

Gesund, fit und aktiv durchs Leben

Schilddrüsenprobleme, Nährstoffmangel oder Stress? 10 Krankheiten, die Sie an Ihren

Kurz oder lang, glatt oder gelockt – unsere Frisur ist wie eine Visitenkarte. Sitzt sie nicht, ist für viele Frauen der Tag im Eimer. Werden die Haare brüchig oder fallen womöglich aus, gleicht es fast einem Weltuntergang. Doch manchmal ist das mehr als nur eine Frage der Optik. Denn der Zustand der Haare verrät viel über unsere Gesundheit, weiß die Dermatologin, Best-seller-Autorin („Darüber

Unsere Expertin



Dr. Yael Adler,
Dermatologin
und Autorin
mit Praxis in Berlin

spricht man nicht“, Droemer, 16,99 Euro) und TV-Expertin Dr. Yael Adler (Berlin).

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



Regelmäßiger Alkoholkonsum kann die Haarqualität beeinträchtigen

monstörung, die Zysten an den Eierstöcken, Pickel und Haarausfall mit sich bringt. Bei einer unausgeglichene Darmflora klappt auch die Nährstoffaufnahme nicht richtig. 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

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

Darmflora im Ungleichgewicht

Auch eine ungünstige Darmflora macht sich an den Haaren bemerkbar, etwa wenn sich zu viele entzündungsfördernde Bakterien im Darm befinden. Gerät sie aus dem Lot, erhöht sich das Risiko für polyzystische Ovarien, eine Hor-



Volles, glänzendes Haar signalisiert Gesundheit und Lebenskraft – bei der Partnerwahl ein entscheidendes Kriterium

Für eine solche Traumähne können Sie selbst einiges tun: mild pflegen und soft stylen

Englische Forscher glauben: Ein Osteoporo-se-Mittel stimuliert Haarwachstum. Studien sollen anlaufen



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

Haaren erkennen

Aminosäuren wie Cystein und Methionin.“ Und um Kollagen aufzunehmen, rät Dr. Adler, öftermal Omas Knochenbrühe (zwölf Stunden ausgekocht) zu löffeln. Es steckt hochkonzentriert auch in Trinkampullen.

Brüchige Haare: oft ein Pflege-Fehler

Ein Mangel an Nährstoffen wie Biotin und Silizium kann das Haar zwar auch brüchig und spröde werden lassen. Bricht es jedoch – 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 – etwa durch zu heißes Wasser oder zu heißes Föhnen – Feuchtigkeit entzogen, kann es zu trockener Kopfhaut mit Juckreiz kommen. Der ist möglicherweise aber auch Ausdruck einer Allergie auf Pflege- und Styling-Produkte. Mit einer trockenen Kopfhaut hängen 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 aber 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 anste-

ckend und muss eilig behandelt werden.

Fettige Strähnen: Übermaß an Cortisol

Strähnige, fettige Haare können ein Indiz für Stress sein. „Bei Dauerpower wird verstärkt das Stress-Hormon Cortisol produziert, das die Talgdrüse direkt stimuliert und auf die Geschlechtshormone Einfluss hat, die am Haarwachstum beteiligt sind“, erklärt die Expertin. Verschiebt sich das Verhältnis zugunsten männlicher Hormone, werden die Talgdrüsen übermäßig stimuliert, auch die der Kopfhaut.

So funktioniert ein Trichogramm

■ Bei Haarausfall kann ein Dermatologe 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 bis 20 Prozent in der Ruhephase. Ist das Verhältnis verschoben, lässt das Rückschlüsse auf die Art des Haarverlusts zu. Unten: Haar besteht aus Schuppenschicht ① Medulla ② Haarmark ③. Bei porösem Haar ist die Schuppenschicht abgespreizt, bei kaputtem ist sie stark beschädigt und auch die innere Schicht lädiert.



Fotos: AdobeStock (2), iStock (2), picture alliance, Thomas Duffé

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