

Gut zu wissen

Hilfreiches rund ums Haar

Falls Sie in unserem grossen Dossier noch nicht alle Antworten auf Ihre drängendsten Fragen gefunden haben, liefert Ihnen diese Doppelseite zusätzliche Links, einen guten Buchtipp sowie Zitate von berühmten und weniger bekannten Menschen.

Nährstoffe für gesunde Haare und Nägel

Damit das Haar voll und schön und die Nägel stark bleiben, müssen sie mit Nährstoffen in ausreichender Menge versorgt werden.

Wichtig für ein gesundes Haar- und Nagelwachstum sind:

- Proteine (inkl. schwefelhaltige Aminosäuren), in grösseren Mengen enthalten in: Kartoffeln, Getreide, Soja ... Fleisch, Eiern, Käse
- Eisen, in: Fleisch
- B-Vitamine, in: Hefe, Fisch, Leber, Fleisch, Eigelb, Nüssen, Hülsenfrüchten
- Vitamin C, in: Zitrusfrüchten, Kohlarten
- Vitamin E, in: Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl
- Vitamin A, in: Leber, Karotten, Kürbis, Aprikosen
- Biotin (Vitamin H), in: Trockenhefe, Rinderleber, Eigelb, Milch, Sojabohnen, Haferflocken
- Folsäure, in: Hefe, Hülsenfrüchte, Weizenkeimen
- Zink, in: frischen Austern, Fleisch, Eiern, Käse
- Kupfer, in: Vollkornprodukten, Hefe, Trockenobst, Nüssen, Hülsenfrüchten
- Silizium, in: Hirse, Hafer, Kartoffel, Erdnüssen



Diagnose-Möglichkeiten

Um festzustellen, wie stark ein Haarausfall ist und um welche Art es sich handelt, stehen dem Arzt verschiedene diagnostische Methoden zur Verfügung. Zwei sehr häufig verwendete sind:

- **Zupf-Test:** An einem Büschel von ungefähr 50 Haaren wird kurz gezogen. Fallen mehr als fünf Haare aus, spricht man von einem vermehrten Haarausfall.
- **Trichogramm:** Es gibt Aufschluss darüber, wie viele Haare in der Anagen-, der Katagen- und der Telogen-Phase sind. Es werden 60 bis 70 Haare von der Kopfhaut entfernt und die Haarwurzeln lichtmikroskopisch untersucht. Wenn über 20 Prozent der Haare in der Telogen-Phase sind, liegt ein diffuser Haarausfall vor.



Zitate

Graues Haar ist eine prächtige Krone:
Auf dem Wege der Gerechtigkeit wird sie gefunden.

Sprüche Salomos 16:31

Was die Zeit dem Menschen an Haar entzieht,
das ersetzt sie ihm an Witz.

William Shakespeare

Wenn die Haare weg sind, kommt die Frau,
die sie hätte streicheln können.

Brasilianisches Sprichwort

Buchtipps

Hauptsache Haar. Das Haar im Spiegel von Medizin und Psychologie.

Ralph M. Trüeb, Doris Lier, Ruffer & Rub Sachbuchverlag
ISBN 978-3-907625-13-2,
ca. CHF 23.–



«Hauptsache Haar» stellt ein umfassendes, wissenschaftliches Buch dar, das Medizinern genauso wie Betroffenen, Friseuren und Apothekern zugleich abwechslungsreiche und spannende Lektüre bietet», schreibt Prof. Dr. med. Günter Burg im Ärzteblatt.

Links

www.haarerkrankungen.de

Ausgezeichnete und umfassende Informationsseite unter der ärztlichen Leitung von Prof. Dr. Hans Wolff (Ludwig-Maximilians-Universität in München) rund um die Themen Haarausfall, unerwünschte Körperbehaarung und Kopfhauterkrankungen.

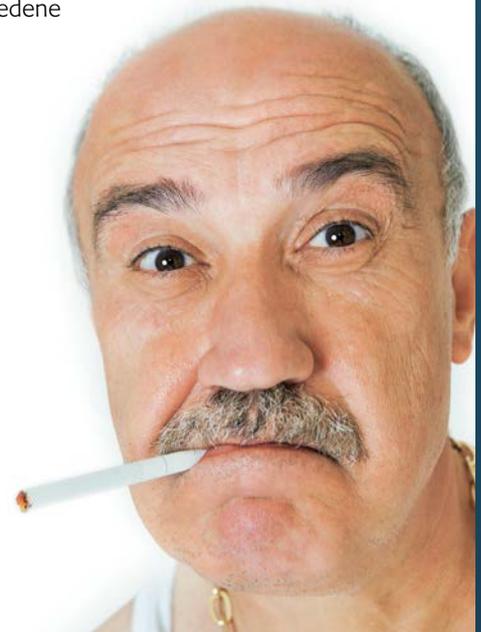
www.planet-wissen.de

Mit dem Stichwort «Haare» finden sich sehr verständlich geschriebene Informationen und interessante Videos rund um die Haare – auch über die Symbolik, Frisuren etc.



Rauchen lichtet das Kopfhhaar

Nicht nur die Hormone, auch der Lebenswandel kann bei Männern zu Haarausfall führen. Die Umfrage der taiwanesischen Forscher um Lin-Hui Su und Tony Hsiu-Hsi Chen bei 740 Männern ergab, dass die Dauer und die Menge der gerauchten Zigaretten in Zusammenhang mit der Glatzenbildung standen. Männer, die viel und lange geraucht hatten, zeigten eine vermehrte Glatzenbildung. Verschiedene Faktoren spielen eine Rolle. Zum einen könnten durch die inhalierten Stoffe Blutkapillaren verstopft und damit die Nährstoffzufuhr in die Haarwurzeln gestört werden. Zum anderen wäre es möglich, dass das Erbgut der Haarwurzeln geschädigt, aber auch der Hormonhaushalt verändert werden könnte.



Kahl durch Affennuss

In Südamerika werden Coco de mono, die wohlschmeckenden ölhaltigen Samen der Affennuss (*Lecythis ollaria*), auch Sapucajannuss oder Paradiesnuss genannt, als Nahrung verwendet. Werden die Samen über lange Zeit gegessen, muss mit Haarausfall gerechnet werden. Denn Coco de mono enthalten Selenmethionin (=Selencystathionin) in so hohen Mengen (entsprechend 7–12 g Selen/kg Trockenmasse), dass die Haarfollikelzellen geschädigt werden können.

