

## Wie kann behandelt werden?

Das Wissen um die Ursache ist die Voraussetzung für eine gezielte Therapie. Diese wird neben Empfehlungen für die Substitution von Mangelerkrankungen auch andere Punkte betreffen:

**Genussmittel** im Übermaß wie auch ein unausgewogener Lebensstil stören nachhaltig ein vitales Altern und die Haar- und Nagelgesundheit.

Die richtige **Haar- und Nagelpflege** verhilft Attraktivität zu erzielen und dient dem gesunden Äußeren.

**Ernährungsumstellung:** Der Fettanteil in der Nahrung soll ausreichend sein, jedoch 30 % der Gesamtnahrung nicht übersteigen.

Essen Sie reichlich Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte. Verwenden Sie möglichst Fette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Vermeiden Sie Fast-Food und Fertiggerichte.

Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter frisches Leitungs- oder Mineralwasser.

Überreicht durch:

Praxisstempel

### Für gesetzlich Versicherte:

Einige medizinische Leistungen können von den Krankenkassen nicht bzw. nicht in jedem Fall (z.B. auf eigenen Wunsch) übernommen werden und müssen deshalb vom Patienten selbst bezahlt werden.

Die aktuellen Preise entnehmen Sie bitte dem Auftragschein für individuelle Gesundheitsleistungen.

### Für privat Versicherte:

Es erfolgt eine Kostenübernahme der privaten Krankenversicherung nach gültiger GOÄ, wenn kein vorheriger Leistungsausschluss bestand. Falls Sie hierzu Fragen haben, wird Ihr Arzt Sie gerne beraten.

IMD Institut für Medizinische Diagnostik Berlin-Potsdam GbR



Labor Potsdam

### IMD Potsdam MVZ

Friedrich-Ebert-Str. 33  
14469 Potsdam  
Tel +49 331 28095-0  
Fax +49 331 28095-99  
Info@IMD-Potsdam.de  
IMD-Potsdam.de



## Haare und Nägel

Ein Spiegel unserer Seele



FL\_078\_02, Fotos: © fotolia





## Haarausfall und brüchige Fingernägel – oftmals Folge unserer Lebensweise!

- Ständig Haare in Bürste und Kamm?
- Verstärkter Haarausfall seit dem Klimakterium?
- Unzufrieden mit Ihren Fingernägeln?

Neben mangelnder oder falscher Pflege spielen oft Stress und eine falsche Ernährung dem Haar übel mit. Aber auch Krankheiten hinterlassen ihre Spuren im Haar.

Ursache für trockenes Haar kann eine Unterfunktion der Schilddrüse sein. Auch Schwangerschaft, Stillzeit und die Wechseljahre führen zu Veränderungen. Manchmal reichen bereits ein Gespräch mit uns und eine Laboruntersuchung aus, um die Ursache für Ihr Haar- oder Nagelproblem zu finden.

## Probleme mit den Haaren?

Haare und Nägel hatten einmal wichtige Funktionen wie Wärmedämmung und Verteidigung vor Feinden.

Heute ist schön glänzendes Haar für uns aber weit- aus mehr als nur eine Kopfbedeckung. Es gibt - wie auch glatte, gepflegte Nägel - Selbstbewusstsein und Lebensgefühl.

Täglich ungefähr 100 Haare zu verlieren, ist normal. Erst wenn es mehr werden, kann es kritisch sein. Zahllose Gründe spielen eine Rolle.

## Gründe für den Haarverlust

- Eisenmangel
- Eiweißmangel (z.B. im Anschluss an eine Diät)
- Mangel an Vitamin H (Biotin)
- Einnahme von Medikamenten (z.B. Blutgerinnungsmittel, Vitamin A, „Fettsenker“)
- Schilddrüsenerkrankungen
- Hormonmangelsituationen
- Zinkmangel
- Pilz-Infektionen
- Stress und falsche Ernährung

## Was sollte untersucht werden?

- Eisenmangel (Ferritin)
- Vitaminmangel (Biotin)
- Schilddrüsenfunktion (TSH)
- Geschlechtshormone (Estradiol E2, FSH, Testosteron)
- Mangel an Spurenelementen (Zink, Selen)