

GESUNDHEITS-TIPP

Keine Panik bei Haarausfall

Wenn Sie feststellen, dass sich mehr Haare in Ihrer Bürste sammeln oder Ihr Haar an den Schläfen oder am Oberkopf lichter wird, machen Sie sich vielleicht Sorgen über Haarausfall. Dieses Thema betrifft Männer wie Frauen und kann in verschiedenen Lebensphasen auftreten - bei Männern oft schon ab Mitte zwanzig, bei Frauen meist ab etwa vierzig.

WAS VERURSACHT HAARAUSFALL?

Totaler Haarausfall, auch als Alopecie bekannt, kann nur die Kopfhaut oder den ganzen Körper betreffen, einschließlich Augenbrauen und Wimpern. Er kann dauerhaft oder vorübergehend sein und tritt bei Männern wie Frauen auf. Zu den Ursachen zählen:

1. Erblisch bedingter Haarausfall - zum Beispiel, wenn ein oder beide Elternteile Haarverlust hatten.
2. Hormonelle Veränderungen, wie nach der Geburt oder in den Wechseljahren.
3. Medizinische Behandlungen und Medikamente, zum Beispiel Chemotherapie oder hormonelle Behandlungen.
4. Gewohnheiten wie Trichotillomanie, eine Zwangsstörung, bei der Betroffene aus Stress Haare herausziehen.
5. Mangelnde Haarpflege, was zu einer Ansammlung von Talg führen kann, die das Haarwachstum behindert.
6. Das Altern.
7. Ein stressiger Lebensstil, zum Beispiel durch eine unausgewogene Ernährung, Rauchen oder übermäßigen Alkoholkonsum.
8. Häufiges straffes Zu-

rückbinden der Haare oder enge Frisuren, wie Zöpfe, die die Kopfhaut und Haarfollikel schädigen können. Leider bestimmt die Genetik die Beschaffenheit Ihres Haares im Laufe des Lebens- und hier lässt sich wenig ändern. Dennoch gibt es einige Schritte, die Sie unternehmen können, um Haarausfall zu verlangsamen und seine Auswirkungen zu minimieren, wie eine sorgfältige Haarpflege, Stressreduktion, eine ausgewogene Ernährung und Aufmerksamkeit für eingenommene Medikamente.

Haarausfall kann sich auf unterschiedliche Weise zeigen, jede mit eigenen Ursachen und Merkmalen. Die spezifische Art des Haarausfalls zu kennen, hilft, die Behandlung gezielt anzupassen.

Androgenetische Alopecie: Dies ist die häufigste Form des Haarausfalls und betrifft sowohl Männer als auch Frauen. Bei Männern zeigt sie sich durch einen zurückgehenden Haaransatz und kahle Stellen am Oberkopf. Bei Frauen führt sie oft zu einer allgemeinen Verdünnung des Haares ohne vollständige Kahlheit. Androgenetische Alopecie ist erblich bedingt und durch eine Sensibilität gegenüber Dihydrotestosteron (DHT), einem Hormonabkömmling, verursacht.

Alopecia Areata: Diese Autoimmunerkrankung führt dazu, dass das Im-



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

munsystem die Haarfollikel angreift, was zu kleinen, zufälligen kahlen Stellen führt, die sich im Laufe der Zeit ausweiten können. Alopecia Areata kann auch die Nägel betreffen, wodurch diese rau oder punktiert erscheinen.

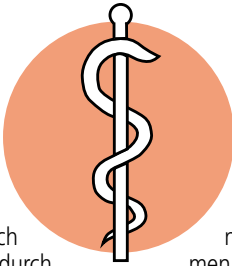
Telogeneffluvium: Oft vorübergehend tritt diese Art des Haarausfalls nach der Schwangerschaft, größeren Operationen, drastischem Gewichtsverlust oder extremem Stress auf. Hierbei fallen Haare in der Ruhephase, der sogenannten Telogenphase, des Haarwachstumszyklus aus, was zu einer allgemeinen Verdünnung führt, die normalerweise reversibel ist, sobald die zugrunde liegende Ursache beseitigt ist.

Anageneffluvium: Dieser schnelle Haarausfall tritt in der Anagen- oder Wachstumsphase des Haarzyklus auf und wird oft durch Chemotherapie verursacht. Die dabei eingesetzten Medikamente sind so stark, dass sie das Wachstum von Krebszellen stoppen, aber auch die schnell wachsenden Zellen in den Haarfollikeln beeinflussen, was zu Haarausfall am ganzen Körper führt.

Traktionsalopecie: Diese Form des Haarausfalls wird durch dauerhafte Belastung oder Spannung auf den Haarwurzeln verursacht, oft durch enge Frisuren wie Zöpfe, Pferdeschwänze oder den Einsatz von Extensions. Traktionsalopecie tritt häufiger bei Frauen auf, die ihr Haar oft straff zusammenbinden.

WIE KANN HAARAUSFALL VORGEBEUGT WERDEN?

Eine gezielte Vorbeugung und Verzögerung von Haarausfall umfasst



mehrere proaktive Schritte.

