

## Jahreszeitbedingter Haarausfall

### Beauty-Tipps zu Haar-Kräftigung und Haarpflege sowie Vorbeugung von Haarverlust



Weniger Tageslicht und hormonelle Schwankungen können im Herbst Haarausfall verursachen.

September 2015 – Im Herbst fallen nicht nur die Blätter von den Bäumen, viele Frauen und Männer beobachten in dieser Jahreszeit auch vermehrten Haarverlust. Dass die **Tage kürzer werden und das Haar so weniger Sonnenlicht bekommt**, ist der Hauptgrund dafür, dass sich der Scheitel lichtet: Hinzu kommen die Hormone, die auch auf Veränderungen der Tageslänge

reagieren. Diese **hormonellen Schwankungen** können Haarausfall verursachen.

Im Herbst ersetzt der Körper verstärkt ausgefallene Haare. Der **saisonale Haarverlust** wird daher auch als **Haarwechsel** bezeichnet, erklären die Haarspezialisten vom Svenson Fachinstitut für Haargesundheit ([www.svenson.de](http://www.svenson.de), 16 Zentren in Deutschland). Zur Kräftigung des Haares und der Haarwurzeln empfehlen die Experten **individuelle Behandlungen und Therapien zum Haarerhalt** sowie **professionelle Haarpflegeprodukte**, abgestimmt auf den jeweiligen Haartyp.

#### **Bis 100 Haare täglich „noch kein Grund zur Sorge“**

Jeder Mensch verliert täglich 80 bis 100 Haare. Einige Haare auf dem Kopfkissen, in der Bürste oder im Abfluss sind noch kein Grund zur Sorge. Dieser Haarverlust gehört zum normalen **Wachstumszyklus der Haare**. Die ausfallenden Haare befinden sich am Ende der Ruhephase und werden durch nachwachsende Haare erneuert. Erst wenn die Zahl 100 länger

als einen Monat überschritten wird, spricht man von tatsächlichem Haarausfall und es sollte ein Experte zu Rate gezogen werden.

### **Drei Wachstumsphasen**

Jedes Haar wächst, ruht und fällt aus – ein sich stetig wiederkehrender Zyklus. Ein Haar begleitet den Menschen etwa **vier bis sechs Jahre**. In dieser Zeit durchläuft es drei Wachstumsphasen:

#### **• 1. Phase: Anagenphase / Wachstumsphase:**

Durch Teilung von Haarzellen wachsen neue Haare – pro Monat etwa einen Zentimeter. Diese erste Phase dauert meist drei bis sechs Jahre. Sie ist sehr störungsempfindlich. Stress, eine nährstoffarme Ernährung, Medikamente oder Hormonprobleme können sie abrupt beenden. Aufgrund des vermehrten Sonnenlichts steigt im Sommer der Anteil der Haare in der Wachstumsphase deutlich an, daher gehen im Herbst überdurchschnittlich viele Haare in die Telogenphase über.

#### **• 2. Phase: Katagenphase / Übergangsphase:**

Hier wird die Zellproduktion eingestellt, der Haarfollikel verengt sich im unteren Bereich. Diese Phase dauert etwa zwei bis drei Wochen.

#### **• 3. Phase: Telogenphase / Ruhephase:**

In dieser Phase löst sich das Haar von der Papille und verkümmert (Kolbenhaar), der Haarfollikel verkürzt sich daraufhin und Haarfollikel und -papille erneuern sich. Das Kolbenhaar wird vom nachwachsenden Haar ausgestoßen. Ein neuer Wachstumszyklus beginnt.

**Normalerweise befinden sich etwa 80 bis 90 Prozent der Haare in der Wachstums-, ein bis zwei Prozent in der Übergangs- und etwa zehn bis 20 Prozent in der Ruhephase.**

### **Therapien gegen Haarausfall und zur Haar-Kräftigung**

Um übermäßigen Haarausfall zu stoppen und neues, kräftiges Haar aufzubauen, bietet Svenson maßgeschneiderte, **Behandlungen und Therapien zum Haarerhalt** an. Sie **stellen das Gleichgewicht der Kopfhaut wieder her**. Die Poren werden hierbei von Ablagerungen und fettigen Schuppen befreit, damit der Sauerstoffwechsel der Haarfollikel, die Entgiftung und Aufnahme von Wirkstoffen einwandfrei funktionieren können. Wenn die Kopfhaut ihre Balance erreicht hat, ist sie bereit, nötige Wirkstoffe in höchster Dosierung aufzunehmen und zu nutzen. Von Mesotherapie bis zur Q10-Therapie: Svenson arbeitet mit fortschrittlichsten Techniken sowie hochwertigen Vitalstoffe. **Dass die Svenson Haartherapien Haarausfall reduzieren, hat eine Studie bestätigt.**

**Svenson Haartherapien und Haarkuren bei jahreszeitbedingtem Haarausfall** (Auswahl; individuelle Empfehlung nach einer exakten Diagnose):

- **Q10-Haartherapie:**

Stimulation der Keratinproduktion, Kräftigung des Haars

- **regenerative und stimulierende Therapie:**

Regeneration der Zellen, Aufbau und Stärkung der Haarwurzel und des Haarschafts

### **Voraussetzungen für den Erfolg einer Haartherapie**

Ausschlaggebend für den Erfolg einer Haartherapie ist eine **professionelle, frühzeitige Diagnostik**. Svenson bietet diese gratis an. Jedes Zentrum **arbeitet eng mit spezialisierten Ärzten zusammen**. Bei Haarausfall sei es wichtig, nicht zu lange abzuwarten – denn die Haarwurzel, die das Haar verloren hat, überlebt nur etwa sechs Monate inaktiv in der Kopfhaut bevor sie endgültig verkümmert. Je früher man sich für eine professionelle Haartherapie entscheidet, desto höhere Chancen hat man, ein positives Ergebnis zu erzielen.

