



Haarexperte/ -in

# Unsere Haare

- Anzahl der Haare
  - Blond: 150.000
  - Schwarz: 110.000
  - Brünett: 100.000
  - Rot: 75.000
- Haardichte: 200/cm<sup>2</sup>
- Haarwachstum pro Tag: 0,3 mm
- Haardurchmesser: 0,1 mm



**Jedes Haar hat seinen eigenen Zyklus**

# Unsere Haare

## Anagenphase

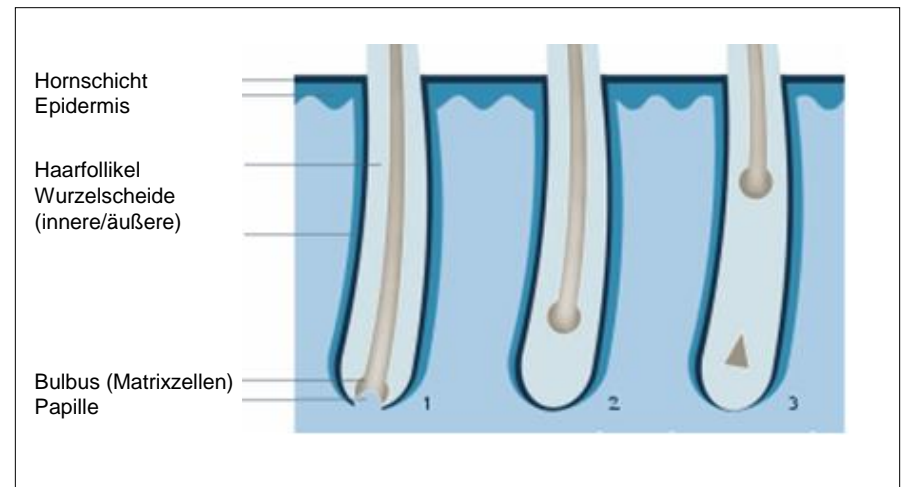
- Aktives Wachstum 85%  
4-6 Jahre

## Katagenphase

- Rückbildungsphase 1%  
2-4 Wochen

## Telogenphase

- Ruhephase 14%  
3-4 Monate

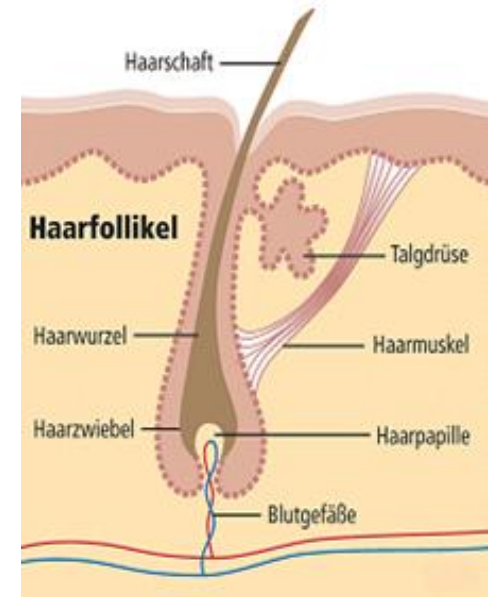


→ **Normaler, täglicher Haarausfall: 80-100 Stück**

# Aufbau des Haares

## Im Inneren des Haares:

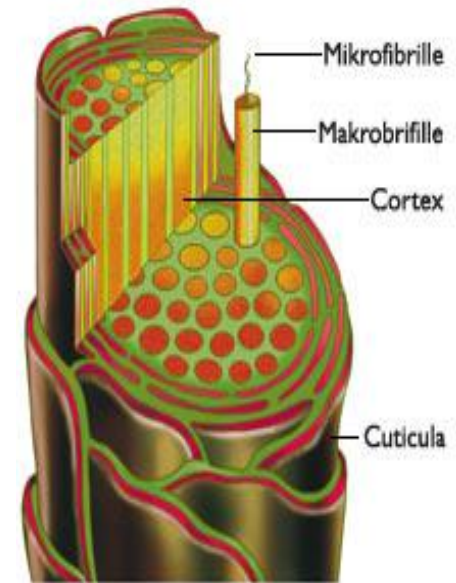
- **Haarwurzel** reicht von der obersten Hautschicht bis zur Lederhaut, steckt schräg in der Haut und richtet sich durch einen Muskel auf. Die Haarwurzel liegt im **Haarfollikel**, eine längliche Einstülpung der Oberhaut
- Im unteren Ende verdickt sie sich zur **Haarzwiebel** mit **Haarpapille**. Diese versorgt das Haar mit Nährstoffen. In diesem Bereich entsteht ein neues Haar, durch Teilung von Matrixzellen
- Diese hornbildenden Zellen (Keratinocyten) differenzieren und bilden später den **Haarschaft**



