



Zum Diät-  
management  
bei

diffusem  
Haarausfall

bei Frauen



**Pantovigar® vegan**

# Diffuse Alopezie – ein haariges Problem

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie sich für die Lektüre dieser Broschüre gegen Haarausfall entschieden haben. Wenn Sie selbst Probleme mit Haarausfall haben oder jemanden kennen, der darunter leidet, dann möchten wir Sie darüber informieren, wie Haarausfall entsteht und was Sie dagegen tun können. **Denn Haarausfall muss man nicht einfach hinnehmen!**

Jeden Tag verlieren wir ca. 80 Haare. Dies ist ganz normal und kein Grund zur Sorge. Nimmt allerdings die Anzahl der ausgefallenen Haare über einen längeren Zeitraum deutlich zu, spricht man von krankhaftem, also behandlungsbedürftigem Haarausfall.

Frauen und auch viele Männer empfinden Haarausfall häufig als belastend, denn gesundes und volles Haar ist oft ein Merkmal für Attraktivität und Vitalität. Wird das Haar dünner oder fällt es verstärkt aus, sollten Betroffene nicht in Panik verfallen, sondern den Ursachen des Haarausfalls auf den Grund gehen.

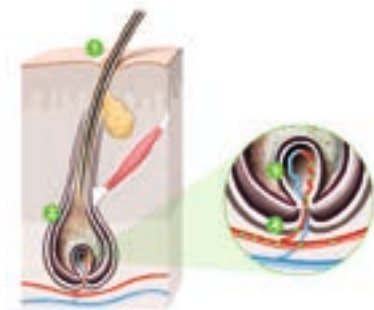


Um die Ursachen von Haarausfall besser zu verstehen, muss man sich zunächst einmal das Haar als solches anschauen.

## Wussten Sie, dass

- sich auf unserem Kopf ca. 100.000 Haare befinden?
- das Haar im Monat ca. 1 cm wächst?
- die Lebensdauer eines Haares 2–6 Jahre beträgt?

Ein Haar ist ein biegsamer, etwa 0,1 mm dünner Hornfaden von relativ großer Festigkeit und Elastizität. Es besteht aus dem inneren Mark, der Rinde und dem Oberhäutchen. Die Rinde enthält Fasern, die für die Festigkeit und Elastizität des Haares wichtig sind. Das Oberhäutchen besteht aus dachziegelartig übereinanderliegenden Schüppchen. Bei einem gesunden Haar liegen diese Schüppchen eng an. Bei strapaziertem Haar sind die Schüppchen rau und das Haar wirkt glanzlos und stumpf.



- 1 Haarschaft:**  
sichtbarer Teil des Haares
- 2 Haarzwiebel:**  
bildet den Haarschaft
- 3 Blutgefäße:**  
transportieren Nährstoffe zur Haarwurzel
- 4 Mikronährstoffe:**  
essentielle Vitamine und Aminosäuren

Versorgt wird das Haar über die Haarwurzel. Diese ist in die Haut eingebettet und nimmt über winzige Blutgefäße Nährstoffe auf. Diese sind eine wichtige Basis für die Entstehung neuer Zellen und damit für die Haarbildung. Ist die Nährstoffversorgung gestört, beeinflusst dies auch das Haarwachstum.

Wie schon erwähnt, verlieren wir täglich ca. 80 Haare. Was zunächst erschreckend viel klingt, hängt mit dem Lebenszyklus unserer Haare zusammen. Dieser wird in 3 verschiedene Phasen unterteilt: die Wachstumsphase, die Übergangsphase und die Ruhephase.

## Die Wachstumsphase (Anagenphase)

Die Wachstumsphase dauert etwa 2–6 Jahre und damit weitaus länger als die anderen beiden Phasen. Der Großteil aller menschlichen Haare befindet sich in dieser Phase. Die Haarzellen sind sehr aktiv und das Haar wächst pro Monat etwa 1 cm. Das Haar ist während der Wachstumsphase am empfindlichsten. Störungen können hier dazu führen, dass das Haar geschädigt wird oder sich die Wachstumsphase verkürzt.

