



DEUTSCHE  
HAUT- UND  
ALLERGIEHILFE E.V.

*Patienteninformation*



# *Gesunde Haare und Nägel*

*Strukturschäden behandeln und vorbeugen*

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>1. Haare und Nägel – sichtbare Zeichen von Gesundheit und Schönheit</b>	<b>4</b>
<b>2. