

*Zum internationalen Männertag am 19. November 2023*

## **Oben ohne – Wenn das Haar lichter wird**

### **Apotheken beraten zu Ursachen und Gegenmaßnahmen bei Haarausfall**

Stuttgart, den 16. November 2023 – Der Verlust von Haaren kann für viele Menschen ein belastendes Problem darstellen. Dünneres Haar oder eine beginnende Kahlheit gehören zum Alterungsprozess dazu. Männer sind davon häufiger betroffen als Frauen. Es gibt aber Mittel und Wege, um die Haargesundheit länger zu erhalten. Zum internationalen Männertag erläutert der Landesapothekerverband Baden-Württemberg, wie man mit dem Problem des Haarausfalls umgehen kann und welche Gegenmaßnahmen möglich sind.

Friederike Habighorst-Klemm, als Patientenbeauftragte im Vorstand des Landesapothekerverbands Baden-Württemberg hat für Betroffene drei gute Tipps zur Selbsthilfe: „Als erstes ist es wichtig, milde Shampoos und Spülungen zu verwenden, die auf die Haar- und Kopfhautbedürfnisse abgestimmt sind, um weiteren Schaden zu vermeiden.“ Auch eine ausgewogene Ernährung kann einen positiven Einfluss auf die Haargesundheit haben. Betroffene sollten auf eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen achten, die für das Haarwachstum wichtig sind. Eine ausgewogene Ernährung mit Vollkornprodukten, viel Gemüse und auch magerem Fleisch oder vegetarischen Alternativen liefert diese wichtigen Nährstoffe. „Ich frage bei Haarproblemen auch immer nach, ob sich jemand vegetarisch oder vegan ernährt. Auch dabei kann es vorkommen, dass wichtige Nährstoffe fehlen“, erklärt Habighorst-Klemm. Als dritten Tipp führt die Apothekerin verschiedene Entspannungstechniken auf, da auch Stress den Haarausfall verschlimmern kann. Bei Stress produziere der Körper vermehrt Cortisol, welches sich negativ auf die Haarwurzeln auswirke, so die Apothekerin. „Entspannungstechniken wie Meditation und Yoga oder auch Spaziergänge in der Natur können dabei helfen, den Stresspegel zu reduzieren.“

Wichtig sei, dass man sich frühzeitig zur Problematik beraten lasse, um dem Haarausfall frühzeitig zu begegnen. In Apotheken sind rezeptfreie Haarwuchsmittel erhältlich, die den Haarwuchs stimulieren können. Bei erblich bedingtem Haarausfall kann eine Tinktur mit dem Wirkstoff Minoxidil helfen. Außerdem gibt es verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, die die Haarwurzel stärken sollen und somit auch den Haarausfall vermindern können.

„Bei plötzlich auftretendem oder intensivem Haarausfall sollte aber ärztlicher Rat eingeholt werden“, sagt Habighorst-Klemm, „ob eine medizinische Ursache hinter dem Haarverlust steckt.“ Dasselbe gilt wenn die Kopfhaut gerötet ist, sich schuppt oder juckt. Dies könnte auf eine Hauterkrankung hinweisen.“ Auch bestimmte Medikamente können Haarausfall verursachen. Dazu gehören beispielsweise Chemotherapeutika, verschiedene Antidepressiva oder auch Akne-Mittel. Wer meint, dass ein Medikament der Auslöser sein könnte, sollte dies mit dem Arzt besprechen.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.300 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

**Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:**

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

[presse@apotheker.de](mailto:presse@apotheker.de)

Besuchen Sie uns online unter <https://www.apotheker.de/>

Folgen Sie uns auf Facebook: <https://www.facebook.com/apothekerverband>

Folgen Sie uns auf Instagram: [https://www.instagram.com/lav\\_bawue/](https://www.instagram.com/lav_bawue/)