## Die Übergangsphase (Katagenphase)

Am Ende der Wachstumsphase folgt die nur wenige Wochen dauernde Übergangsphase. Der Haarwuchs stoppt und die Haarwurzel bildet sich zurück. Etwa 1 % aller Haare befindet sich in der Übergangsphase.

## Die Ruhephase (Telogenphase)

Bevor ein Haar ausfällt, tritt es in die Ruhephase ein. Diese dauert etwa 3–4 Monate. Das abgestoßene Haar macht einem frisch nachwachsenden Haar Platz, welches sich nach einigen Wochen zeigt. Der Lebenszyklus verrät, warum eine Behandlung gegen Haarausfall immer über mehrere Monate erfolgen muss. Das geschädigte oder abgestorbene Haar benötigt diese Zeit, um gesund und kräftig nachwachsen zu können.

# Diffuser oder erblich bedingter Haarausfall?

**Haarausfall und Haarschädigungen können unterschiedliche Ursachen und unterschiedliche Ausprägungen haben. Damit Sie gezielt handeln können, ist es wichtig zu wissen, welche Form des Haarausfalls bei Ihnen vorliegt.**

## **Diffuser Haarausfall**

Bei diffusem Haarausfall, der häufiger bei Frauen als bei Männern auftritt, ist der gesamte Kopf betroffen. Die Haarwurzel ist intakt, wird aber nicht ausreichend mit den für den Haaraufbau notwendigen Nährstoffen, wie z. B. Aminosäuren und Vitaminen, versorgt. Diese gelangen normalerweise über winzige Blutgefäße zum Haar. Fehlen die Nährstoffe, kann die Haarwurzel kein gesundes Haar produzieren und stellt unter Umständen ihre Tätigkeit ein. Die Folge: Die Wachstumsphase verkürzt sich und das Haar fällt aus.

Hier ist es sinnvoll, für das Wachstum wichtige Aufbaustoffe bereitzustellen. **Pantovigar® vegan** steht für das Diätmanagement bei diffusem Haarausfall bei Frauen zur Verfügung.

## **Die Auslöser für diffusen Haarausfall sind vielfältig**

Krankheiten wie Infektionen oder Stoffwechselstörungen, bestimmte Medikamente, Stress, psychische Belastung, falsche Ernährung oder hormonelle Umstellung (z. B. Pillepause oder Geburt) können zu einer Unterversorgung des Haares führen. Sofern die Ursache des diffusen Haarausfalls ermittelt werden kann, sollte diese möglichst bald ärztlich behandelt werden.

## **Erblich bedingter Haarausfall und seine Behandlung**

Der erbliche Haarausfall wird auch als androgenetischer Haarausfall bezeichnet. Hier lichtet sich das Haar besonders an Stirn und Scheitel. Bei Frauen äußert sich der erbliche Haarausfall meist in Form eines verbreiterten Scheitels mit durchscheinender Kopfhaut.

Worin liegt die Ursache? Die Haarwurzeln reagieren überempfindlich auf das Hormon DHT (Dihydrotestosteron), ein Abbauprodukt des Hormons Testosteron. Die Behandlung kann z. B. mit dem Wirkstoff Alfatradiol erfolgen. Dieser ist in **Pantostin®** enthalten, einer Lösung zum Auftragen auf die Kopfhaut. Der Wirkstoff hemmt die Umwandlung von Testosteron in das haarwurzelschädigende DHT.



## **Diffuser und erblicher Haarausfall als Kombinationsform**

Beide Haarausfallarten können allerdings auch gemeinsam auftreten. Dies ist oft nach Hormonumstellungen oder während der Wechseljahre der Fall. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob er Ihnen sowohl zur Anwendung einer Kopfhautlösung als auch zur Einnahme von Aufbaustoffen raten würde.

## Pantovigar® vegan

**Pantovigar® vegan** steht für das Diätmanagement bei diffusem Haarausfall bei Frauen zur Verfügung. Es enthält eine Nährstoffkombination aus B-Vitaminen, Cystin und Mineralstoffen.

