

DIE TOP PFLEGE- TIPPS:

DIE RICHTIGE BÜRSTE:

Bei Haarausfall empfiehlt es sich, eine Bürste mit **Naturborsten** zu verwenden. Essenziell ist, das Haar regelmäßig zu bürsten. Denn nur so können neue Haare nachwachsen und die Wachstumsphasen unterstützt werden.

SANFTE WÄSCHE:

Haar-Expertin Sonja Thoma empfiehlt generell, **sulfatfreie und parabrenfreie Pflegeprodukte** zu verwenden. Bei Haarausfall soll das Haar genauso häufig gewaschen werden wie zuvor, denn die Haarwäsche hat keinen Einfluss auf den Haarausfall. Das Haar sollte jedoch nie zu heiß gewaschen oder mit dem Föhn gestylt werden.

STYLINGTIPP:

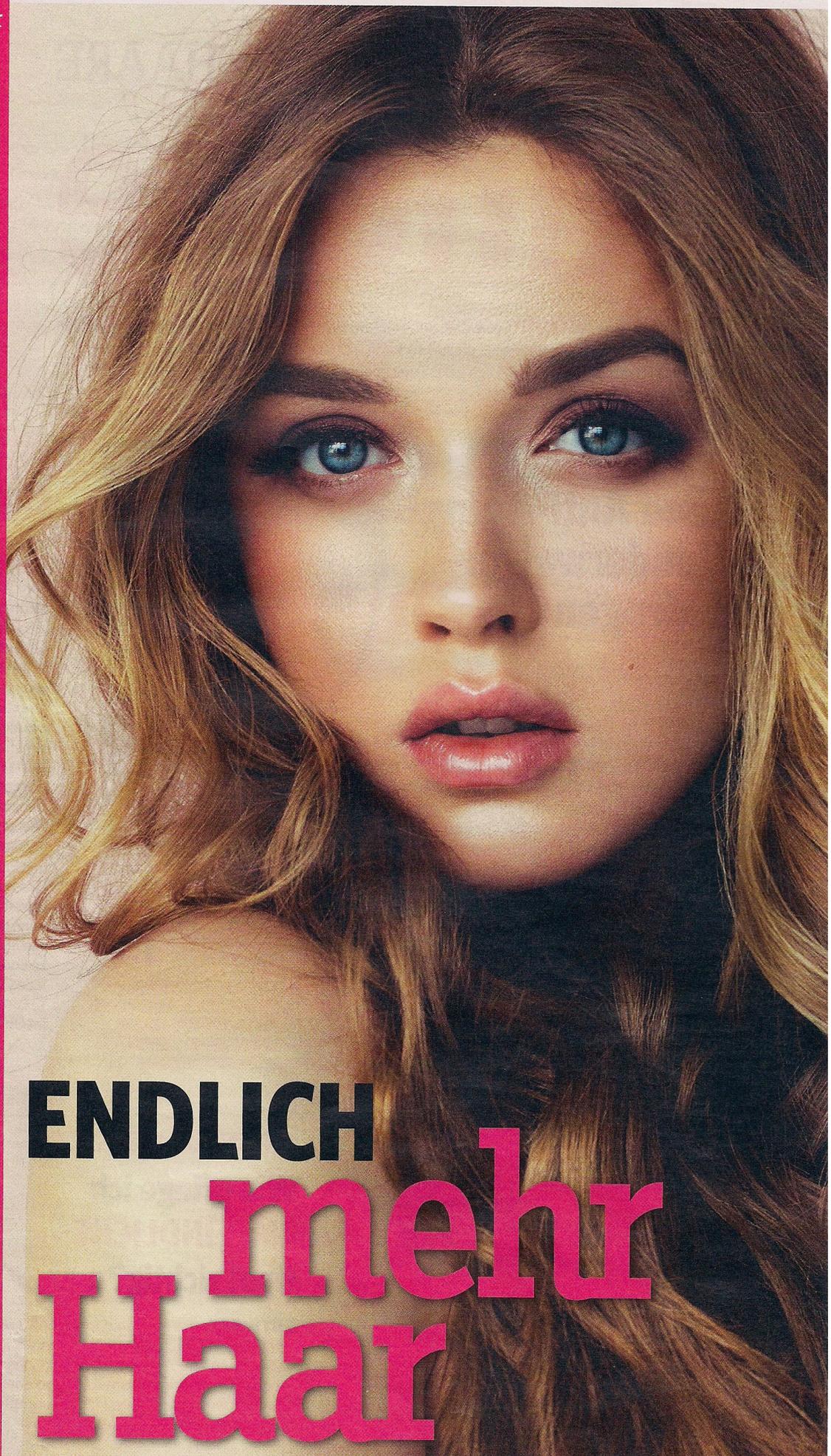
Den **Scheitel regelmäßig wechseln**. Denn wer immer z. B. Mittelscheitel trägt, der strapaziert den Haarschaft nur unnötig.

