

## Handicap Zeitumstellung

**LÜBECK.** Vielen fällt die Zeitumstellung von Winter- auf Sommerzeit an diesem Wochenende vom 28. auf den 29. März besonders schwer. „Durch die fehlende Stunde bei der Zeitumstellung auf die Sommerzeit wird der gewohnte Biorhythmus gestört. Die Menschen leiden dann etwa unter Müdigkeit, Bluthochdruck, Schlafstörungen und Konzentrationschwäche“, sagt Reinhard Wunsch von der AOK. Manche können deshalb sogar ihrer Arbeit nicht nachgehen. Wer aber dauerhaft unter Schlafstörungen leidet, sollte den Ursachen auf den Grund gehen: Zu viel Stress oder fettes Essen, private Probleme, zu viel Koffein oder Alkohol, aber auch körperliche oder psychische Erkrankungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten können schlechten Schlaf verursachen. Ist der Schlafrythmus gestört, kann es zu dauerhaften, gesundheitlichen Problemen kommen. Schlafmangel führt zu Konzentrationsproblemen und Leistungsverlust, kann langfristig aber auch Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems verursachen oder die Entstehung von Diabetes oder psychischen Problemen begünstigen. Auch das Gehirn braucht regelmäßig Regenerationsphasen. Wichtig ist die Einhaltung der Schlafhygiene. Dazu gehört eine angenehme Schlafumgebung mit kühler Raumtemperatur, der Verzicht auf schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen sowie auf Koffein, Alkohol und Nikotin. Auch mehr Bewegung im Alltag kann helfen, den natürlichen Schlafrythmus wieder zu finden.

### GESUNDHEITS-TIPP

## Haarausfall: Ursachen & Lösungen einfach erklärt

Wenn Haare dünner werden, belastet das oft weit über das Aussehen hinaus. Denn die Suche nach der Ursache braucht viel Geduld. Haarausfall kann Betroffene verunsichern und den Leidensdruck erhöhen, gerade dann, wenn er besonders stark ausfällt.

### WAS IST HAARAUFSFALL?

Haare wachsen in stabilen Zyklen. Ein Teil wächst, ein Teil ruht. Täglich fallen dabei mehrere Haare aus. Bis zu 100 Haare gelten als normal. Steigt die Menge über Wochen aber erheblich an oder wird das Haar sichtbar lichter, liegt ein behandlungsbedürftiger Haarausfall vor. Dermatologen sprechen konkret von einem Effluvium. Dabei sind die Haarwurzeln aus dem Gleichgewicht geraten und wechseln vorzeitig von der Wachstumsphase in die Ruhephase. Das Haar fällt aus, obwohl die Haarwurzel eigentlich

noch intakt ist, denn seltener ist sie bereits geschädigt.

### DIE HÄUFIGSTEN FORMEN VON HAARAUFSFALL

#### ERBLICH BEDINGTER HAARAUFSFALL (ANDROGENETISCHE ALOPEZIE)

Der androgenetische Haarausfall hat eine erbliche Ursache und ist die am weitesten verbreitete Form. Die Haarfollikel reagieren hier empfindlich auf ein Abbauprodukt des Hormons Testosteron (Androgene). Das führt dazu, dass die Wachstumsphase verkürzt wird und eine Miniaturisierung der Follikel erfolgt, die schrittweise schrumpfen. Bei Männern zeigen sich oft Geheimratsecken und eine lichte Tonsur. Bei Frauen dünnt das Haar vor allem am Scheitel aus.

#### DIFFUSER HAARAUFSFALL (DIFFUSE ALOPEZIE)

Bei der diffusen Alopezie lichtet sich das Haar gleichmäßig über den ganzen Kopf. Besonders häufig sind Frauen betroffen. Der Grund liegt seltener in den Genen. Meist ist der Körperhaushalt direkt betroffen. Nährstoffmangel, hormo-

nelle Veränderungen, Medikamente oder anhaltender Stress können dabei als Auslöser gelten. Wird die Ursache behoben, erholt sich das Haar häufig auch wieder.

