

# HAARE UND NÄGEL

Ein Spiegel unserer Seele



Überreicht durch:

Praxisstempel

### Für gesetzlich versicherte Personen:

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 Personen:

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.

## Kontakt

📍 IMD Potsdam MVZ  
Friedrich-Ebert-Str. 33  
14469 Potsdam

☎ +49 331 28095-0  
📠 +49 331 28095-99

✉ info@imd-potsdam.de  
🌐 www.imd-potsdam.de





## — 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 weitaus 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. in Folge einer Diät)
- Mangel an Vitamin H (Biotin)
- Einnahme von Medikamenten (z.B. Blutgerinnungsmittel, Vitamin A, „Fettsenker“)
- Schilddrüsenerkrankungen
- Hormonmangelsituationen
- Zinkmangel
- Pilz-Infektionen
- Stress und falsche Ernährung

## — Oftmals Folge unserer Lebensweise: Haarausfall und brüchige Fingernägel

Viele Faktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit für das Entstehen einer Thrombose. Dazu gehören:

- 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.

## — Was sollte untersucht werden?

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

## — Wie kann behandelt werden?

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

Genussmittel im Übermaß wie auch ein unausgewogener Lebensstil stören nachhaltig ein vitales Altern sowie 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.