



## Vorsorge:

Gesunde Haare – das können Sie tun!

Es gibt viele Wege, die Gesundheit und Schönheit der Haare zu stärken, probieren Sie es aus und beherzigen Sie folgende Tipps:



- Ernähren Sie sich ausgewogen** und sorgen Sie auf diesem Weg für eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Spurenelementen und Eiweiß. Besonders wichtig für das Haarwachstum sind Folsäure, Biotin und Zink.
- Meiden Sie Stress und gönnen Sie sich **Entspannung**.
- Pflegen und frisieren** Sie Ihr Haar **schonend** – z.B. durch Verzicht auf oder sparsamen Einsatz von Haarfärbemitteln.
- Wenn Sie eine Erkrankung vermuten oder sich unsicher sind, **sprechen Sie Ihren Arzt an**.



## Kontakt

und weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass die vorliegende Patienteninformation nicht den Rat der Sie behandelnden Ärzte ersetzen kann.

Wenn Sie weitere Fragen **zum Thema Haarausfall** haben, zögern Sie nicht, bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt nachzufragen.



Diesen **Flyer zum Download** sowie viele weitere Informationen für Patienten finden Sie jetzt auch online auf [www.laborleistungen.de](http://www.laborleistungen.de).



### Diagnosticum

Weststr. 27  
09221 Neukirchen  
Tel.: 0371 / 27 10 80  
Fax: 0371 / 27 10 8-46  
[www.diagnosticum.eu](http://www.diagnosticum.eu)

## Stark gegen den Haarausfall!

Labordiagnostik zur Abklärung von Alopezie



Stand: 03.2015 | Bildnachweis: fotolia.com: © evasilchenko, pp76, CandyBox Images, lightwavemedia



Was ist Alopezie?



Was sind Anzeichen krankhaften Haarausfalls?



Gesunde Haare – das können Sie tun!

# Stark gegen den Haarausfall!

## Labordiagnostik zur Abklärung von Alopezie

Wenn Sie plötzlich mehr Haare verlieren als gewohnt, kann dies verunsichernd sein. Steckt eine Erkrankung dahinter oder handelt es sich um eine „Alterserscheinung“? Was kann man dagegen tun?

Der beste Weg, um hier für mehr Klarheit zu sorgen, ist ein Gespräch mit Ihrem Arzt. Auf Basis einer umfassenden Diagnostik kann er Sie individuell beraten.



### Alopezie: Was verbirgt sich hinter dem Fachbegriff?

Alopezie ist ein medizinischer Ausdruck für Haarverlust. Die Alopezie kann abhängig von der Ursache in drei Arten unterteilt werden:

- **Alopecia androgenetica** ist hormonell-erblich bedingt und die häufigste Ursache von Haarausfall. Betroffen sind vor allem Männer, da die Haarwurzeln empfindlich auf das Hormon Testosteron reagieren und dabei absterben.
- **Alopecia areata oder kreisrunder Haarausfall** ist an runden Kahlstellen auf dem Kopf erkennbar. Hier können Störungen des Immunsystems vorliegen, aber auch psychische Ursachen werden diskutiert.
- **Alopecia diffusa oder diffuser Haarausfall**: die Haare dünnen insgesamt aus. Mögliche Ursachen können sein: hormonale Störungen, chronische entzündliche Erkrankungen, Eisenmangelanämie und Zink- und Biotinmangel. Frauen sind häufiger als Männer betroffen.



### Wie zeigt sich ein krankheitsbedingter Haarausfall?

Auf folgende **Anzeichen** sollten Sie achten:

- **kahle Stellen** (eine oder mehrere) auf dem Kopf
- Sie bemerken morgens **wesentlich mehr** ausgefallene Haare auf dem Kopfkissen oder verlieren beim Waschen / Kämmen mehr Haare als früher.
- Die Haare werden **dünnere**, v.a. rund um den Scheitel.



Wenn mehrere dieser Besonderheiten auf Ihren Haarausfall zutreffen oder wenn Sie sich unsicher sind, was Ihren Haarausfall angeht, sollten Sie Ihren Arzt darauf ansprechen. Er kann gemeinsam mit Ihnen den Ursachen auf den Grund gehen und bei Bedarf eine **geeignete Therapie** festlegen.

Bei der Diagnostik sind unter anderem **Laboruntersuchungen** hilfreich.



### Welche Laborwerte helfen bei der Haarausfall-Diagnostik?

Folgende Werte können die Diagnostik unterstützen:

- Kleines Blutbild
- Ferritin
- Biotin
- Zink
- TSH
- Testosteron
- SHBG
- Östradiol (Frauen)

Die o.g. Laborwerte erfassen die häufigsten Störungen, die zu einem Haarausfall führen können. Es werden chronisch-entzündliche Prozesse, eine Eisenmangelanämie, hormonelle Veränderungen sowie ein Biotin- und Zinkmangel erkannt.



### Nützliche Links

[www.kreisrunderhaarausfall.de](http://www.kreisrunderhaarausfall.de)

Seiten des Alopecia Areata Deutschland e.V. Der Verein ist die größte Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Haarerkrankungen im deutschsprachigen Raum.

[www.crcberlin.com](http://www.crcberlin.com)

Das Clinical Research Center for Hair and Skin Science (CRC) an der Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie am Campus Charité Mitte informiert zum Thema Haarausfall, u.a. mit Infoblättern für Patienten zum kostenlosen Download.