



# Kräftiges, glänzendes Haar, bitte!

Eine prachttvolle Mähne steht weit oben auf der Beauty-Wunschliste. Doch jede zweite deutsche Frau ist mit ihren Haaren unzufrieden. Wie Sie einem **gesunden Schimmer** näherkommen, erfahren Sie hier

➔ Schon in der Antike waren dicke, schöne Haare ein Symbol für Jugend, Gesundheit und Erfolg. Und nach wie vor sind sie entscheidend für ein attraktives, strahlendes Aussehen und spielen außerdem bei der Altersschätzung eine große Rolle. Psychologen betonen immer wieder, dass der erste Blick auf das Gesicht sowie die Haare gerichtet wird und dieser sekundenschnell und intuitiv über Sympathie oder Antipathie entscheidet.

**Gut fürs Selbstvertrauen.** Kein Wunder also, dass Haarprobleme auf die Stimmung schlagen. Laut aktuellen Studien fühlen sich Frauen selbstsicherer, wohler, ausgeglichener und produktiver, wenn die Frisur sitzt. So stellte US-Forscherin Marianne LaFrance von der Yale Universität fest: „Haare sind der Schlüssel zu mehr Selbstwertgefühl“. Ein guter Grund, dem Schopf ab heute viel mehr Aufmerksamkeit und gezielte Pflege zu schenken.

## Eine perfekte Basis schaffen

Das A und O für einen kräftigen Haarwuchs ist eine gesunde Kopfhaut: Diese sollte gut durchblutet und perfekt genährt sein, damit die rund 150.000 Follikel ausreichend über die Wurzeln versorgt werden und daraus die Haare – im Durchschnitt 1 cm pro

Monat – wachsen können. „Eine ausgewogene Ernährung mit essenziellen Vitaminen und Spurenelementen wie Eisen, Zink, Kupfer, Vitamin D und Vitamin B12 fördert optimal das Wachstum und reguliert den Zell-Stoffwechsel“, sagt die Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus aus Hamburg (Info: [www.steinkraus-skin.de](http://www.steinkraus-skin.de)). Zu finden sind diese Stoffe in Nüssen, Eiern, Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchten.

Ein wöchentliches Peeling mit je 2 Esslöffeln feinem Meersalz und Olivenöl befreit Kopfhaut und Poren von Schmutz, Rückständen und Silikonem. Beim Waschen ist weniger mehr: Alle 2-3 Tage eine haselnusskleine Menge in der Hand aufgeschäumt und kurz in den Ansatz massiert, ist optimal.

## Typgerechte Pflege muss sein

Das Produkt sollte individuell auf die Haarstruktur abgestimmt sein: Ein Volumen-Shampoo baut z.B. dünner werdendes Haar wieder auf. Shampoos mit leichten natürlichen Ölen versorgen dickes sowie lockiges Haar mit ausreichend Feuchtigkeit.

**Schutz für Haarzellen.** Die anschließende Spülung gehört vor allem in die Längen. Ein leichter Mousse-Conditioner empfiehlt sich für feines Haar, weil er nicht beschwert. Produkte mit ➔

Eine ausgewogene Ernährung reguliert den Zellstoffwechsel

Dr. Susanne Steinkraus, Dermatologin aus Hamburg





## Stark gegen Nagelpilz



## Ciclopoli der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- Starke Wirkung** gegen alle gängigen Pilzreger
- Einfache Anwendung** ohne Feilen, ohne Nagellackentferner
- Unsichtbar & effektiv** zieht schnell und tief in den Nagel ein, beschleunigt das Nagelwachstum

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

**Ciclopoli® gegen Nagelpilz**  
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2017. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstraße 3; D-21465 Reinbek; info@almirall.de. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

➔ Sheabutter verleihen Geschmeidigkeit und gesunden Schimmer. Reichhaltige Pflegeöle und Thermalwasser durchfeuchten und reparieren die Haarsubstanz. Die Spülung lässt sich mit einem breiten Kunststoffkamm gleichmäßig bis in die Spitzen verteilen und entwirrt das Haar sanft.

Strapaziertes, koloriertes und langes Haar freut sich ab und zu über eine zusätzliche, intensive Aufbau-Kur mit Pflanzen-Extrakten. Keratin, Aminosäuren und Vitamine füllen schadhafte Lücken in der Haarfasern wieder auf.

