



Die Gesundheitsseite

Schöne Haare



Witterungsverhältnisse, unsachgemässe Behandlung oder ungesunde Lebensweise setzen unsere Haare starken Belastungen aus. So bringen Sie wieder Glanz und Spannkraft in Ihr Haar.

Wie das Haar reagiert

Um das Mark (Medulla) in der Haarmitte gruppiert sich der vorwiegend aus Keratin, einem faserigen, reissfesten und elastischen Protein gebildete Faserstamm (Cortex). Darüber liegt die schuppenartig angeordnete Cuticula, die dem einzelnen Haar einen undurchdringbaren Schutz verleiht. Unsachgemässe Pflege, Witterungseinflüsse wie Sonne, Wind und Regen oder auch bestimmte Phasen in unserem Leben belasten unser Haar. Es wird stumpf, spröde, schlaff, splissig oder fettig. Gelegentlich kommt es auch zu vermehrtem Haarausfall. Damit Ihr Haar wieder gesund und glänzend wird, muss es von Grund auf – d. h. von der Wurzel her - regeneriert werden.

Die Lösung: Heilung von innen, über eine gesunde, ausgewogene Ernährung und/oder entsprechende Nahrungsergänzungsmittel. Sanfte, feuchtigkeitsspendende, pflegende, umhüllende, nährnde oder schützende Pflegeprodukte, die dem individuellen Bedarf Ihrer Haare und Ihrer Kopfhaut – auch unter Sonneneinwirkung – gerecht werden.

Was Sie selbst tun können

- Essen Sie ausgewogen (siehe www.5amtag.ch). Achten Sie vor allem auf schwefelhaltige Nahrungsmittel wie Eigelb, Hülsenfrüchte, Meeresfrüchte, Fleisch, Milch, Kreuzblütler (Gemüse Kohl, Rucola, Kresse...). Vergessen Sie dabei nicht jene Produkte, die besonders reich an Vitamin A und B6 sind.

- Falls nötig, ergänzen Sie Ihre Nahrungsmittelzufuhr durch entsprechend geeignete, hochwertige Nahrungsergänzungsmittel. Schwefel, Zink und Vitamin B6 sind unverzichtbar für die Bildung von Keratin und die Stabilität des Haares. Eisen fördert die Oxygenation der Haarwurzel.
- Vitamin C stärkt die Wirkung von Zink.
- Shampoos, Pflegespülungen, Haarbalsam, Masken, Seren, Färbemittel, Bürsten, Trocknen...: Gehen Sie sanft mit Ihrem Haar um.
- Fördern Sie die Blutzirkulation Ihrer Kopfhaut durch leichte Massagen mit Produkten aus Ihrer Apotheke (vor allem auf der Basis von ätherischen Ölen).

Plustipp

Sie führen ein ungesundes Leben oder durchleben gerade eine schwierige Phase (Krankheit, Rekonvaleszenz, Schwangerschaft, Menopause, Stress, Ermüdung...)? Ihr Haar ist nicht zu bändigen? Fragen Sie Ihren pharmacieplus-Apotheker um Rat. Er kann Ihnen Nahrungsergänzungsmittel oder spezielle Präparate empfehlen, die reich an Aminosäuren, Antioxidantien und Nährstoffen sind, Ihre Haare stärken und wieder zum Glänzen bringen und Haarausfall vermeiden helfen.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

