrüsenprobleme, 8 Krank an den Ha

Mit Untersuchungen von Haar und Kopfhaut kommen Dermatologen Krankheiten auf die Spur

Fast Food und Süßes führen zu Mangelerscheinungen



viele entzündungsfördernde Bakterien im Darm befinden. Gerät sie aus dem Lot, erhöht sich das Risiko für polyzystische Ovarien, eine Hormonstörung, die Zysten an den Eierstöcken, Pickel und Haarausfall mit sich bringt. Dr. Adler: „Ist der Darm dann wieder gesund und werden genügend Mikronährstoffe von den Bakterien gebildet und optimal aufgenommen, wachsen auch die Haare kräftiger.“

Mangel an Nährstoffen macht das Haar stumpf

Sind sie dagegen spröde und glanzlos, kann das auch an einer einseitigen Diät liegen. „Crash-Diäten führen zu Eiweißmangel. Dem Haar, dessen Keratin-Fäden aus Aminosäuren bestehen, steht nicht mehr genügend Baumaterial zur Verfügung. Stärkend sind schwefelhaltige Aminosäuren wie Cystein und

Kurz oder lang, glatt oder gelockt – unsere Frisur ist wie eine Visitenkarte. Sitzt sie nicht, ist für viele Frauen der Tag im Eimer. Doch manchmal ist das mehr als nur eine Frage der Optik. Denn der Zustand der Haare verrät viel über unsere Gesundheit, weiß die Dermatologin, Bestseller-Autorin („Darüber spricht man nicht“, Droemer, 16,99 Euro) und TV-Expertin Dr. Yael Adler (Berlin).

Extremer Haarausfall: Hormonprobleme

Sie bleiben in der Bürste hängen oder finden sich auf dem Kopfkissen – jeder

Mensch verliert Haare. Sind es aber mehr als 100 am Tag, ist etwas nicht in Ordnung. Lichtet sich das Haar bei Frauen zunächst am Mittelscheitel oder bilden sich bei Männern Geheimratsecken, liegt eine androgenetische Alopezie (erblich bedingter Haarausfall) vor. „Haarwurzeln reagieren aber auch sehr sensibel auf äußere Einflüsse, zum Beispiel seelischen Stress“, weiß die Dermatologin. Auch bei Hormonschwankungen, zu vielen männlichen bzw. zu wenig weiblichen Hormonen, Problemen mit der Schilddrüse oder einem Nährstoffmangel (z.B. an Eisen, Zink, Selen,

Silizium, Biotin, B-Vitaminen) muss man vermehrt Haare lassen. „Zeitversetzt können sie auch nach einem fiebrigen Infekt oder einer Impfung acht Wochen später ausfallen – das ist aber zeitlich begrenzt und sie wachsen wieder nach.“

Wenn die Darmflora im Ungleichgewicht ist

Auch eine ungünstige Darmflora macht sich an den Haaren bemerkbar, etwa wenn sich zu



Zu aggressives Bürsten kann die Haare stressen

Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Therapie!*

Hametum®
Hämorrhoidensalbe
Pflanzliches Hämorrhoidenmittel mit Hamamelis

- ▶ Hemmt Juckreiz
- ▶ Lindert Brennen
- ▶ Fördert das Abheilen kleinerer Wunden

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

Nährstoffmangel oder etwa Stress? heiten, die Sie aren erkennen

Methionin.“ Und um Kollagen aufzunehmen, rät Dr. Adler, öfter Omas Knochenbrühe zu löffeln. Es steckt hoch konzentriert auch in Trinkampullen.

Brüchige Haare: Oft ist es ein Pflege-Fehler

Bricht das Haar – manchmal kurz oberhalb der Kopfhaut – ab, ist das oft die Quittung für falsche Pflege und Styling. „Dauerwellen, Colorationen und Glätt-Eisen strapazieren das Haar“, sagt Dr. Adler. „Das gilt auch für zu häufiges Waschen oder aggressive Shampoos.“

Fettige Schuppen: Nahrung für Hefe-Pilz

Wird der Kopfhaut (durch zu heißes Wasser oder zu heißes Föhnen) Feuchtigkeit entzogen, kann es zu trockener Kopfhaut mit Juckreiz kommen. Damit hängen auch trockene Schuppen zusammen. Sie sind typisch für ein Austrocknungs-Ekzem oder auch Neurodermitis. Fettige Schuppen dagegen gehen auf das Konto eines Hefe-Pilzes. Normalerweise siedelt er unauffällig auf der Kopfhaut. „Produziert die Haut jedoch zu viel Talg, überfrisst er sich quasi. Dabei werden Fettsäuren freigesetzt, die die Haut reizen und fettige Schuppen verursachen.“ Dieser Hefe-Pilz ist nicht ansteckend. Bei verkrusteten Haarkanälen sind dagegen Faden-Pilze am Werk. Sie können sich in den Haarfollikeln festsetzen, in die Tiefe ausdehnen und schwere Entzündungen auslösen. Sie lassen die Haarkanäle vernarben, sodass Haare nie mehr nachwachsen können. Das ist ansteckend, muss eilig behandelt werden.

95%

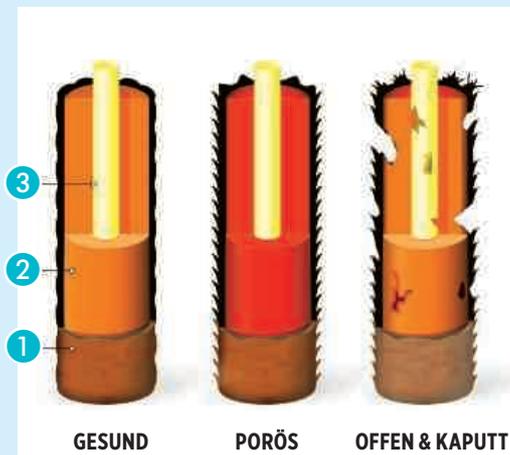
aller Fälle von Haarausfall sind erblich bedingt (androgenetische Alopezie). Es kann auch Frauen treffen.



Dr. Yael Adler, Dermatologin und TV-Expertin mit Praxis in Berlin

So funktioniert ein Trichogramm

Bei Haarausfall kann man per Trichogramm den Haarwurzelstatus ermitteln. Dazu werden ca. 50 bis 100 Haare unterm Mikroskop untersucht. Normalerweise befinden sich ca. 80 Prozent der Haare in der Wachstumsphase, ca. 1 Prozent in der Übergangsphase und ca. 15–20 Prozent in der Ruhephase. Ist das Verhältnis verschoben, lässt das Rückschlüsse auf die Art des Haarverlustes zu. Zeichnung unten: Haar besteht aus – Schuppenschicht ① Medulla ② Haarmark ③. Bei porösem Haar ist die Schuppenschicht abgespreizt, bei kaputtem ist sie ausgefranst und auch die innere Schicht ist lädiert.



Magnesium Verla®

Magnesium Verla® – die meist gekaufte Magnesium-Marke* in der Apotheke.
*IH: 08/2018



- 1 x täglich
- Apfel- oder Orangengeschmack

Magnesium ist wichtig für unsere Muskeln und Nerven, den Energiestoffwechsel und Elektrolythaushalt.

Magnesium Verla® 400

NEU



Die 1 x täglich Kapsel mit 400 mg Magnesium bei erhöhtem Bedarf, z. B. bei Stress oder sportlichen Aktivitäten.

Mineralstoff-Kompetenz

Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Das blau-gelbe Magnesium aus Ihrer Apotheke

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de