**Natürlicher Effekt.** Ein gründliches Ausspülen bei lauwarmer Temperatur ist Pflicht. Ein kalter Guss zum Schluss schließt die Schuppenschicht und fördert einen schönen, natürlichen Glanz. Tipp: Ist Ihr Wasser sehr kalkhaltig, können Sie einen entsprechenden Filter nutzen, damit die Ablagerun-

gen keine stumpfe Optik erzeugen und dem Haar womöglich zu viel Feuchtigkeit entziehen.

### Massagen bringen Energie

Gönnen Sie Ihrer Kopfhaut regelmäßige Streicheleinheiten: Dafür mit den Fingerkuppen die Haut sanft kreisend hin und her bewegen, vom Nacken bis zur Stirn. Das entspannt und aktiviert gleichzeitig den Blutfluss.

**Power für die Wurzeln.** Effiziente Produkte reduzieren Haarausfall: Enthaltene Pflanzen-Flavonoide, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Zink stärken die Haarfollikel. Hochdosiert mit 5 Prozent Minoxidil erweitern sie die Blutgefäße und regen das Wachstum an (z. B. Regaine Frauen Schaum). Shampoos mit Coffein und Ginkgo sorgen ebenfalls für eine stärkere Durchblutung der Kopfhaut, wodurch auch

die Haarwurzeln besser mit Nährstoffen versorgt werden (z. B. Sebamed Anti-Haarverlust Shampoo, ab Juli in der Apotheke). Ein ergänzender Haarschaum, der u. a. einen Wirkstoff aus Lärchenholz, Aminosäure und dem Spurenelement Zink enthält, intensiviert die Haardichte (z. B. Sebamed Anti-Hairloss Intensive Foam, ab Juli).

### Haarausfall früh erkennen

Generell gilt: Wie die Struktur beschaffen ist, hängt von den Genen ab. Dabei ist feines Haar im Durchschnitt 20 Prozent dünner und enthält weniger Keratin. Bis zum 55. Lebensjahr verliert jeder Mensch etwa 50 bis 100 Haare pro Tag, das ist völlig normal. Alles, was darüber liegt, bedeutet Haarausfall.

„Hauptursache ist der anlagebedingte Haarausfall, die sogenannte androgenetische Alopezie. Aber auch falsch

gepflegte Haare, die etwa durch zu häufige Blondierungen ausgetrocknet sind oder zu heiß geföhnt werden, brechen ab, wodurch sich die Haarpracht natürlich auch lichtet“, warnt Dr. Steinkraus.

**Biologische Einflüsse.** „Bei Frauen spielen zudem Hormonveränderungen in den Wechseljahren eine wichtige Rolle, da der sinkende Östrogenspiegel für das Spröderwerden der Haare verantwortlich ist. Außerdem sollten auch immer die Schilddrüsenhormone überprüft werden, da sowohl eine Über- als auch eine Unterfunktion negative Auswirkungen auf den Haarstoffwechsel haben können“, rät Dr. Steinkraus.

### Blut- und Trichoscantests

„Hilfe bringt eine fundierte Diagnostik in der Haarsprechstunde. Neben einer genauen Inspektion der Kopfhaut gehört eine umfangreiche Blutuntersuchung sowie meist eine Trichoscan-Untersuchung zum Basis-Programm. Beim Trichoscan wird mit Hilfe eines Computerprogramms die Wachstumsphase (Anagenphase) im Vergleich zur Ausfallphase (Katagenphase) beurteilt, wodurch Rückschlüsse auf die Ursache des Haarausfalls gezogen werden können“, erklärt die Dermatologin.

### Erfolgreiche Therapien

Und es gibt gute Behandlungsmöglichkeiten. „Bei einer Mangelsituation oder Hormonstörung kann der Haarausfall durch passende Verfahren gestoppt werden. In Phasen von Stress oder nach Infekten empfehlen wir unseren Patienten häufig eine sogenannte Mesotherapie, bei der ein Cocktail aus Vitaminen, Aminosäuren und Spurenelementen direkt in die Kopfhaut injiziert wird, um das Haar optimal mit Nährstoffen zu versorgen“, sagt die Haarexpertin. Die Behandlung wird 3-mal im Abstand von 2 Wochen durchgeführt und kostet ca. 200 Euro.

