

MADAME

OKTOBER 2018 | DEUTSCHLAND € 6
ÖSTERREICH € 6 | SCHWEIZ SFR. 10

HERZENS- SACHE

WARUM IMMER
MEHR FRAUEN
EINEN INFARKT
BEKOMMEN
UND WIE SIE
SICH SCHÜTZEN
KÖNNEN

TREND- ZIEL GEORGIEN

UNSERE TIPPS
FÜR CITY UND
COUNTRYSIDE

BACK TO WORK, FASHION!

GRAU DIE VIELSEITIGSTE FARBE
IN BUSINESS-LOOKS

CAPES SO STYLT MAN
DIE MULTITALENTE

UHREN DIE STILVOLLSTEN INVESTMENTS

PAR
ÉLÉGANCE
*Covermodel
Iris Strubegger
mit umwerfenden
Juwelen*



Jede von uns hat täglich ein paar Haare in der Bürste oder auf dem Kissen. Das ist zunächst kein Grund, den Kopf zu verlieren, denn Haare kommen und gehen, sie zu verlieren ist normal. Im Schnitt sind wir Besitzer von etwa 100 000 Haaren, die verschiedene Lebensphasen durchlaufen. Die Wachstumsphase (Anagenphase) dauert etwa drei bis sechs Jahre. Danach befindet sich das Haar in einer Ruhezeit, der sogenannten Telogenphase, die rund vier Monate andauert. Anschließend beginnt die Ausfallphase, in der etwa 15 Prozent der Haare durch neue, nachwachsende ersetzt werden. Zum Glück hat es die Natur so eingerichtet, dass nicht alle Haare gleichzeitig ausfallen. Von Haarverlust spricht man erst, sollte der Haarwechsel über das normale Maß hinausgehen. Das ist dann der Fall, wenn täglich mehr als 100 Haare ausfallen oder die Mähne deutlich ausdünnert. Erfreulicherweise gibt es Methoden, einem schütterten Schopf vorzubeugen und verlorene Pracht wiederherzustellen. Für die Behandlung ist es jedoch sehr wichtig, den genauen Grund zu kennen.

Ursachenforschung Werden die Haare insgesamt weniger und dünner, handelt es sich um eine leichte Form der Alopezie, so der Fachbegriff für Haarausfall. „Fast jede zweite Frau leidet irgendwann in ihrem Leben einmal unter diesem temporären, diffusen Haarausfall“, so Dr. Christian Merkel, Dermatologe und Allergologe in der neu gegründeten Hair Clinic an der Oper in München. Gründe dafür gibt es viele: Manchmal liegt es an den Genen, in anderen Fällen können Krankheiten wie Schilddrüsenfunktionsstörungen die Ursache sein, aber auch spezielle Medikamente, Stress oder Pflegegünden.

Der sogenannte androgenetische Haarausfall tritt meist in der Menopause auf und ärgert etwa 20 Prozent aller Frauen. Schuld daran ist eine gesteigerte Anfälligkeit der Haarwurzel für das Dihydrotestosteron, ein Zwischenprodukt des Männlichkeitshormons Testosteron. Es lockert sozusagen das Haar in seiner Wurzel, sodass es ausfällt. Sehr oft nach einem ganz speziellen Muster: Männer bekommen den klassisch kahlen Oberkopf, bei Frauen lichtet es sich rund um den Scheitel. Die wohl schwerste Form ist der kreisrunde Haarausfall, bei dem es sich um eine entzündliche Autoimmunkrankheit des Körpers handelt.

Starke Basis Gesundes und vitales Haar setzt eine intakte Kopfhaut voraus, trotzdem spielt sie beim täglichen Care-Programm bei den meisten kaum eine Rolle. Ein großer Fehler, ist sie doch ein echtes Sensibelchen und reagiert auf jede Veränderung im Körper und von außen. Haarspezialisten empfehlen deshalb, der Kopfhaut bei der Pflege die gleiche Aufmerksamkeit zu

schenken wie dem Haar. Dr. Merkel: „Äußere Einflüsse wie Hitze, Kälte oder chemische Behandlungen, aber auch emotionaler Stress, Veränderungen des Hormonhaushaltes oder Nährstoffmangel begünstigen ein Ungleichgewicht der Kopfhaut.“ Wird sie beispielsweise zu trocken, führt das zu Juckreiz und Schuppen. Auch die Haarwurzeln trocknen aus und produzieren ihrerseits trockenes und rissiges Haar. Erkrankt die Haut im schlimmsten Fall an einer Schuppenflechte oder einem Ekzem, kommt es zum Haarverlust. „Dann sollte unbedingt ein Arzt zurate gezogen werden. Nur so kann verhindert werden, dass die chronische Entzündung der Kopfhaut zu einem andauernden Haarausfall führt“, erklärt der Experte.

Es lohnt sich also, auf spezielle, wachstumsfördernde sowie strukturverbessernde Pflegeprofis zurückzugreifen: Egal ob Shampoo, Tinktur oder Kuranwendung, alle Produkte wirken mit einer stärkenden Kombination aus Vitaminen, Biotin, Keratin und durchblutungsfördernden Inhaltsstoffen wie Koffein, Ginseng, Rosmarin oder Pfefferöl. Diese Stoffe sollen die Kopfhaut mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgen, die Haarwurzel stärken und so das Wachstum der Haare wieder ankurbeln. Durch ihre Nähe zur Kopfhaut sollten Shampoo & Co. unbedingt einen neutralen bis leicht sauren pH-Wert aufweisen. Obendrein sollte auf künstliche Duftstoffe, Silikone oder Parabene weitestgehend verzichtet werden, da sie die Kopfhaut noch mehr irritieren. Doch auch die Ernährung ist ein wichtiger Baustein der Therapie von schütter werdendem Haar beziehungsweise Haarausfall. „Es gibt einige Nährstoffe, die das Haar in ihrem Wachstum besonders gut unterstützen. Ideal wäre es, wenn man Zink, Folsäure und Omega-3-Fettsäuren regelmäßig in seinen Ernährungsplan integriert“, weiß Dr. Merkel. „Auch auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen muss geachtet werden. Vegetarier haben da übrigens meistens ein Defizit, sie sollten unbedingt auf eine Eisensubstitution zurückgreifen“, so der Fachmann weiter. >



1



2



3



4



5

AUFBAUARBEIT

- 1 Feuchtigkeitsspendendes Serum mit Zitrusextrakten: „Shidenkai Hair Loss Treatment“ von Sensai, um 68 Euro
- 2 Kräftigt die Haarwurzel: „Stimulating Scalp Booster“ von Valmont, um 98 Euro
- 3 Lavendel- und Thymianöl pflegen besonders trockene Kopfhaut: „Visarôme Dynamique R“ von La Biosthétique, um 30 Euro
- 4 Minoxidil und Koffein regen das Haarwachstum an: „Hair Growth Stimulating Solution“ von Royal Fern Dr. Timm Golueke, um 60 Euro
- 5 Nährt die Kopfhaut und fördert den Haaraufbau mit Arginin: „Cerafill Defy Daily Scalp Treatment“ von Redken, um 17 Euro