#### KREISRUNDER HAARAUFSFALL (ALOPECIA AREATA)

Bei plötzlich entstehenden runden, kahlen Stellen wie beim kreisrunden Haarausfall liegt die Ursache meist in einer fehlgeleiteten Reaktion des Immunsystems. Es greift die Haarwurzeln vorübergehend an. Die Haut selbst bleibt dabei aber glatt und unverletzt und die Haarfollikel in der Regel erhalten.

#### VITAMINE, DIE BEI HAARAUFSFALL FEHLEN KÖNNEN

Für gesundes Haar braucht der Körper Bausteine. Fehlen sie, spart der Organismus zuerst an den Haaren und Nägeln. Am häufigsten zeigen sich Defizite bei Vitamin D, Biotin und Vitamin B12. Auch Eisenmangel spielt eine zentrale Rolle, vor allem bei Frauen mit starkem Blutverlust oder einseitiger Ernährung. Wird der allgemeine Mangel ausgeglichen, verbessert sich auch die Haarqualität schrittweise.

#### LÖSUNGEN: WAS STOPPT HAARAUFSFALL? 1. URSACHE KLÄREN

Wirksam ist, was die Ursache trifft. Haarausfall lässt sich oft bremsen. Der Schlüssel liegt

aber in der Ursache. Ist diese gefunden, kann eine gezielte Behandlung erfolgreicher eingesetzt werden. Haarausfall ist ein Symptom und die Haarwurzel zeigt, was im Körper gerade fehlt oder aus dem Takt ist.

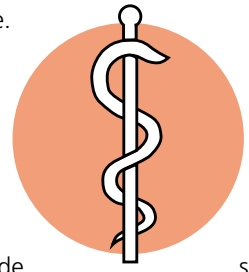
- Sinnvoll sind je nach Situation:
- ▶ Blutbild mit Ferritin als Eisenspeicherwert
  - ▶ Vitamin D, Vitamin B12, teils Zink
  - ▶ TSH und bei Bedarf weitere Schilddrüsenwerte
  - ▶ bei Frauen je nach Muster und Begleitsymptomen auch Androgenprofil
  - ▶ Blick auf Medikamente, Diäten, Infekte, Operationen, Geburten
  - ▶ Stressregulierung bei stressbedingtem Haarausfall

#### 2. KOPFHAUT GEZIELT PFLEGEN

Pflege stoppt keine genetische Alopezie. Sie kann aber irritierte Kopfhaut beruhigen und Haarbruch senken. Grundprinzipien: milde Reinigungsprodukte, zurückhaltende Hitze, sanftes Trocknen, Frisuren ohne dauerhaften Zug.

#### 3. MEDIKAMENTE ANWENDEN

Gerade bei dem erblich bedingten, androgenetischen Haarausfall (Alopecia androgenetica) reagieren die Haarfollikel empfindlich auf männliche Hormone (Androgene). Die Follikel wer-



den kleiner. Die Haare werden feiner. Ohne Behandlung schreitet das oft weiter voran.

Medikamente, die hierbei eingesetzt werden sind:

- ▶ Minoxidil, als Lösung angewendet, fördert den Haarwuchs, vor allem bei frühem Beginn. Wirkung: vermutlich durch eine verbesserte Durchblutung der Kopfhaut.
- ▶ Finasterid (oral) senkt die DHT-Bildung und den Druck auf die empfindlichen Haarwurzeln (nur mit ärztlicher Begleitung).
- ▶ Antiandrogene Therapien (bei Frauen) sind ärztlich verordnete Antiandrogene, die die Wirkung männlicher Hormone an der Haarwurzel dämpfen sollen.

#### 4. STRESSBEDINGTEN HAARAUFSFALL BERUHIGEN

Stresshormone beeinflussen Entzündungsbotenstoffe und den Haarzyklus. Der Ausfall der Haare beginnt oft verspätet. Hilfe bei stressbedingtem Haarausfall:

- ▶ regelmäßiger Schlaf und feste Erholungszeitfenster
- ▶ moderate Bewegung für bessere Stressregulation
- ▶ Entspannungstechniken, die im Alltag bleiben
- ▶ ausreichende Energiezufuhr, da Stress mit weniger Essen einhergehen kann

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



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

Gesundheit

ANZEIGE

# Schönheitsprotein Kollagen? Studie liefert Belege

Glattere Haut, glänzendes Haar, festere Nägel – kann ein Pulver wirklich dabei unterstützen? Immer mehr Menschen schwören auf Kollagen, wenn es um ihre tägliche Beauty-Routine geht. Das körpereigene Strukturprotein Kollagen gibt der Haut Halt und Spannkraft. Eine klinische Studie deutet darauf hin, dass spezielle Kollagenpeptide bereits nach wenigen Wochen sichtbare Effekte auf die Haut haben können.