KOPFHAUTMASSAGEN:

Sie **kurbeln die Durchblutung an** und stimulieren die Haarwurzeln. Kräftiges Haar wächst am besten auf einer gesunden und aktivierten Kopfhaut.



HAARPFLEGE-EXPERTIN
Friseurin Sonja Thoma ist In-
haberin von N°11 Hair Salon in
Wien. www.no11.at



ENDLICH mehr Haar

121.000
Kopfhaare

HABEN WIR IM DURCHSCHNITT. DIE ANZAHL STEHT IN ZUSAMMENHANG MIT ETHNIE UND ALTER. SO HABEN EUROPÄER CA. 226, ASIATEN CA. 175 UND AFRIKANER NUR ETWA 161 HAARE/CM² KOPFHAUT.



LASSEN HAARE WACHSEN:

Wirkstoffe wie Koffein, Vitamine und Hyaluronsäure stimulieren die Kopfhaut und **beleben Follikel**, die für das gesunde Haarwachstum verantwortlich sind.

1 LESS IS MORE. Biozertifiziertes Haarwurzels Serum „Phytonutrient Hairroot Serum“ mit hochwirksamen Pflanzen-Aktivstoffen (30 ml um 37 Euro). www.lessismore.at **2 JOHN MASTERS ORGANICS.** „Deep Scalp Foliicle Treatment & Volumizer“ (125 ml um 29,95 Euro). shop.saint-charles.eu **3 GROW GORGEOUS.** „Back into the Roots 10-minute stimulating scalp“-Maske mit Vitaminen, Koffein und Hyaluronsäure (240 ml um 30 Euro). niche-beauty.com **4 SUSANNE KAUFMANN.** Natürliches „Hair Elixir“ mit Biotin, Koffein (100 ml um 86 Euro). www.susannekaufmann.com **5 O'RIGHT.** Natürliches „Caffeine Shampoo“ regt Stoffwechsel der Kopfhaut an (400 ml um 29 Euro). In ausgewählten Salons und über www.orient.at

TIPPS DER DERMATOLOGIN finden Sie auf der nächsten Seite!

FÜR STARKE WURZELN

Pflegespezialistin Sonja Thoma und Dermatologin Dr. Sabine Schwarz verraten, wie Sie Haarausfall stoppen und die Mähne wieder verdichten.

Verliert man tagsüber über 30 Haare und beim Haarewaschen über 100, dann spricht die Medizin von Haarausfall. Hauptursache ist in 70–80 Prozent aller Fälle der hormonell-erblich bedingte Haarausfall (androgenetisches Effluvium). Neben Hormonen und Genetik können auch Stress, Mangelernährung, Erkrankungen und Entzündungen Haarverlust hervorrufen. Die richtige Pflege des Haares sowie eine individuelle Behandlung mit Nahrungsergänzungsmitteln und medizinischen Therapien können Haarverlust entgegenwirken und die Mähne wieder verdichten.

Wenn das Haar dünner wird ...

Dann lautet die Empfehlung von Hautärztin Dr. Sabine Schwarz: „Greifen Sie zu Nahrungsergänzungsmitteln – Kombipräparate gegen Haarausfall zeigen →

- ✓ VERBESSERTE HAARSTRUKTUR*
- ✓ MEHR HAARFÜLLE*
- ✓ GESTÄRKTE HAARWURZEL*

NUR 1x TÄGLICH

TRICOVEL®
GESUNDES HAAR - GESUNDES ICH TRICOVEL.AT

Exklusiv in Ihrer Apotheke und bei ausgesuchten Ärzten erhältlich.