**Pantovigar® vegan** ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).



## Die Inhaltsstoffe:

- **Cystin** ist eine Aminosäure und ein Hauptbaustein des Haarkeratins.<sup>1</sup>
- **Pantothersäure** (Vitamin B5), **Thiamin** (Vitamin B1), **Biotin** (Vitamin B7 oder Vitamin H) und **Folsäure** sind essentielle, wasserlösliche Vitamine der B-Gruppe.
- **Eisen** ist als essentielles Spurenelement für verschiedene Stoffwechselprozesse des Körpers zuständig.
- **Zink** ist ein essentielles Spurenelement, welches z. B. an der Synthese von Kollagen beteiligt ist.<sup>2</sup>

vegan  
glutenfrei  
laktosefrei

**Pantovigar® vegan**

ist exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich

<sup>1</sup> Finner AM (2013) Nutrition and hair: deficiencies and supplements. Dermatol Clin 31:167–172.

<sup>2</sup> Ogawa Y, Kinoshita M, Shimada S, Kawamura T (2018) Zinc and Skin Disorders. Nutrients 10

# Tipps für dauerhaft schönes Haar

## • Die richtige Pflege

Durch die Verwendung von zu aggressiven Shampoos und Stylingprodukten können mit der Zeit Haarschäden verursacht werden. Ein mildes Shampoo mit einem pH-Wert um 5,5 schont Haar und Kopfhaut. Ihr Friseur kann Sie bei der Auswahl Ihrer Haarpflegeprodukte am besten beraten.

## • Föhnen und Stylen

Auch nach dem Waschen braucht das Haar eine sanfte Behandlung. Mithilfe eines Frottiertuchs kann überschüssige Nässe ausgedrückt und das feuchte Haar vorsichtig mit einem breitzinkigen Kamm durchgekämmt werden. Starke Hitzeeinwirkung durch zu heißes Föhnen oder Stylen kann bei empfindlichem Haar zu Haarbruch führen. Um das Haar schonend zu trocknen, schaltet man den Föhn am besten auf mittlere Hitze und verwendet für das Styling eine Bürste mit Naturborsten.

## • Haare färben

Blondierungen oder andere Farbbehandlungen in Eigenregie können bei unsachgemäßer Anwendung die Haarstruktur stark strapazieren. Ihr Friseur kennt Ihr Haar am besten und weiß, welche Farbbehandlung es verträgt.

## • Die richtige Ernährung

Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund? Trinken Sie täglich ausreichend Mineralwasser? Frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sollten jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Aminosäuren und B-Vitamine wirken sich positiv auf das Haarwachstum aus.

## • Äußere Einflüsse

So angenehm sie für die Seele auch sind – Sonne und Meer schaden dem Haar. Schützen Sie Haar und Kopfhaut bei starker Sonneneinstrahlung durch zusätzliche Pflege und eine Kopfbedeckung.

## • Stress vermeiden

Ausreichend Schlaf, frische Luft, regelmäßiger Sport – z. B. Yoga – und eine entspannte Lebensweise beeinflussen Haare und Körper positiv. Gönnen Sie sich deshalb zwischen stressigen Phasen immer etwas Gutes, z. B. eine Kopfmassage. Diese hat nicht nur einen entspannenden Effekt, sondern wirkt sich gleichzeitig positiv auf die Durchblutung der Kopfhaut und damit auf die Nährstoffaufnahme aus.



# Information und Service auf [www.haar-ausfall.com](http://www.haar-ausfall.com)

Auf der Website **[www.haar-ausfall.com](http://www.haar-ausfall.com)** erhalten Sie ausführliche Informationen zu den häufigsten Ursachen von Haarausfall und anderen Haarproblemen und erfahren, was Sie dagegen tun können.

Hier haben Sie außerdem die Möglichkeit, unsere informativen Broschüren zu bestellen oder als PDF herunterzuladen.

Apotheken-  
exklusiv!



**Pantovigar® vegan** zum Diätmanagement bei diffusem Haarausfall bei Frauen.  
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

**Pantostin®. Wirkstoff:** Alfatradiol. **Anwendungsgebiete:** Zur Steigerung der verminderten Anagenhaarrate bei der leichten androgenetischen Alopezie (hormonell bedingter Haarausfall) bei Männern und Frauen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Stand September 2023. Georg Simons GmbH, 60048 Frankfurt

Merz Therapeutics GmbH, 60048 Frankfurt/Main