# Aufbau des Haares

## Der Haarschaft besteht aus 3 Schichten

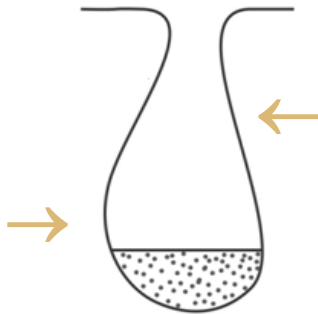
- **Cuticula = Schuppenschicht**  
bildet die Umhüllung sind flach übereinander gelagerte schuppenartige Zellen durch die Struktur ist diese besonders hart und widerstandsfähig und eben diese Schuppenschicht hält das Haarinnere zusammen steht für Gesundheit und Glanz des Haares
- **Cortex = Haarrinde**  
Bildet das eigentliche Haar und ist die Hauptkomponente Haares, besteht aus vielen Keratin Fasern
- **Medulla = Haarmark**  
befindet sich im Haarkanal, dem Inneren des Haares hat keine wichtige Rolle, fehlt bei dünnen Haar sogar ganz



# Haarausfall und lichtetes Haar

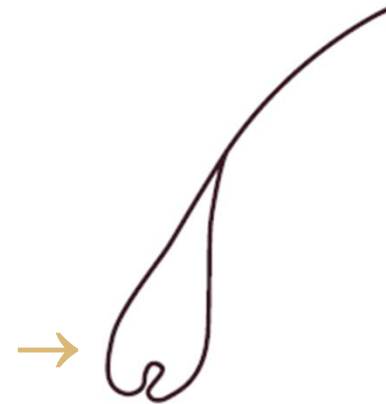
## Haarausfall – temporäres Problem

- Physiologische Versorgung der Haarwurzel wird eingestellt
- Vorhandenes Haar löst sich aus dem Follikel
- Normaler Haarausfall (< 100/Tag)
- Anormaler Haarausfall (> 100/Tag)



## Lichtes Haar

- Die Versorgung des Bulbus mit Aufbaustoffen wie Aminosäuren und Vitaminen ist nicht mehr gegeben
- Bulben können nur mit Mühe ein neues Haar bilden
- Geringe Haardichte



# Welche Haarausfalltypen gibt es?

- Genetisch/ Hormonell
- Diffus
- Kreisrund

Welche Ursachen sind dafür verantwortlich?



# Genetisch bedingter Haarausfall

- Erblisch oder anlagebedingter Haarausfall machen 90% aus
- als Ursache gilt das Testosteron bzw. Dihydrotestosteron (DHT)
- Vererbt wird die Überempfindlichkeit der Haarwurzel gegenüber DHT
- In der Folge schrumpft der Follikel, die Wachstumsphase ist verkürzt, die Haare bleiben klein, unpigmentiert, kaum noch sichtbar
- Später wird gar kein Haar mehr gebildet, der Follikel stirbt ab und ist nicht mehr zu reaktivieren
- Bei Männern oft zu Beginn des 20. Lebensjahres
- Geheimratsecken bis zur Hinterkopf Tonsur
- Bei Frauen eher diffuse Ausdünnung des Mittelscheitels
- Mangel an dem Enzym Aromatase, dieses wandelt Testosteron in schützendes Estradiol um



# Diffuser Haarausfall

- vom diffusem Haarausfall spricht man, wenn der Haarverlust das gesamte Haar betrifft (telogenes Effluvium)
- tritt häufiger bei Frauen auf
- Ist oft schwer zu diagnostizieren, Auslöser liegt oft 3-4 Monate zurück (Ruhephase des Haares ist dort zu beachten, weshalb die Haarzwiebel nur ein dünnes Haar produzieren kann)

## Mögliche Ursachen:

- Eisenmangel
- Schilddrüsenerkrankung
- Anämien
- Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffmangel
- Medikamenteneinnahme
- Stress
- Hormonschwankungen

