

## Keine Angst bei Haarausfall!

Im Herbst ist es ganz normal, dass ein paar Haare mehr ausgehen als üblich. Auch Schwangerschaft und Menopause verändern Haarstruktur und Zahl.

Wie Ihr Haar möglichst schnell wieder voller und kräftiger wird?

Hier einige Möglichkeiten:

**1. Koffein stärkt:** Beim Waschen schützt es die Haarwurzel und verbessert ihre Durchblutung. Eine koffeinhaltige Pflegeserie (Shampoo, Spülung, Tonikum) für mindestens 3 Monate.

**2. Hirse nährt:** Hirseextrakt mit Vitamin B5 und L-Cystin fördert das Wachstum. Täglich 1 Kapsel (Apotheke). Alternativ Pantovigar® N Kapseln (Apotheke / Tageskosten 0,90 €) 3x täglich 1 Kps. über mindestens 3 Monate.

**3. Biotin festigt:** Bei brüchigen Haaren baut das Vitamin die Haarstruktur wieder auf. Dazu 6 Monate lang täglich 2,5 mg Biotin (verschiedene Hersteller / Apotheke / Tageskosten etwa 0,18 €) einnehmen.

**4. Kieselsäure kräftigt:** Bei dünnen Haaren hilft täglich 15 ml Kieselsäure-Gel über mindestens 3 Monate.

**5. Aminosäuren stabilisieren:** Der Aminosäurenmix Tetrapeptid (Apotheke) hemmt Haarausfall. 3 Monate täglich 1 ml auf die Kopfhaut.

**6. Pantostin® bei etwas zu vielen männlichen Hormonen:** Ein Haarwasser, welches die Wirkung männlicher Hormone an der Haarwurzel reduziert (Apotheke / Tageskosten etwa 0,40 €). Über mindestens 3 Monate 1x täglich abends auf die Kopfhaut auftragen.

**7. Zink bei Mangelzuständen** unter Sport, Schwangerschaft, Stillzeit, Operationen, Infektionen, Durchfallerkrankungen, Magenerkrankungen, Chemotherapie: 20 mg täglich (z.B. Zink Verla Tbl. 20 mg / Apotheke / Tageskosten 0,20 €) über mindestens 3 Monate.

**8. Eisen bei Mangelzuständen** z.B. in Schwangerschaft und Stillzeit, bei starken und/oder zu häufigen Periodenblutungen, bei chronischen Magen-/Darmerkrankungen, Chemotherapie und nach Operationen. Bitte wenden Sie sich zunächst an Ihren Hausarzt/-ärztin oder den/die behandelnde(n) Facharzt/-ärztin.

**Bei juckenden Haarbodenerkrankungen wenden Sie sich bitte an eine(n) Dermatologin(en).**

**Bei gleichzeitiger Akne und bei vermehrtem Haarwuchs im Gesicht, an den Brustwarzen, zwischen Nabel und Schambehaarung und an den Innenseiten Ihrer Oberschenkel sollten Sie Ihre(n) Frauenarzt/-ärztin aufsuchen.**