

bella-Poster
zum
Herausnehmen

Endlich wieder volles Haar



Schönes Haar ist der Traum aller Frauen. Für 73 Prozent ist es sogar wichtiger als eine gute Figur. Hier die besten **Tipps für eine tolle Mähne**

Die **5** wichtigsten Fragen zu Haarproblemen

1 Wann sollte Haarausfall behandelt werden?

Jeder Mensch verliert täglich bis zu 80 Haare. Das ist ganz normal. Sind es über Wochen deutlich mehr, sollte man etwas dagegen tun.

2 Was ist die häufigste Art von Haarausfall?

Der erblich bedingte. Er liegt in 85 bis 90 Prozent aller Fälle vor. Hier reagiert das Haar besonders empfindlich auf männliche Hormone. Dieser schädigende Einfluss auf die Haarwurzeln lässt sich jetzt mit dem Wirkstoff Alfatradiol ausschalten (z. B. „Pantostin“, in Apotheken).

3 Welche Formen von Haarausfall gibt es noch?

Den kreisrunden und den diffusen Haarausfall. Beim kreisrunden handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Das heißt: Die Abwehr des Körpers zerstört die eigenen Haarwurzeln. Die gute Nachricht: In 80 Prozent der Fälle

kommt es zu einer Spontanheilung. Beim diffusen Haarausfall wird das Haar auf dem ganzen Kopf dünner.

4 Welche Ursache hat diffuser Haarausfall?

Mögliche Auslöser sind Störungen der Schilddrüse, Medikamente, die Pille, extreme Diäten, schwere Infekte oder Eisenmangel. In diesen Fällen muss zuerst die Ursache behoben werden. Neu ist die Erkenntnis, dass auch Stress dazu führen kann. Aber der lässt sich oft nicht vermeiden. Deshalb ist es sinnvoll, Körper und Haare von innen mit speziellen Nährstoffen zu unterstützen. Das tut nicht nur den Haaren gut – man ist auch gegen Stress besser gewappnet (z. B. „Pantovigar N“, nur in Apotheken erhältlich).

5 Kann man noch mehr für gesundes Haar tun?

Ja. Auch richtige Pflege und bewusste Ernährung verbessern Haardichte und -qualität. Weitere Infos zum Thema Haarausfall: www.haar-ausfall.com

So pflegen Sie Ihr Haar schön

* **Richtig waschen**

Wählen Sie ein Shampoo, das auf Ihren Haartyp abgestimmt ist. Haare zuerst 60 Sekunden lang unter purem Wasser ausspülen. Dann einen Klecks Shampoo auf die Handflächen geben und mit Wasser aufschäumen. Nur auf den Ansatz geben und sanft einmassieren. Etwa 30 Sekunden lang einwirken lassen und mit warmem Wasser ausspülen.

* **Schonend trocknen**

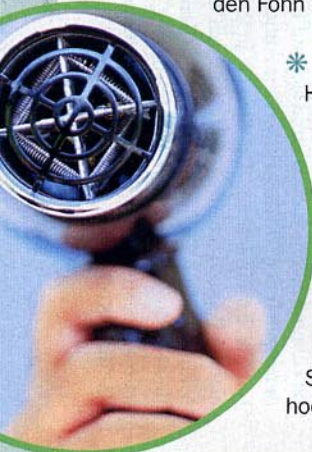
Regel Nummer eins: nicht rubbeln. Feuchte Haare sind empfindlich und brechen schnell. Auch die Haarstruktur wird durch Rubbeln aufgeraut – die Haare wirken stumpf. Besser: Ein Handtuch um das nasse Haar wickeln und es ausdrücken. Dann entweder an der Luft trocknen lassen oder den Föhn auf eine niedrige Temperatur einstellen.

* **Vorsichtig entwirren**

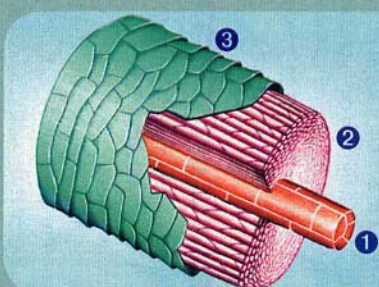
Hände weg von scharfen Zackenkämmen. Auch Bürsten mit ungeschützten Metallenden können die feine Schuppenschicht schädigen. Am besten fürs Haar sind Bürsten mit Naturborsten.

* **Geschickt stylen**

Die Haare möglichst sanft in Form bringen. Mittellanges Haar, das immer auf der Schulter aufstößt, kann leicht Spliss bekommen. Stecken Sie es locker hoch, wenn Sie es wachsen lassen wollen.



Der Aufbau des Haares – ein Kunstwerk



Etwa in der Mitte befindet sich das Mark (1), auch Medulla genannt. Um das Mark herum liegt eine Schicht verhornter Faserzellen (2). Sie bestimmt die Festigkeit und Elastizität des Haares. In der Faserschicht befinden sich auch die Farbpigmente. Die äußere Hülle bildet eine mehrlagige Schuppenschicht (3).

Hätten Sie gewusst, dass ...

- ... Haare bei warmem Wetter schneller wachsen?
- ... die längste Haarpracht der Welt über 4 Meter lang ist?
- ... Haare Muskeln an den Haarwurzeln haben?
- ... ein einzelnes Haar 100 Gramm Gewicht tragen kann?
- ... wir rund 150 000 Haare auf dem Kopf haben?
- ... die Lebensdauer eines Haares bis zu 6 Jahre beträgt?

Vitalstoffe sorgen für Fülle und Glanz

Damit Haare gesund und kräftig nachwachsen, brauchen sie die richtigen Bausteine. Ein Haar besteht hauptsächlich aus Eiweiß. Deshalb sollten Sie täglich rund 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht zu sich nehmen – das sind bei 70 Kilo rund 56 Gramm. Quellen: Milch, Fleisch, Hülsenfrüchte. Auch gut: die Vitamine Biotin und Folsäure (in Obst und grünem Gemüse) sowie der Mineralstoff Zink (z. B. in Fisch).



Blitz-Strategie gegen Stress

Mit dieser Übung fühlen Sie sich in zwei Minuten total entspannt: Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Die Hände vor der Brust falten. Dann tief durch die Nase ein- und durch den Mund wieder ausatmen. Konzentrieren Sie sich ganz auf den gleichmäßigen Rhythmus Ihrer Atmung. Führen Sie diese Übung immer dann aus, wenn Sie sich durch Stress blockiert fühlen.