- Ausgewogene Ernährung: Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen, die die Haargesundheit fördern.
- Schonende Pflege: Minimieren Sie den Einsatz von Hitzestylinggeräten und aggressiven chemischen Behandlungen.
- Stressbewältigung: Hoher Stress kann Haarausfall verstärken. Bauen Sie stressreduzierende Aktivitäten in Ihren Alltag ein.
- Regelmäßige Kopfhautpflege: Verwenden Sie sanfte, pflegende Produkte, um die Kopfhaut gesund zu halten.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI HAARAUSFALL

Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, um Haarausfall zu verhindern und das Haarwachstum zu fördern. Zu den Optionen gehören Medikamente, Haartransplantationen und Therapien mit niedrig dosiertem Licht. Lassen Sie sich von einem Facharzt beraten, welche Behandlungsmöglichkeiten für Sie geeignet sind. Haarausfall vorzubeugen erfordert einen umfassenden Ansatz, der die Gesundheit der Kopfhaut, eine ausgewogene Ernährung, eine sanfte Haarpflege, Stressmanagement und ärztliche Beratung umfasst. Mit diesen Tipps können Sie Haarausfall vorbeugen und gesundes Haarwachstum fördern.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Wenn ein Zahn abbricht

Bei Kindern ist schnelle Hilfe gefragt.

Spielen und Toben im Schnee ist für Kinder ein großer Spaß. Dabei drohen jedoch auch Gefahren: Ein Sturz auf glattem Boden oder ein unglücklicher Unfall beim Schlittenfahren – und schon bricht Kindern ein Zahn ab oder fällt komplett heraus. „Eltern sollten derartige Zahnunfälle niemals auf die leichte Schulter nehmen, da sie nicht nur kosmetische, sondern auch gesundheitliche Folgen haben können“, warnt Nicola Blidschun, Zahnexpertin der Ergo Krankenversicherung.

Wenn ein Zahn vollständig herausfällt, ist Eile geboten. Eltern sollten unbedingt darauf achten, den Zahn so aufzubewahren, dass ein Zahnarzt diesen wieder einpflanzen kann. Eine spezielle Zahnrettungsbox aus der Apotheke ist dafür die beste Lösung. Mit diesen kleinen Aufbewahrungs-Fläschchen erhöhen Eltern die Chancen auf eine erfolgreiche Wiedereinpflanzung. Für Blidschun sind sie fester Bestandteil des Medizinschranks. Eine Zahnrettungsbox kostet rund 20 Euro und eignet sich für eine einmalige Nutzung – dennoch lohnt sich eine Anschaffung. „Zahnrettungsboxen verfügen über eine spezielle Zellenlösung, die verhindert, dass der Zahn austrocknet. In ihr überleben die Zellen bis zu 24 Stunden, ehe sie absterben“, so die ERGO Expertin. Ausreichend Zeit, um die nächste Zahnarztpraxis aufzusuchen. Alternativ lässt sich ein herausgefallener oder abgebrochener Zahn in Milch oder

in einer isotonen Kochsalz-Lösung konservieren. So sind die Zellen der Zahnwurzel geschützt, was den Zahn zumindest vorübergehend davor bewahrt abzusterven. „Ebenfalls wichtig: Niemals die empfindliche Wurzel des Zahns berühren, da dies die Erfolgsaussichten deutlich vermindern kann – und schon gar nicht in ein Taschentuch einwickeln!“, so die Zahnexpertin.

Nach einem Zahnunfall suchen Eltern am besten so schnell wie möglich einen Zahnarzt oder eine Zahnklinik auf – auch dann, wenn es sich nur um eine kleine Fraktur zu handeln scheint. Dies gilt auch für Milchzähne. „Auch vermeintlich harmlose Zahnbrüche können Entzündungen oder Zahnschmerzen zur Folge haben“, erklärt die Expertin.

Achten Eltern bei ihren Kindern auf eine ausreichende Zahnpflege, schützen sie die Zähne ihres Nachwuchses automatisch. Eine gründliche Reinigung und der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt legen einen soliden Grundstein für gesunde Zähne. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. „Kalziumreiche Lebensmittel wie Milchprodukte oder Nüsse stärken die Zahnschmelze, während zuckerhaltige und saure Speisen Zähne anfälliger machen“, unterstreicht Blidschun. Sie empfiehlt Eltern zudem, Kindern Karotten und anderes Gemüse schmackhaft zu machen. Diese trainieren die Kiefermuskulatur und reinigen gleichzeitig die Zähne.

Anzeige

Schluss mit Blähungen, Völlegefühl, Magenkrämpfen
Endlich Essen wieder genießen

Gut essen? Gerne! Aber bitte mit Genuss! Nur leider machen Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfe manch gesellige Runde zur mühsam ertragenen Qual. Damit Genuss in Zukunft genießbar bleibt, hält die Natur eine Lösung bereit:

EINZIGARTIG KOMBINIERT FÜR SCHNELLE LINDERUNG

Bei Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfen bringen GASTEO Magen-Tropfen mit sechs



Endlich wieder essen mit Genuss

wertvollen, bitterstoffhaltigen und beruhigenden Heilpflanzen schnelle Linderung. Bitterstoffe, in Wermut-, Benediktenkraut

oder Angelikawurzel enthalten, regen schon im Mund die Produktion von Verdauungssäften an.^{1,2} Die anderen drei Heilpflanzen, Gän-

sefingerkraut, Süßholzwurzel und Kamillenblüten, entspannen und nehmen den Druck aus dem Bauchbereich.

PRAKTISCH AUCH FÜR UNTERWEGS

GASTEO Magen-Tropfen im Dosierfläschchen sind eine einzigartig kombinierte erste Magenhilfe – auch für unterwegs. Nach erstem Gebrauch halten sie noch ganze zwölf Monate. Damit jederzeit und überall Essen ein Genuss bleibt.

Blähungen? Völlegefühl? Magenkrämpfe?

GASTEO®

hilft Deiner Verdauung über den Berg



Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!



PZN 10738439, AVP 10,89 €

1. Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30), E6260-E6269; 2. Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190. **GASTEO®** Flüssigkeit zum Einnehmen. **Wirkstoffe:** Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Enthält 40 Vol.-% Alkohol.** (Stand: 11/2022). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden