

Haarausfall Schlechte Haarqualität Vorzeitiges Ergrauen



Ein Ratgeber für
Betroffene

Erste Anzeichen

- **Ver mehrt Haare in der Bürste oder im Waschbecken?**
- **Abnehmendes Volumen, verringerte Haardichte und dünnes Haar?**
- **Stumpfes, mattes und brüchiges Haar?**
- **Vorzeitiges Ergrauen und verblässende Haarfarbe?**

Sie sind nicht alleine!

Haarausfall – viel mehr als nur ein optisches Problem

Wir verlieren jeden Tag bis zu 100 Haare. Dies ist ganz normal und kein Grund zur Sorge. Nimmt die Zahl ausgefallener Haare allerdings zu, sollte man etwas dagegen tun.

Frauen empfinden ihren Haarausfall häufig als besonders unangenehm. Während man bei Männern daran gewöhnt ist, dass sich mit zunehmendem Alter das Haar ein wenig lichtet, ist gesundes, volles Haar bei Frauen ein Zeichen für Weiblichkeit und Attraktivität. Wird das Haar dünner, ist dies daher für viele Frauen nicht nur ein optisches Problem.

Manche Frauen gehen gut mit dieser Situation um, andere fühlen sich unsicher, unwohl und weniger attraktiv. Umso wichtiger ist es, den Ursachen des Haarausfalls auf den Grund zu gehen und diese gezielt zu behandeln.

Häufig überschätzt man die Menge der ausgefallenen Haare. Um zu testen, wie viele Haare Sie wirklich verlieren, zählen Sie die Haare, die Ihnen über einen ganzen Tag verteilt ausgegangen sind.

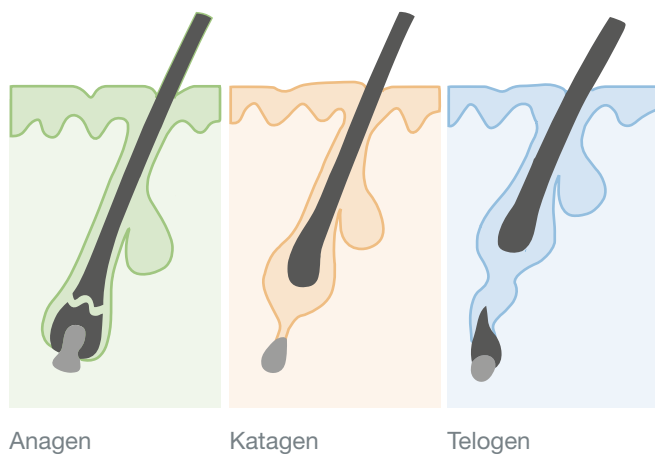


Die drei Wachstumsphasen eines Haares

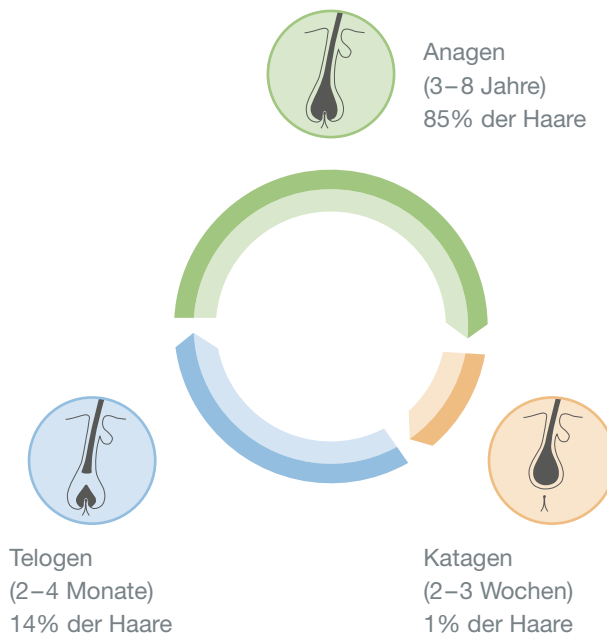
Täglich produzieren wir mit unseren rund 100'000 Kopfharen 30 m Haar (ca. 1 cm pro Haar und Monat), in einem Monat 1 km! Da die Wachstumsphase bei den meisten Menschen 3–8 Jahre dauert, kann eine durchschnittliche Kopfharelänge von 70 – 80 cm erreicht werden.

