

GESUNDHEITS-TIPP

Unterstützung bei Haarausfall

Haben Sie sich jemals gefragt, warum Ihr Haar dünner wird oder warum Sie mehr Haare in Ihrer Bürste finden? Haarausfall ist ein weit verbreitetes Problem. In diesem Artikel werden wir die Fakten über Haarausfall beleuchten und Ihnen die Werkzeuge an die Hand geben, um Ihr Haar gesund zu erhalten.

Haarausfall, auch als Alopezie bezeichnet, ist ein Zustand, bei dem Haare ausfallen und nicht wieder nachwachsen. Jeder von uns verliert täglich einige Haare, das ist vollkommen normal. Doch wenn der Haarverlust übermäßig wird und dauerhaft anhält, kann dies sichtbare Auswirkungen haben. Es gibt verschiedene Arten von Haarausfall, darunter:

**1. Androgenetische Alopezie:** Dies ist die häufigste Form von Haarausfall und wird oft durch genetische Faktoren beeinflusst. Bei Männern kann es zu Geheirats-ecken und einer Glatze führen, während bei Frauen das Haar in der Regel dünner wird.

**2. Kreisrunder Haarausfall:** Hierbei handelt es sich um runde, kahle Stellen auf der Kopfhaut oder anderen behaarten Körperteilen. Die genaue Ursache ist unbekannt, aber es wird angenommen, dass das Immunsystem eine Rolle spielt.

**3. Diffuser Haarausfall:** Dieser Haarausfall tritt auf, wenn das Haar gleichmäßig über die gesamte Kopfhaut ausdünn. Er kann aufgrund von Stress, Medikamenten oder Erkrankungen auftreten.

Haarausfall kann auf verschiedene Ursachen zurückzuführen sein. Hier sind einige der häufigsten Faktoren:

**1. Genetik:** Die Veranlagung für Haarausfall kann in der Familie weitervererbt werden. Wenn Ihre Eltern oder Großeltern unter Haarausfall leiden, erhöht sich auch Ihr Risiko.

**2. Hormonelle Veränderungen:** Hormonelle Veränderungen, wie sie während der Schwangerschaft, der Wechseljahre oder bei hormonellen Störungen auftreten können, sind oftmals die Ursache für Haarausfall bei Männern und Frauen.

**3. Medikamente:** Einige Medikamente, insbesondere Krebsmedikamente, Blutverdüner und Arzneimittel zur Behandlung von Depressionen, können Haarausfall verursachen.

**4. Stress:** Ein hohes

Stresslevel kann zu Haarausfall führen. Dies wird als telogenes Effluvium bezeichnet und tritt auf, wenn Haarfollikel in die Ruhephase gehen.

**5. Mangelernährung:** Eine unausgewogene Ernährung, die bestimmte Vitamine und Mineralien vermissen lässt, kann das Haarwachstum beeinträchtigen.

Um Haarausfall wirksam zu behandeln, ist es entscheidend, die genaue Ursache zu identifizieren. Neben den bereits erwähnten Faktoren wie Genetik, Hormonveränderungen und Stress gibt es auch andere Gründe für Haarausfall. Einige medizinische Bedingungen, wie Schilddrüsenerkrankungen oder Lupus, können zu Haarausfall führen. Ebenso kann eine schlechte Ernährung in Bezug auf einen Mangel an Eisen und Proteinen, das Haarwachstum beeinträchtigen. Ein Arzt oder Dermatologe kann Ihnen bei der Diagnose helfen und eine Behandlung empfehlen.

WIE KANN HAARAUSSALL BEHANDELT WERDEN?

- Es gibt Medikamente, die dazu beitragen können, den Haarausfall zu verlangsamen und das Haarwachstum anzuregen. Diese sollten jedoch nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden.
- Bei fortgeschrittenem Haarausfall kann eine Haartransplantation in Erwägung gezogen werden. Dabei werden Haarfollikel von einer Spenderstelle auf die kahlen Stellen transplantiert.
- Niedrigenergie-Laser können zur Stimulierung des Haarwachstums eingesetzt werden. Diese Behandlung kann in spezialisierten Kliniken durchgeführt werden.
- Eine ausgewogene Ernährung, Stressmanagement und eine gute Haarpflege können das Haarwachstum fördern. Achten Sie da-

rauf, ausreichend Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen.

