

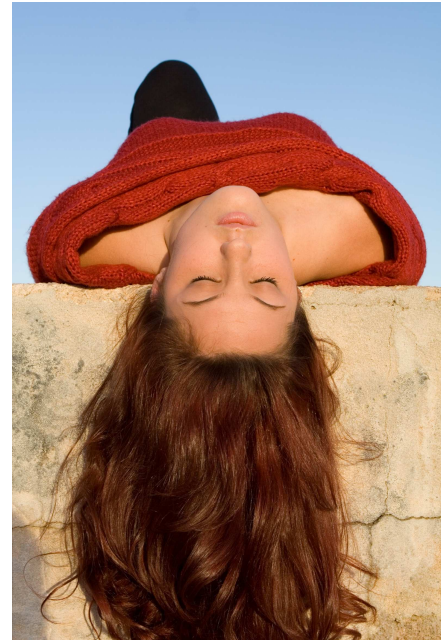
Haare und Nägel - kraftvoll und glänzend

Kopfhaare haben heutzutage heute vor allem eine ästhetische und modische Funktion. Die Haarpflege gehört zu den wichtigsten kosmetischen Mitteln, die das äußere Erscheinungsbild eines Menschen ausmachen. Einer gepflegten Erscheinung schenkt man mehr Aufmerksamkeit und Akzeptanz. Probleme mit den Haaren sind insbesondere für Frauen ein großes Thema. Wer träumt nicht von einer glänzenden und gesunden Mähne?

Sie gehören ebenfalls, wie die Nägel, zu den Hautanhangsgebilden. Haare wachsen nahezu überall am Körper. Sie schützen den Körper vor äußeren Belastungen und vor Kälte. Allerdings ist diese Funktion heute nicht mehr so wichtig. Die Kopfhaare sind aber immer noch wichtig. Sie schützen vor zu starker Sonnenbestrahlung. Die Haare an den Augen, die Brauen und Wimpern, bieten Schutz vor dem Eindringen von Fremdkörpern. Das gleiche gilt für die Haare in der Nase. Sie sollen das Einatmen von Schmutz und kleinen Insekten verhindern.

Das Haar wird über die Wurzel durch Blutgefäße mit Nährstoffen versorgt, eine Talgdrüse fettet es ein. Jedes einzelne. Und das sind einige:

Zwischen 80.000 und 150.000 Haare wachsen durchschnittlich auf dem Kopf, wobei es erhebliche Abweichungen nach oben und unten geben kann. So besitzen blonde Menschen in der Regel mehr Haare (140.000 – 200.000) als Rothaarige und Brünette (85.000 – 150.000).



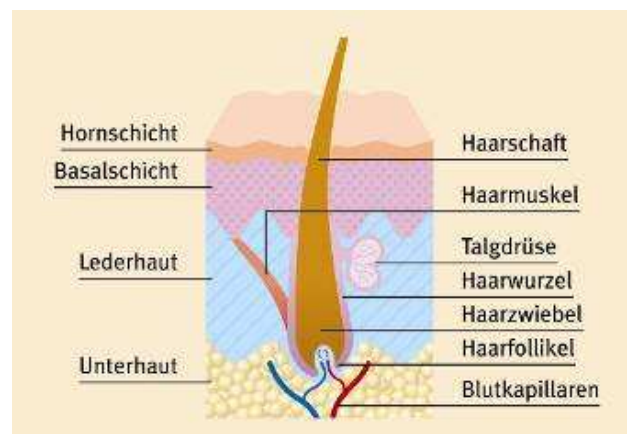
Haare – nicht nur leblose Anhängsel

Das Wachstum des Haares ist nicht kontinuierlich, sondern unterliegt mehreren Wachstumszyklen:

Ein Haar wird zwischen 3 und 6 Jahre alt. Es wächst pro Monat einen Zentimeter, stellt dann das Wachstum für 4 Monate ein und fällt dann aus. Das einzelne Haar besteht aus Keratin, einer Hornsubstanz, die Haare und auch den Nägeln die Festigkeit verleiht. Steht es dem Körper nicht ausreichend zur Verfügung, werden Fingernägel brüchig und auch die Haare neigen zu Spliss.

