

Gesundes Haar, der Spiegel unserer inneren Balance

Volles, glänzendes Haar gilt seit jeher als Symbol für Schönheit und Vitalität. Doch unsere Haare sind weit mehr als nur ein ästhetisches Merkmal. Sie verraten oft auch etwas über unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Jedes einzelne Haar wächst in einem eigenen Follikel und durchläuft dabei drei Phasen: Wachstums-, Übergangs- und Ruhephase. Durchschnittlich verliert jeder Mensch täglich 50 bis 100 Haare, es ist ein völlig normaler Vorgang. Wenn der Haarausfall jedoch deutlich zunimmt oder das Haar an Fülle verliert, können verschiedene Ursachen dahinterstecken.

Ernährung und Lebensstil

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine zentrale Rolle für gesundes Haar. Besonders wichtig sind Eiweiß, Zink, Eisen und die Vitamine A, C, D sowie Biotin. Auch Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Kopfhaut und fördern glänzendes, kräftiges Haar. Wer häufig Stress hat oder unter Schlafmangel leidet, bemerkt oft eine Verschlechterung der Haarqualität – denn anhaltender Stress kann die Haarwurzel schwächen.

Pflege mit Augenmaß

Auch äußere Einflüsse haben großen Einfluss wie häufiges Färben, heißes Föhnen oder Glätten strapazieren das Haar. Milde, auf den Haartyp abgestimmte Shampoos und regelmäßige Pflegekuren helfen, die Haarstruktur zu stär-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

ken. Ein sanftes Abtrocknen und Bürsten mit einer weichen Bürste schützt zusätzlich vor Haarbruch.

Wenn die Haare Hilfe brauchen

Hinter anhaltendem Haarausfall können hormonelle Veränderungen, Schilddrüsenstörungen oder Nährstoffmängel stecken. In der Apotheke erhalten Sie Beratung zu speziellen Nahrungsergänzungsmitteln und medizinischen Pflegeprodukten, die gezielt die Haarwurzel stärken können.

Gesundes Haar beginnt also nicht nur „oben drauf“, sondern im Inneren mit einer ausgewogenen Lebensweise und achtsamer Pflege. Wer Körper und Seele in Balance hält, wird meist auch mit schönerem, kräftigerem Haar belohnt.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**