### Mehr Energie für die Haarwurzel – das hilft:

Bauelemente	Funktion	Haarwirkung
Biotin und Vitamine des B-Komplexes (B1, B2, B5 und B6)	wichtig für den Aufbau von Körperzellen (Haut, Haare, Fingernägel); ein Mangel des Vitamins B5 kann ein frühes Ergrauen verursachen; Vitamin B-Komplex ist wichtig für den Energiestoffwechsel des Haars	Spannkraft Haarausfallstopp gesundes Aussehen Lebenskraft
Vitamin C	wichtig für die Gesundheit der Haarfollikel; sorgt für das „Atmen“ der Zellen und dafür, dass die Haarwurzeln ausreichend Eisen aufnehmen können	gesundes Haar
Kupfer, Zink	beteiligt bei der Bildung von Kollagen; Zink ist wichtig für die Bildung von Keratin. Zink ist auch verantwortlich für die Haarverankerung in der Kopfhaut (das Haar bleibt länger auf dem Kopf)	gesunde Struktur und Haarfestigkeit Glanz, griffiges Haar
Eisen und Ferritin	Sauerstoffwechsel Ferritin = Eisenspeicher	gesundes und starkes Haar
Folsäure und Selen	wichtig für das Wohlbefinden des Haars	gesundes Haar Schwung
L- Cystin	wichtigster Bausteine von Keratin	Haarwachstum und struktur
Methionin	schwefelhaltige Aminosäure, wichtig für das Haarstruktur	sorgt für festes und strapazierfähiges Haar
Arginin	Wichtig für die Haarwachstum. Arginin ist ein Vorläufer von Stickoxid, wichtig für die Durchblutung (1998 Medizin Nobelpreis)	Haarwachstum
Glutamin	Führt dem Haar Schwefel zu, wichtig für eine robuste, stabile Haarstruktur	Spannkraft

### Tipps zur aktiven Vorbeugung von Haarausfall:

Frauen und Männer können viel tun, damit ihr Haar gesund bleibt. Svenson informiert:

- Gesundes Haar kommt von innen und fängt mit der richtigen Ernährung an. Ernähren Sie sich ausgewogen, um das Haar zu stärken und ihm die notwendigen Vitamine (besonders A, B und C) und Mineralstoffe zuzuführen. Auch Eiweiß sollte nicht fehlen. Gute Proteinlieferanten sind Sonnenblumenkerne, Nüsse und Thunfisch. Meiden Sie zuviel Zucker, Salz und tierische Fette – sie schädigen das Haar.
- Trinken Sie mindestens zwei, noch besser **drei Liter Mineralwasser am Tag**. Haut und Haare müssen auch von innen mit Feuchtigkeit versorgt werden. Zuviel Kaffee schadet – damit wird der Vitaminabbau im Körper beschleunigt und der Körper übersäuert. Besser nur eine Tasse täglich trinken.
- **Entstressen Sie Ihren Alltag** soweit möglich und schlafen Sie ausreichend.
- Waschen Sie Ihre Haare mit einem milden Shampoo.



Europas führendes Haarinstitut

## Presseinformation

- Wer gefärbte Haare oder eine Dauerwelle hat, sollte regelmäßig stärkende Qualitätscremes und -lotions verwenden.
- Haargummis nicht zu häufig und nicht zu lange tragen. Sie spannen das Haar stark und machen es brüchig.

Weitere Informationen unter [www.svenson.de](http://www.svenson.de) und über die **kostenlose Svenson Telefonnummer 0800 / 77 77 15 12**. Dort können Interessenten auch einen Termin für eine kostenfreie Beratung mit Haaranalyse im nächstgelegenen Zentrum für Haargesundheit vereinbaren.

Pressekontakt: Heidi Willmann, Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Schlossstraße 9b, 82140 Olching, Tel.: 08142 / 284 25 54, E-Mail: [h.willmann@gespraechsstoff.com](mailto:h.willmann@gespraechsstoff.com), [www.gespraechsstoff.com](http://www.gespraechsstoff.com).

Seit 1969 ist das Svenson Fachinstitut für Haargesundheit in Deutschland tätig. Das Unternehmen betreibt bundesweit 16, europaweit über 60 Zentren mit über 500 Mitarbeitern – darunter Dermatologen, Haarchirurgen und weitere Haarspezialisten. Dank innovativer Techniken aus der medizinischen Kosmetik bietet Svenson intelligente und individuelle Lösungen zur Behandlung und Prävention von Haarausfall: Haartherapien, professionelle Haarpflegeprodukte, Haartransplantationen, Haarergänzung sowie Perücken.