Der Kummer mit dem Haarausfall

100 Haare am Tag sind normal, sollten Sie mehr verlieren kann es unterschiedliche Ursachen haben: Neben Mineralienmangel (Zink und Eisen) und einer Unterversorgung mit Vitaminen (Vitamin H) können auch aufgrund von Hormonschwankungen oder durch einige Medikamente vermehrt Haare ausfallen. Zusammen mit Ihrem Hausarzt können Sie auf Ursachenforschung gehen.



Mögliche Ursachen können sein:

- Beruflicher oder privater Stress
- Sonneneinstrahlung, Dauerwellen, Färben, Bleichen, mechanische Einwirkungen (Kämmen, Bürsten, Haarschmuck)
- Stoffwechselstörungen
- Begleiterscheinungen einer Krankheit (z. B. Diabetes mellitus, Schilddrüsenerkrankungen)
- Wechseljahre, Schwangerschaft oder Stillzeit

Praktische Tipps zur Haarpflege

Haarwäsche

- Wer seine Haare täglich, oder jeden zweiten Tag wäscht, der kann auf einen zweiten Waschgang verzichten.
- Nur bei fettigem Haar ist eine häufigere Haarwäsche wirklich erforderlich. Ansonsten ist eine tägliche Haarwäsche nicht notwendig, um die Kopfhaut nicht überzustrapazieren

Haarspülung

- In unserem Zustand ist das Haar besonders leicht verletzbar. Deshalb empfiehlt es sich, nach dem Waschen eine Haarspülung zu verwenden. Das ist besonders für langes Haar wichtig. Eine Haarspülung verbessert besonders die Kämmbarkeit neben den Aspekten der Pflege.

Haarkur

- Die gleichzeitige Anwendung von Haarkur und Haarspülung ist nicht sinnvoll
- Eine Haarkur sollte nicht öfter als einmal in der Woche angewandt werden
- Dazu können Sie die einzelnen Haarsträhnen mit den Fingern entlangfahren. Eine Kopfhautmassage gehört dazu, wenn die Haarkur pflegende Substanzen für die Kopfhaut enthält.

Mein besonderer Tipp

Neben einer ausgewogenen Ernährung können Sie auch gezielt etwas für eine kräftige und gesunde Haarpracht tun:

Vitamin H, besser als Biotin bekannt, sorgt dafür, dass die herauswachsende Haar- und Nagelstruktur von innen heraus verbessert und gestärkt wird. Biotin fördert das Haarwachstum und verbessert die Haarqualität und Widerstandsfähigkeit. Eine kurmäßige Einnahme wird dabei empfohlen, da erst die nachwachsenden Haare von der Kur profitieren können. Studien belegen, dass es bei 90% der Anwender zu einem verbesserten Haarwachstum mit Biotin kommt.

Es empfiehlt sich dabei die Einnahme eines hoch dosierten Präparates (z.B. BIOTIN Impuls 5 mg, rezeptfrei in der Apotheke), so kann sich der Körper die Menge nehmen, die er benötigt, der „Überschuss“ wird auf ganz natürlichem Weg wieder ausgeschieden.

Um den gleichen therapeutischen Nutzen zu erhalten, müssten übrigens z.B. ca. 5kg Pilze am Tag verzehrt werden.



Eine kostenlose Informationsbroschüre "Wissenswertes zu Haut, Haare, Nägel" können Sie kostenlos beim Fachkreis für Naturheilkunde, Rheda-Wiedenbrück, anfordern:

Gebührenfreies Service-Telefon: 0800-77 44 321

Internetseite

www.medizininfo.de

Qualitativ hochwertige Produkte, wie z.B. . BIOTIN Impuls erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Weitere Live-Gesundheitstipps mit vielen praktischen Tipps finden Sie auch unter:
center.tv Köln: Gesundheitstipp

Ihre Jutta Doebel