Prävention ist immer besser als Heilung. Hier sind einige Schritte, die Sie ergreifen können, um Haarausfall vorzubeugen:

**1. Gesunde Ernährung:** Essen Sie eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen und Mineralien ist, die für gesundes Haarwachstum wichtig sind. Dazu gehören Vitamin A, Biotin, Eisen sowie Omega-3-Fettsäuren.

**2. Stressmanagement:** Versuchen Sie, Stress in Ihrem Leben zu minimieren, indem Sie Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation in Ihren Alltag aufnehmen.

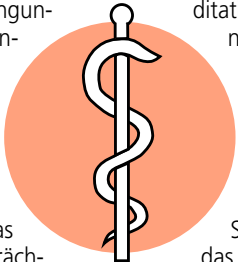
**3. Sanfte Haarpflege:** Verwenden Sie milde Shampoos und vermeiden Sie übermäßige Hitzeanwendungen auf Ihrem Haar. Zu viel Styling und Hitze können das Haar schädigen.

**4. Regelmäßige Haarpflege:** Halten Sie Ihr Haar und Ihre Kopfhaut sauber und gut gepflegt. Dies fördert ein gesundes Haarwachstum.

Die richtige Haarpflege ist entscheidend, um Haarausfall zu verhindern und die Gesundheit Ihres Haares zu fördern. Vermeiden Sie übermäßiges Styling mit Hitze und Chemikalien, die das Haar schädigen können. Verwenden Sie milde Shampoos und Conditioner, die auf Ihren Haartyp abgestimmt sind und spülen Sie Ihr Haar gründlich aus, um Produktablagerungen zu vermeiden. Das Bürsten und Kämmen Ihres Haares sollte sanft erfolgen, um Haarbruch zu minimieren. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und trinken Sie ausreichend Wasser, um Ihr Haar von innen heraus zu stärken.

Haarausfall kann für viele Menschen belastend sein, aber es gibt Behandlungsmöglichkeiten und Präventionsmaßnahmen, die helfen können. Denken Sie daran, dass Sie nicht alleine sind, und es gibt Unterstützung und Lösungen für dieses häufige Problem. Wenn Sie unter Haarausfall leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, um die beste Vorgehensweise für Ihre individuelle Situation zu besprechen. Mit der richtigen Pflege und Aufmerksamkeit können Sie Ihrem Haar die bestmögliche Chance auf

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheits-Tipps.

Besser schlafen bei Neurodermitis

Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe (DHA) gibt Tipps wie die Schlafqualität verbessert werden kann.

Trockene, juckende zu Neurodermitis neigende Haut verursacht bei 90 Prozent der betroffenen Kinder Schlafprobleme. Schlafmangel aufgrund von trockenen juckenden Ekzemen kann Einfluss auf den Alltag haben. Als Folge sind tagsüber die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Kinder eingeschränkt und die Stimmung ist oft gereizt. Aber es gibt Dinge, die zu besserem Schlaf in der Nacht beitragen. Bei mittelschweren bis schweren Fällen können systemische Therapien helfen. Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe (DHA) gibt Tipps wie die Schlafqualität verbessert werden kann.

1. Cremen Sie Ihr Kind konsequent morgens und abends mit einer für Neurodermitis geeigneten Basispflege ein. Sorgen Sie außerdem für eine sachgemäße Anwendung der verschriebenen Medikamente.

2. Bei entzündeter Haut können eine leicht gekühlte Hautcreme oder ein feuchter Waschlappen auf der Haut Wunder wirken.

3. Üben Sie mit Ihrem Kind Techniken gegen den akuten Juckreiz ein, etwa Drücken statt Kratzen.

4. Schwitzen reizt die Haut und fördert den Juckreiz. Die Raumtemperatur sollte daher nicht zu hoch, Bettdecke und Schlafanzug nicht zu warm sein. Achten Sie auf glatte, luftdurchlässige Stoffe.