# Sonderform: Kreisrunder Haarausfall

## Alopecia Areata

- 1,4 Millionen betroffene Menschen in Deutschland
- Ursache ist noch nicht geklärt, vermutet wird eine Autoimmunerkrankung
- auch Erbanlagen können eine Rolle spielen
- krankhafter, plötzlich auftretender Ausfall der eine kreisrunde bis ovale Form am Kopfbereich aufzeigt und meist mit einer Entzündung einhergeht
- Mehrere Stellen am Kopf können betroffen sein
- im schlimmsten Fall kann es zum Ausfall des gesamten Kopfhaares kommen
- **der Haarfollikel bleibt erhalten und funktionstüchtig**
- es kommt meist innerhalb von wenigen Monaten zur Spontanheilung
- meist mit Rückfällen
- häufig chronischer Verlauf

# Was Haare zum Wachsen brauchen

## Ausreichende Versorgung der Haarwurzel mit Nährstoffen

Unser Organismus benötigt:

- Aminosäuren
  - Spurenelemente
  - Vitamine
  - Mineralien
- 
- Können meist nicht selbst produziert und gespeichert werden und müssen daher ständig über die Nahrung zugeführt werden
  - Versorgung wird über den Blutkreislauf sichergestellt
  - Der Gehalt der transportierten Stoffe (Sauer-, Wasser-, Kohlen- und Stickstoff) sind essentiell für ein physiologisches gesundes Haarwachstum

# Was Haare zum Wachsen brauchen

## Wichtige Proteine / Aminosäuren

- **Cystein**
  - schwefelhaltige Aminosäure
  - ist für Wachstum unverzichtbar
  - Aminosäure die im Haar am meisten vorkommt
  - Hauptbestandteil von Keratin
  - Verantwortlich für Kraft, Form, Durchmesser des Haares, die Schnelle des Wachstums und die Proteinsynthese
- **Lysin**
  - Kommt in der Struktur sämtlicher Proteine vor
  - Fördert die Regeneration der Gewebe und die Produktion von Anti-Körpern, Hormonen und Enzymen
  - Hauptsächlich verantwortlich für Form und Gestalt des Haares

# Was Haare zum Wachsen brauchen

## Wichtige Vitamine

- **Vitamin-B-Komplex**
  - B1 Thiamin
  - B2 Riboflavin
  - B3 Nicotinamid
  - B5 Pantothensäure
  - B6 Pyridoxin
  - B7 Biotin und Vitamin H
  - B12 Cyanocobalamin
  - Stärken die Haare, sorgen für die Regulation der Talgdrüsen und sind unverzichtbar für die Stoffwechselaktivität der Haarwurzel
- **Vitamin A**
  - Wesentliche Substanz für Zellwachstum und gesundes Gewebe
- **Vitamin E**
  - Durchblutung der Kopfhaut, Radikalfänger, Schutz der Zellmembran

# Was Haare zum Wachsen brauchen

## Wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente

- **Silicium**  
wichtigster Bestandteil des Keratins
- **Zink**  
schützt die Haarwurzel, Schlüsselrolle im Energiestoffwechsel
- **Magnesium**  
unterstützt die Durchblutung der Haarwurzeln
- **Eisen**  
Bestandteil des roten Blutfarbstoffs, sorgt dafür, dass die Haarpapille mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird
- **Jod**  
Mangel führt zu Funktionsstörungen, wie trockenes, sprödes Haar, Haarausfall

# Behandlungsmöglichkeiten bei Haarausfall

## Wirkstoff: Minoxidil (Regaine)

- Bei androgenetischem Haarausfall, als Lösung zum Auftragen auf die Kopfhaut, 5% bei Männern, 2% bei Frauen
- Wirkmechanismus noch nicht geklärt, Vermutung einer verbesserten Mikrozirkulation der Haarwurzel und Verlangsamung des Haarverlustes
- Apothekenpflichtig

## Wie ist der Erfolg zu bewerten

- Erwartete Wirkung nach 3-4 Monaten, Neuwachstum ist zu beobachten
- Zu 80-90% wird der Haarausfall gestoppt
- Dauertherapie notwendig
- Anwendung 2x täglich
- Nebenwirkungen: Shedding-Effekt, vermehrtes Wachstum außerhalb des Kopfes, Hautreaktionen, Juckreiz, Rötung
- Gegenanzeigen: Herz-/Kreislaufkrankungen, Schwangerschaft/Stillzeit
- Therapiekosten: ca. EUR 200/12 Monate (Frauen), EUR 340/12 Monate (Männer)