Die rund 100'000 Kopfhare des Menschen befinden sich asynchron (nicht gleichzeitig) in verschiedenen Entwicklungsphasen, die sich zyklisch wiederholen. Jedes einzelne Haar folgt seinem eigenen Rhythmus, in dem sich die drei Phasen abwechseln:

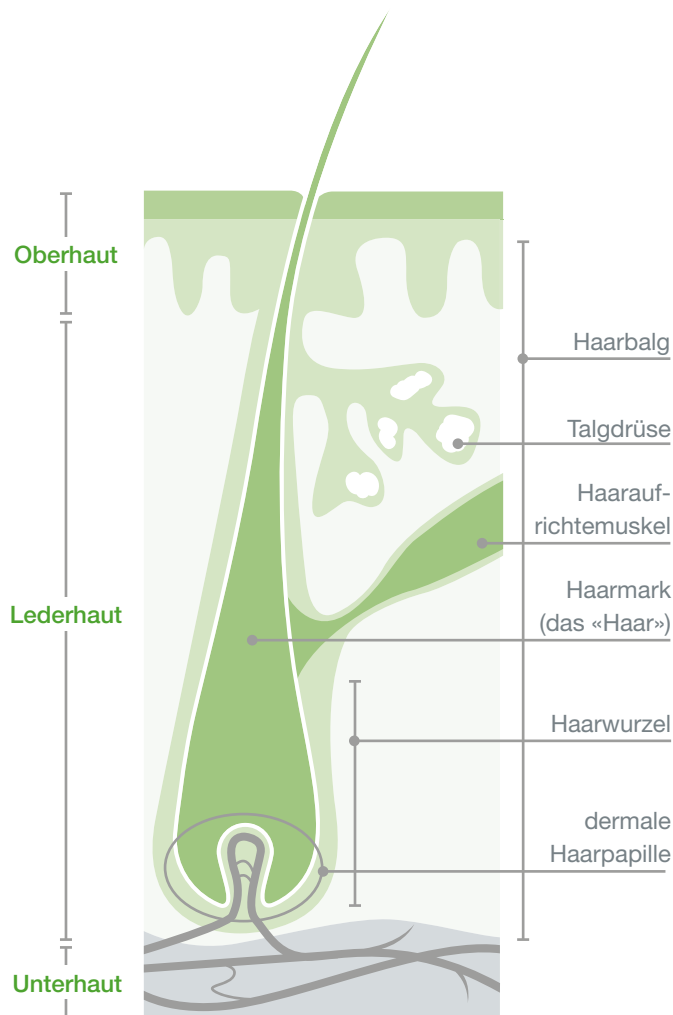
- 1 Wachstumsphase (Anagenphase)
- 2 Übergangsphase (Katagenphase)
- 3 Ruhephase (Telogenphase)



- 1 Während der Wachstumsphase (Anagenphase) – sie dauert zwischen 3 und 8 Jahren – wächst das Haar um ca. 1 cm pro Monat. 80 – 90% der Kopfhare befinden sich in dieser Wachstumsphase. Das Haar ist während dieser Zeit Einflüssen ausgesetzt, die schädigend oder aufbauend sein können.
- 2 Das Haar stoppt sein Wachstum in einer ca. 2-wöchigen Übergangsphase (Katagenphase).
- 3 In der Ruhephase (Telogenphase), die etwa 2–4 Monate dauert, fällt das Haar schmerzlos aus. Täglich verliert man auf diese Weise bis zu 100 Haare. Der Zyklus ist abgeschlossen, eine neue Wachstumsphase kann beginnen (siehe Bild unten).



Der Aufbau des Haares



Für die Versorgung der Haarwurzel mit Aufbau- und Nährstoffen sind die Blutgefäße zuständig. Wird diese Zufuhr gestört oder gar unterbrochen, stellt die Haarwurzel ihre Tätigkeit frühzeitig ein. Zwei bis drei Monate nach der Schädigung fallen die betroffenen Haare aus.

Um der Ursache für Ihren Haarausfall auf den Grund zu gehen, sollten Sie daher die Ereignisse der letzten 2–3 Monate rückblickend betrachten.

Die Haarwurzel ist eines der aktivsten Gewebe unseres Körpers. Deshalb ist sie auch so empfänglich für schädigende oder heilende Einwirkungen. Schädigende Einflüsse können dem Haar nur in der Wachstumsphase etwas anhaben. Weil sich die meisten Kopfhare in dieser Phase befinden, reagieren sie jedoch äusserst sensibel. Im Gegensatz zur Gesichts- und Körperbehaarung, die anderen Wachstumskriterien folgt.

Haarausfall behandeln – das geht nicht von heute auf morgen

Haare folgen einem natürlichen Wachstumszyklus. Sind sie ausgefallen, braucht die Haarwurzel Zeit um sich zu regenerieren. Bis das Haar sichtbar nachgewachsen ist, braucht es mindestens 3 Monate. Experten empfehlen daher, eine Haarausfalltherapie über einen längeren Zeitraum durchzuführen. In der Regel wird eine Therapiedauer von 6 Monaten empfohlen.

Haarausfall ist nicht gleich Haarausfall

Es gibt verschiedene Typen von Haarausfall. Haare können über die gesamte Kopfhaut, aber auch im Bereich des Vorderkopfes oder nur in den Stirnecken, den sogenannten Geheimratsecken, ausfallen.

