

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.

Probleme mit den Haaren?

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

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

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.

Was sollte untersucht werden?

- ✓ Eisenmangel (Ferritin)
- ✓ Vitaminmangel (Biotin)
- ✓ Schilddrüsenfunktion (TSH)
- ✓ Geschlechtshormone (Estradiol, E2, 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 un- ausgewogener Lebensstil stören nachhaltig ein vitales Altern und die Haar- und Nagelgesundheit.

Die richtige **Haar- und Nagelpflege** schützt und pflegt ihr Äußeres.

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:



Allgemeine Informationen

Für gesetzlich Versicherte:

Einige medizinische Leistungen können von den Krankenkassen nicht in jedem Fall übernommen werden und müssen deshalb vom Patienten selbst bezahlt werden. Ihr Haus- oder Facharzt entscheidet, welche ärztliche Leistung bei Ihnen kurativ erforderlich ist.

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.

Laborkomplex „Haare und Nägel“ 141.64 €
(Ferritin, Biotin, TSH, Estradiol, FSH,
Ges.-Testosteron, Zink, Selen)

Haare und Nägel - ein Spiegel unserer Seele



Institut für Medizinische Diagnostik MVZ GbR
Nicolaistraße 22, 12247 Berlin (Steglitz)
Tel (030) 77 001 322, Fax (030) 77 001 332
Info@IMD-Berlin.de, www.IMD-Berlin.de



Medizinisches Labor Potsdam MVZ GbR
Friedrich-Ebert-Straße 33, 14469 Potsdam
Tel (0331) 28095 0, Fax (0331) 28095 99
Hygiene-Institut-Potsdam@t-online.de, www.medlab-pdm.de



IGeL
Individuelle Gesundheitsleistungen

Weitere Blutabnahmestellen finden Sie auf unserer Homepage.