* Nachgewiesene Wirksamkeit in einer 3-monatigen doppelblinden klinischen Studie mit Tricovel® Ampullen vs Placebo an 90 Patienten / Rinaldi F, Giuliani G. (2011) Technological innovation for the treatment of hair loss. Cosmetic Technology* 2011 + 14(5) 15-15

Die besten Behandlungen gegen Haarausfall

DAS RÄT DIE DERMATOLOGIN

DIÄTISCHE BEHANDLUNG

Nahrungsergänzung. Mangelernährung kann ein Grund für Haarausfall sein. Eine optimale Nährstoffversorgung kann in jedem Fall die Haarwurzeln stärken und Wachstum unterstützen. Folgende Nähr- und Zusatzstoffe (enthalten in gängigen Kombipräparaten, in Reformhäusern/Apotheken) unterstützen: Zink, Selen, Magnesium in Kombi mit Vitamin D und K3, Vitamin B, Kieselsäure, Eisen, natürliche Hormone auf Pflanzenbasis – sogenannte Phytohormone (Soja, Salbei, Rotklee, Mönchspfeffer). Letztere gleichen bei Frauen über 40 den Hormonspiegel aus, was Haarausfall verhindern kann.

HORMONELLE BEHANDLUNG

Anamnese. Zunächst werden Blutbild und Hormonstatus erhoben und so nach Ursachen gesucht. Sind bestimmte Hormonwerte zu hoch, werden sie reduziert,



SPEZIALISTIN Dr. Sabine Schwarz ist Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten.
www.hautzentrum-wien.at

sind sie zu niedrig, werden sie ergänzt.

- **Minoxidil zur lokalen Anwendung:** bei genetischem Haarausfall – Haarausfall wird bei 70 bis 80 Prozent gestoppt, bei 30 Prozent stellt sich ein Haarnuwwuchs ein. Nach dem Absetzen schreitet der Haarausfall jedoch fort.

- **Cyproteronacetat-Lösung:** Testosteron an der Haarwurzel wird durch lokale Anwendung gesenkt, Haarausfall wird bis zum Absetzen gestoppt. Nur für Männer!

- **Pille gegen Haarausfall (Finasterid):** zur oralen Anwendung. 20 Prozent klagen allerdings über Nebenwirkungen. Nur für Männer!

BLUTPLASMA-BEHANDLUNG

Neue Methode. Wird lokal gespritzt. Enthaltene Wachstumsfaktoren kombiniert mit einem Vitaminpräparat kurbeln das Haarwachstum an. 300 Euro pro Behandlung – eine Behandlung pro Jahr empfohlen.

AB WANN ZUM ARZT?

Bleiben Nahrungsergänzungsmittel und Pflegeprodukte wirkungslos, hilft der Hautarzt.

eine gute Wirksamkeit – und zu speziellen Pflegeprodukten, die die Kopfhaut stimulieren und Wachstum anregen. Zeigt diese Selbstbehandlung keine Wirkung, dann empfiehlt sich der Gang zum Hautarzt.“ Dieser erhebt zuallererst Blutbild sowie Hormonstatus (Kosten übernimmt Krankenkasse). Anhand der Ergebnisse wird eine individuelle Therapie erstellt. Diese kann aus hormonellen Behandlungen (direkt an der Haarwurzel oder durch Pilleneinnahme), die die Balance der Haarwachstumshormone Östrogen und Progesteron wiederherstellen, sowie aus non-invasiven Blutplasma-Behandlungen (Wachstumsfaktoren werden in die Kopfhaut eingeschleust) bestehen. So packen Sie das Problem erfolgreich an der Wurzel.

NINA FISCHER ■

innēov

ENDLICH
WIEDER
MEHR
HAARFÜLLE.

3 EURO
GUTSCHEIN

Gültig bis 31.07.2017 bei Kauf von 1 innēov Nahrungsergänzungsmittel-Produkt, einzulösen exklusiv in Apotheken.*

* Dieser Gutschein ist bis 31.07.2017 gültig und in allen teilnehmenden Apotheken einlösbar. Kann nicht in bar ausbezahlt werden.