**Keine Heilung, aber Hilfe.** „Der genetisch bedingte Haarausfall kann nicht verhindert, aber verlangsamt werden. Nachweislich wirkungsvoll sind Lösungen zum Auftragen, die Minoxidil enthalten. Topische Östrogenlösungen werden auch häufig eingesetzt, jedoch fehlen hier signifikante klinische Wirksamkeitsdaten.“



### Reinigungs-Favoriten

- 1 Eucerin DermoCapillaire pH5 Shampoo**, 250 ml ca. 13 €. Bringt die Kopfhaut in Balance, pH5-Citratpuffer stärkt den hauteigenen pH-Wert und den Säureschutzmantel. Frei von Farbstoffen, Parabenen und Silikon.
- 2 Medipharm Cosmetics Phyto Hair Booster Pflege-Shampoo**, 200 ml ca. 25 €. Ausgewählte Pflanzen-Auszüge kräftigen und vitalisieren das Haar, ohne es auszutrocknen.
- 3 Bayer Vital Priorin Shampoo**, 200 ml ca. 6 €. Mit festigendem Hirse-Extrakt, Glykoproteinen und Provitamin B5. Für dünner werdendes Haar, verleiht Volumen.



### Aufbaupflege

- 1 Ducray Densiage Volumin-Conditioner**, 200 ml ca. 17 €. Enthält Ginseng und Seidenbaum-Extrakt, die vor Freien Radikalen und Haaralterung schützen.
- 2 Medipharm Cosmetics Olivenöl Intensiv Hair Repair Haarkur**, 250 ml ca. 15 €. Mit der Anti-Haarbruch-Formel aus Aminosäuren, Keratin, Vitaminen und Olivenblatt-Extrakt. Baut geschädigtes Haar wieder auf.
- 3 Vichy Dercos Nourishing Cream Conditioner**, 150 ml-Tube ca. 11 €. Pflegt intensiv mit Pflanzenölen und schützt vor Umwelteinflüssen. Nach der Haarwäsche anwenden.



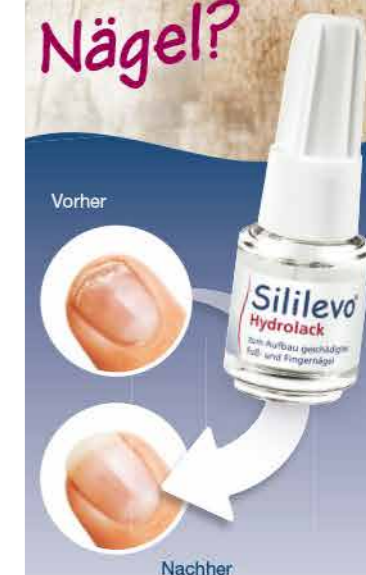
### Haar-Unterstützer

- 1 Phytocyan Anti-Haarverlust Ampullen Kur**, 12 x 7,5 ml ca. 39 €. Mit Ginkgo, Schneeballrinde und Trauben für die Keratin-Produktion.
- 2 Biossine DG Serum-Schaum**, 150 ml ca. 24 €. Ein Pflanzenkomplex aus Brennnessel, Schafgarbe, Johanniskraut und Zinnkraut beugt Haarausfall vor.
- 3 Weleda Belebendes Haar-Tonikum**, 100 ml ca. 11 €. Rosmarinöl, Mauerpfeffer und Meerrettichblätter kräftigen das Haar.

FOTOS: GETTYIMAGES, PR



## Brüchige Nägel?



## Sililevo®

Medizinischer Nagelstärker für strapazierte Nägel

Zieht tief ein und kräftigt die Nägel mit der **3-fach-**Formel:

- » Pflanzliche Kieselsäure
- » Natürlicher Nagelhärter
- » Biomimetisches Chitosan

Ohne Formaldehyd!

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



almirall www.sililevo.de

\* Sparavigna et al. J Plastic Dermatol 2006, 2: 31-38: 85% Anwender mit weniger Nagelspliss nach 4 Wochen.