5. Nächtliches Kratzen geschieht oft unbewusst. Damit Ihr Kind dabei die Haut nicht verletzt, sollten die Fingernägel stets kurz und glatt gefeilt sein.

6. Unterstützen Sie einen Tagesablauf mit viel Bewegung, frischer Luft und aktiven Freizeitbeschäftigungen. So ist Ihr Kind abends meist automatisch müde.

7. Achten Sie auf regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeiten. Passen Sie diese dem Alter Ihres Kindes an. Erzwingen Sie kein allzu frühes Zubettgehen, wenn Ihr Kind dann noch nicht müde ist.

8. Vermeiden Sie Toben und anregende Spiele, Filme oder allzu spannende Bücher am Abend.

9. Mahlzeiten in den Alltag zu in-



Elternratgeber



Unser Kind hat  
**NEURODERMITIS**  
Gemeinsam den Alltag meistern

Als begleitenden Ratgeber gibt es die kostenlose DHA-Broschüre „Unser Kind hat Neurodermitis“. Foto: HFR

tegrieren ist nicht immer einfach. Keine Sorge: Zum Abendessen darf ruhig etwas Einfaches sein. Vermeiden Sie aber schwer verdauliche Kost. Zwischen dem Abendessen und dem Zubettgehen sollte mindestens eine Stunde liegen.

10. Kinder brauchen Rituale wie das abendliche Kuscheln, Vorlesen oder Singen. Dabei sollte es ruhig und entspannt zugehen.

11. Spielsachen gehören nicht ins Bett, ein oder zwei Lieblingskuscheltiere natürlich schon.

12. Der Körper braucht Dunkelheit, um in den Schlafmodus zu schalten. Auch darum gilt vorm Schlafengehen: Handy aus! Für Kinder, die sich im Dunkeln fürchten, gibt es schöne Nachtlichter.

13. Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen, heißt es. Geben Sie Ihrem Kind die Chance, vor dem Schlafengehen Sorgen loszuwerden. Besprechen Sie Ihre Anliegen aber besser tagsüber.

Die regelmäßige Hautpflege – die sogenannte Basistherapie – ist in jeder Krankheitsphase ein Grundpfeiler der Neurodermitis-Behandlung. Sie hat zum Ziel, die

gestörte Hautbarriere so zu stabilisieren, dass Krankheitsschübe hinausgezögert, abgemildert oder sogar verhindert werden. Bei schweren Fällen mit quälendem Juckreiz, Rötungen und Hauttrockenheit kommen systemische Therapien in Frage. Damit wird ursächlich in das Entzündungsgeschehen eingegriffen und zielgenau der Teil im Immunsystem unterdrückt, der im Zusammenhang mit der Neurodermitis überreagiert. Hier helfen auch neue Medikamente, die mit Hilfe von Antikörpern gezielt die Entzündungszellen blockieren, die die Neurodermitis auslösen. Dadurch wird die Entzündungsreaktion gestoppt und die Haut kann sich wieder erholen. Eines dieser Medikamente ist seit einiger Zeit auch für Babys ab dem 6. Lebensmonat zugelassen.

Als begleitender Ratgeber gibt es die kostenlose DHA-Broschüre „Unser Kind hat Neurodermitis“. Unter [www.dha-neurodermitis-behandeln.de](http://www.dha-neurodermitis-behandeln.de) ist der Download als PDF möglich.

Meine Nachrichten.  
Mein LN-E-Paper.  
Meine doppelte  
Tablet-Freude.

Sichern Sie sich ein Tablet und die LN als E-Paper inklusive LN+. Dazu erhalten Sie ein zweites Tablet zum Vorzugspreis oder 100 € geschenkt.

Zweites  
Tablet zum  
Vorzugspreis oder  
**100 €**  
geschenkt!



Und so geht's: QR-Code scannen oder online bestellen unter [www.LN-abo.de/geschenkt23](http://www.LN-abo.de/geschenkt23)

Lübecker Nachrichten



Wissen, was Lübeck,  
unseren Norden und  
unsere Welt bewegt.