# Behandlungsmöglichkeiten bei Haarausfall

## Wirkstoff: Alfatradiol (Eli Cranell / Pantostin)

- Bei androgenetischem Haarausfall, als Lösung zum Auftragen auf die Kopfhaut, 5% bei Männern, 2% bei Frauen
- Wirkmechanismus: Hemmung der Umwandlung des Testosteron in DHT, keine klinischen Erkenntnisse über Wirksamkeit
- apothekenpflichtig

## Wie ist der Erfolg zu bewerten

- sichtbare Verbesserung nach 3-4 Monaten
- 80-90% des Haarausfalls wird gestoppt
- Dauertherapie notwendig
- Anwendung 1x täglich 3ml
- Nebenwirkungen: unangenehmes Empfinden auf der Kopfhaut
- Gegenanzeigen: Schwangerschaft/Stillzeit, Anwendung länger als 1 Jahr nur nach Rücksprache mit dem Arzt
- Therapiekosten: ca. EUR 200/12 Monate





# Behandlungsmöglichkeiten bei Haarausfall

## Wirkstoff: Finasterid (Propecia)

- Bei androgenetischem Haarausfall bei Männern
- Wirkmechanismus: Hemmung der Umwandlung des Testosteron in DHT
- verschreibungspflichtig

## Wie ist der Erfolg zu bewerten

- Wirkung erst nach 3-6 Monaten
- bei 90% der Männer stabilisiert sich der Haarverlust  
bei 48% der Männer nimmt die Anzahl der Haare zu
- Dauertherapie notwendig
- Anwendung 1x täglich eine Tablette
- Nebenwirkungen: erektile Dysfunktion, verminderte Libido
- Gegenanzeigen: Frauen, Jugendliche
- Therapiekosten: ca. EUR 600, Generikum ca. 30% günstiger



# Behandlungsmöglichkeiten bei lichtem Haar

## Pantovigar

- einziges Arzneimittel bei diffusem Haarausfall
- enthält 5 Wirkstoffe: Vitamin B1 und B5, Cystein, Keratin, Trockenhefe (enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente), wichtig für die Haarwurzeln um neues Haar zu bilden, kontrollierte Langzeitstudien liegen nicht vor
- apothekenpflichtig

## Wie ist der Erfolg zu bewerten

- Wirkung innerhalb 2-6 Monaten
- Anwendungsdauer mindestens 6 Monate
- Anwendung 3x täglich eine Hartkapsel
- Nebenwirkungen: Hautreaktionen, Magen-/Darmbeschwerden
- Gegenanzeigen: Schwangerschaft / Stillzeit
- Therapiekosten: ca. EUR 200/6 Monate, ca. EUR 375/12 Monate



# Behandlungsmöglichkeiten bei lichtigem Haar

## Priorin

- Zur diätetischen Behandlung von hormonell und erblich bedingten Haarwachstumsstörungen und Haarausfall bei Frauen
- Mikronährstoffkomplex: Hirseextrakt (enthält Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere Silicium Verbindungen), Vitamin B5 Pantothensäure, Cystein

## Wie ist der Erfolg zu bewerten

- Besserung nach wenigen Wochen
- Haarausfall nach 3-6 Monaten gestoppt, Haarwachstum verbessert nach 3-6 Monaten
- Anwendung regelmäßig wiederholen
- Dosierung bei Haarausfall: 3x1 Kapsel (morgens 2 und abends 1 Kapsel)  
Dosierung bei Wachstumsstörungen: 1x1 Kapsel bei leichten Beschwerden
- Nebenwirkungen: keine
- Therapiekosten: ca. EUR 400/12 Monate



# Behandlungsmöglichkeiten

## Nahrungsergänzungsmittel

### Innéov Haarfülle

- gegen Haarausfall und für mehr Volumen
- Hauptinhaltsstoff ist Aminosäure Taurin, Traubenkern-/Grüntee-Extrakte sowie Zink, Vitamin E, Anregung der Mikrozirkulation und Förderung der Keratinbildung, kein Wirkbeweis, Befragung von Testpersonen