Wenn die gesamte Kopfhaut betroffen ist, sprechen wir von einem diffusen Haarausfall. Ungefähr 40% aller Frauen sind mindestens einmal im Leben von diesem Typ von Haarausfall betroffen. Der Grund dafür ist eine ungenügende Versorgung der noch intakten Haarwurzeln mit essenziellen Mikronährstoffen über die Blutzirkulation.

Die Folge ist eine vorzeitige Einstellung der Haarwurzelaktivität. Das Haar fällt aus. Mit dem weiteren Fortschreiten dieses Zustandes wird das Haar immer dünner.

Diffuser Haarausfall kann verschiedene Ursachen haben:

- **Hormonelle Veränderungen, wie zum Beispiel während der Menopause, Stillzeit oder Pillenpause**
- **Krankheiten wie Infektionen, Grippe oder Stoffwechselstörungen**
- **Einnahme bestimmter Arzneimittel wie z. B. Antibiotika, Kortison**
- **Falsche oder mangelhafte Ernährung als Folge von Diätkuren**
- **Emotionaler Stress oder andere Stresssituationen**

Weitere Haarprobleme

Strapaziertes Haar

Bei angegriffenem, strapaziertem Haar ist die äussere Schuppenschicht gespreizt und aufgeraut – das Haar wird glanzlos, strohig und neigt zu Spliss. Ursachen für strapaziertes Haar sind vielfältig: zu heisses Föhnen, chemische Behandlungen wie Färben oder Dauerwellen sowie die häufige Verwendung von Lockenstab oder Glätteisen schädigen die Haarstruktur. Sonne, Wind und salz- oder chlorhaltiges Wasser können die Haarstruktur zusätzlich schädigen.



gesundes Haar



geschädigtes Haar

Vorzeitiges Ergrauen

Das Ergrauen der Haare ist ein typisches Zeichen des physiologischen Alterungsprozesses des Menschen. Die Haare werden eigentlich nicht grau, sondern weiss. Die graue Farbe ist ein optischer Effekt durch das gleichzeitige Vorhandensein pigmentierter und pigmentloser Haare. Der Beginn des Ergrauens ist genetisch bestimmt und beginnt meist im Alter von etwa Mitte 30. Durch Belastungen wie Krankheiten oder psychischen Stress kann auch ein vorzeitiges bzw. rasches Ergrauen ausgelöst werden.

Lassen Sie Haarausfall und Haarprobleme hinter sich

Wenn Sie – gemeinsam mit einer Fachperson – herausgefunden haben, was der Grund Ihres Haarausfalls ist, können Sie etwas dagegen tun.

Eine fundierte Haarausfallbehandlung sollte mit einem hoch dosierten Arzneimittel erfolgen, welches speziell zur Behandlung von Haarausfall zugelassen wurde. Viele Produkte werben damit, sehr schnell sichtbare Ergebnisse zu erzielen. Eine kurzfristige Behandlung führt jedoch meist nicht zum gewünschten Ergebnis. Denn nur eine Kur von 6 Monaten und länger, je nach Schweregrad, kann den gewünschten Erfolg bringen und erhalten. Erste Therapieerfolge sind in der Regel nach 3–4 Monaten sichtbar.

pantogar® ist ein hochwirksames Haartherapeutikum zur Behandlung von diffusem Haarausfall sowie Haarstrukturen. Durch seine spezielle Kombination von Aminosäuren, Proteinen und Vitaminen der B-Gruppe versorgt pantogar® das Haar über den Zellstoffwechsel mit den notwendigen Nährstoffen, die das Haar für ein gesundes Wachstum und zur Bildung einer festen, elastischen Struktur braucht.

pantogar® baut das Haar von innen auf

pantogar® enthält eine hochwirksame Wirkstoffkombination, welche das Haar mit allen wichtigen Aufbaustoffen versorgt.

Wirkstoff pro Tagesdosis	Nutzen für das Haar
60 mg L-Cystin	Fördert das Haarwachstum und stärkt den strukturellen Haaraufbau
60 mg Keratin	Stärkt und stützt die Haarsubstanz
180 mg Vitamin B ₁	Ausgefallene Haare wachsen bei aktivierten Haarwurzeln wieder nach
180 mg Vitamin B ₅	Stimuliert Wachstum und Regeneration der Haarzellen
300 mg Medizinalhefe (hoher Gehalt an Vitaminen, z. B. Biotin)	Fördert das Wachstum gesunder Haare und Nägel
60 mg p-Aminobenzoesäure	Beugt vorzeitigem Ergrauen vor



Jetzt Prinzen sichern



Damit Märchen keine Märchen bleiben:

pantogar® zur Behandlung von Haarausfall, brüchigen Fingernägeln und zur Vorbeugung von vorzeitigem Ergrauen. Jetzt Kur starten und Prinzen sichern.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.