Ab Mitte Zwanzig läuft im Körper unbemerkt ein Prozess ab, den viele erst Jahre später im Spiegel bemerken: Die Produktion von Kollagen nimmt ab. Die Haut verliert nach und nach an Elastizität, kleine Linien werden sichtbar, und sie wirkt trockener und müder. Kollagen ist das zentrale Strukturprotein, das unsere Haut glatt und widerstandsfähig hält. Es stützt das Bindegewebe, sorgt für Spannkraft und trägt dazu bei, dass die Haut ihre jugendliche Frische länger bewahrt.

Doch hochreines Kollagenpulver mit ausgewählten Mineralstoffen kann hier eine reichhaltige Unterstützung für schöne Haut, volles Haar und feste Nägel



sein. Mit der Zeit kann sich die Haut geschmeidiger anfühlen, feine Trockenheitsfältchen wirken gemildert, und das Gesamtbild erscheint ebenmäßiger und gepflegter. Viele Anwenderinnen beschreiben, dass ihr Teint frischer aussieht und sie sich insgesamt wohler in ihrer Haut fühlen.

#### Was Studien zu Kollagen zeigen

Spannend ist, dass es nicht nur subjektive Eindrücke sind, die für Kollagen sprechen. In einer klinischen Untersuchung mit speziellen Kollagenpeptiden zeigte sich, dass sich Parameter wie Hautelastizität, Hautfestigkeit und Hautfeuchtigkeit nach einigen Wochen täglicher Anwendung verbessern

können.<sup>1</sup> Die Haut reagiert also messbar auf die regelmäßige Zufuhr dieser Peptide.

Diese Ergebnisse unterstützen die Idee, dass Kollagen nicht nur ein kurzfristiger Beauty-Trend ist, sondern eine sinnvolle Ergänzung für alle, die ihre Haut langfristig stärken möchten. Wichtig ist dabei die Qualität des verwendeten Kollagens: Es sollte in Form gut verfügbarer Peptide vorliegen, die der Körper optimal aufnehmen und verwerten kann.

#### Natürliche Beauty

Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide an. pureSGP setzt auf hochreines, zertifiziertes Premium-Kollagenhydrolysat, das aus natürlichen und kollagenreichen Materialien und durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen wird. Das Besondere: Durch eine enzymatische Verarbeitung entstehen kleine, bioaktive Peptide, die vom Körper leicht aufgenommen und effektiv verwertet werden können. Ergänzend enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.<sup>2</sup> Biotin, Zink und Kup-

fer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.<sup>3</sup>

#### Einfach integrierbar in den Alltag

pureSGP Kollagen Peptide ist geschmacksneutral und löst sich sehr gut auf – ideal, um es morgens in den Kaffee, Tee, Smoothie oder ins Müsli zu rühren. Auch in Joghurt oder einer Suppe lässt sich das Pulver unauffällig integrieren. Ein Löffel täglich genügt, um der Haut auf Dauer etwas Gutes zu tun.

#### Die Nr. 1\* aus der Apotheke

pureSGP Kollagen Peptide ist in Apotheken und online erhältlich. So lässt es sich problemlos in den persönlichen Beauty-Plan integrieren – für alle, die ihre Haut, Haare und Nägel nicht dem Zufall überlassen möchten, sondern ihre natürliche Ausstrahlung Tag für Tag gezielt mit reinstem Kollagen unterstützen wollen.

Für Ihre Apotheke:  
**pureSGP  
Kollagen Peptide**  
(PZN 19120155)

Das  
**NR.1\***  
Kollagenpulver  
in Apotheken