### Wie ist der Erfolg zu bewerten

- Anwendung mindestens 4 Monate
- Anwendung regelmäßig wiederholen
- Dosierung: 1x täglich eine Kapsel und 1x täglich eine Tablette nach dem Essen
- Nebenwirkungen: Begleiterscheinung durch Grüntee an der Leber
- Gegenanzeigen: Schwangerschaft/Stillzeit, Leberbeschwerden, bei vielen Medikamenten
- Therapiekosten: ca. EUR 185/4 Monate, ca. EUR 365/12 Monate



# Behandlungsmöglichkeiten

## Wirkansatz Haarwachstum

### Crescina stem Haarwachstum

- für Haarwachstum, in drei Stärken, spezielle Formulierung für Frauen und Männer
- Hauptinhaltsstoffe: Cystein und Lysin (fundamentale Aminosäure für den Aufbau des neuen Haares, Glykoprotein (pflanzlicher Wachstumsfaktor, regt Zellwachstum an erhöht die Zellatmung und beschleunigt das Haarwachstum), Benzylnikotinat (fördert die Durchblutung) und aktive pflanzliche Stammzellen (erhöhen die Keratinproduktion um 80%), keine systemische Wirkung
- EU und US patentiert, FDA-Zulassung, Studiennachweise, bestes Produkt gegen Haarausfall und für Haarwachstum (Stiftung Pharmatest)

### Wie ist der Erfolg zu bewerten

- Haarwachstum nach ca. 6-8 Wochen
- Dosierung: jeden zweiten Tag eine Ampulle
- Keine Daueranwendung notwendig, 2 Kuren (a 2 Packungen) pro Jahr
- Nebenwirkungen: keine (auch für Schwangere, Stillende nach Rücksprache mit dem Arzt, geeignet)
- Gegenanzeigen: keine (Anwendung nur bei gesunder Kopfhaut)
- Therapiekosten: ca. EUR 300/Kur, ca. EUR 600/12 Monate



# Behandlungsmöglichkeiten bei Haarausfall und Wirkansatz Haarwachstum

## Crescina stem Haarwachstum, Anti-Haarausfall kombinierte Anwendung

- für Haarwachstum, in drei Stärken, spezielle Formulierung für Frauen und Männer
- Hauptinhaltsstoffe: gleiche Wirkstoffe wie bei der reinen Haarwachstumsanwendung plus: Hydroxyprolin und Asparaginsäure (bauen Elastizität der Follikelwände auf, beugen Verhärtungen vor), Enzymaktivator (festigt die Verankerung des Bulbus und hemmt das Ablösen des Haares, Teprenon, Genistein (5-alpha-Reduktase-Hemmer) und aktive pflanzliche Stammzellen (erhöhen die Keratinproduktion um 80%), keine systemische Wirkung
- EU und US patentiert, FDA-Zulassung, Studiennachweise, bestes Produkt gegen Haarausfall und für Haarwachstum (Stiftung Pharmatest)

## Wie ist der Erfolg zu bewerten

- Haarausfall nach ca. 5 Wochen gestoppt  
Haarwachstum nach ca. 6-8 Wochen
- Dosierung: 1. Tag weiße Ampulle, 2. Tag goldene Ampulle + Stammzellen, 3. Tag Pause, etc.
- Keine Daueranwendung notwendig, 2 Kuren (a 2 Packungen) pro Jahr
- Nebenwirkungen: keine (auch für Schwangere, Stillende nach Rücksprache mit dem Arzt, geeignet)
- Gegenanzeigen: keine (Anwendung nur bei gesunder Kopfhaut)
- Therapiekosten: ca. EUR 280/Kur, ca. EUR 560/12 Monate



# Crescina stem im Überblick

- **Beste Produkt\***  
für Haarwachstum und gegen Haarausfall
- **Für alle Arten von Haarausfall**  
außer bei kreisrundem Haarausfall
- **Keine Daueranwendung**  
nur zwei Kuren im Jahr á ca. 8 Wochen
- **Keine Nebenwirkungen**  
auch für Schwangere und Stillende geeignet
- **Spezielle Formulierung**  
für Frauen und Männer
- **Aktive pflanzliche Stammzellen**  
bis zu 80% höhere Keratinproduktion
- **Wirksamkeit bewiesen**  
durch klinische Studien
- **US und EU patentiert, FDA-Zulassung**

