



HAARZENTRUM AN DER OPER

FACHÄRZTE & EXPERTEN FÜR IHR HAAR

10 TIPS

WIE SIE HAARAUFSFALL
VORBEUGEN ODER
WIRKSAM BEHANDELN



10 TIPS

FÜR GESUNDE & SCHÖNE HAARE

- 01 ERNÄHRUNG ANPASSEN**

Mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung lässt sich die Haarqualität positiv beeinflussen. Entscheidend sind dabei neben Zink, Biotin und Folsäure auch Omega-3-Fettsäuren sowie die Vitamine B2, B6 und B12. Die perfekten Haar-Superfoods sind daher zum Beispiel Avocados, Hülsenfrüchte und Fisch.
- 02 MIT NAHRUNGSERGÄNZUNGEN NACHHelfEN**

Vor allem in den Wintermonaten ist die Einnahme von Vitamin D empfehlenswert. Aber auch um einem generellen Vitamin- und Nährstoffmangel vorzubeugen, der insbesondere bei anhaltenden Stressphasen entsteht, eignen sich hochwertige Nahrungsmittelergänzungen, die das Haarwachstum von innen heraus anregen.
- 03 REGELMÄSSIGE FRISEURBESUCHE**

Föhnen, Glätten oder Reibung (z.B. an Kleidung) fördern die Entstehung von Spliss. Ist das Haar erst geschädigt, lässt es sich z. B. nicht mehr so einfach reparieren. Um den Schaden frühzeitig einzudämmen, sollten die Haarspitzen regelmäßig von einem Friseur nachgeschnitten werden.
- 04 RICHTIGE HAARWÄSCHE**

Je nach Beschaffenheit und Struktur die Haare nur alle zwei bis sieben Tage waschen. Hierfür am besten ein Shampoo mit leicht saurem pH-Wert verwenden. Auch die Wassertemperatur ist übrigens entscheidend und sollte bei etwa 37 Grad liegen. Da nasses Haar empfindlich ist, die Längen keinesfalls trocken rubbeln, sondern lediglich mit einem Handtuch abtupfen.
- 05 EXTRAPORTION PFLEGE**

Gerade bei trockenem Haar lässt sich die geschädigte Haarstruktur durch regelmäßige Kuranwendungen regenerieren. Die Intensivpflege versorgt die äußerste Schuppenschicht mit Proteinen sowie Nährstoffen und bringt das Haar zum Glänzen. Um zusätzliche Schäden zu vermeiden, nasses Haar niemals kämmen. Besser die Haare vor dem Waschen gut ausbürsten.

- 06 KOPFHAUT NICHT VERNACHLÄSSIGEN**

Eine gesunde und gut durchblutete Kopfhaut ist Grundvoraussetzung für schönes Haar. Mit speziellen Haarkosmetika, wie zum Beispiel Seren, Masken oder Ölen, kann die Kopfhaut gezielt gepflegt werden. Diese am besten mit leichtem Druck einmassieren. Das regt die Durchblutung der Haarwurzeln an und verstärkt die Wirkung der aufgetragenen Produkte.
- 07 KONSEQUENTER SONNENSCHUTZ**

Nicht nur die Haut, auch das Haar benötigt im Sommer entsprechenden Schutz, um effektiv vor UV-bedingten Schäden bewahrt zu werden. Hierfür eignet sich eine simple Kopfbedeckung, die bei direkter Sonneneinwirkung Haar und Kopfhaut schützt. Zudem verhindern spezielle Sonnenschutzpräparate insbesondere das Ausbleichen der Längen.
- 08 HAARAUSSFALL FRÜHZEITIG DIAGNOSTIZIEREN**

Der Verlust von bis zu 100 Haaren pro Tag ist normal. Sollte eine Phase mit vermehrtem Haarverlust auftreten, hilft die sogenannte Zugprobe. Dabei zieht der Dermatologe an mehreren Stellen an den Haaren, um deren Ausfallquote beurteilen zu können. Liegt ein gegenwertiger Haarausfall vor, ist eine Blut- und Haarwurzelanalyse unerlässlich.
- 09 TRAKTIONEN VERMEIDEN**

Das feste Zusammenbinden kann schnell zu Schäden führen und das Haar im schlimmsten Fall sogar ausreißen, gerade wenn der Zopf immer an derselben Stelle getragen wird. Ideal sind daher spiralförmige Zopfgummis, die für festen Halt sorgen, ohne die Haare zu beschädigen oder Spuren zu hinterlassen.
- 10 KOPFHÄUTERKRANKUNGEN BEHANDELN**

Kopfhautschuppen können erblich bedingt sein oder auch durch falsche Pflege entstehen. Schnelle Hilfe verspricht ein mildes Anti-Schuppen-Shampoo. Zudem sollten chemische Behandlungen möglichst komplett reduziert werden. Bei starker Schuppung ist es allerdings immer ratsam, frühzeitig einen Dermatologen zurate zu ziehen.





HAARZENTRUM AN DER OPER

FACHÄRZTE & EXPERTEN FÜR IHR HAAR

HAARZENTRUM AN DER OPER

Perusastr. 5

80333 München

Telefon: 089.260 22 442

www.haarzentrum.de

Der Zugang zum DHI-Transplantationszentrum befindet sich in der Residenzstraße 9, 80333 München.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8.30 bis 12.30 Uhr,

Montag und Mittwoch 15.00 bis 17.30 Uhr,

Dienstag und Donnerstag 15.00 bis 18.30 Uhr,

Samstag nach Vereinbarung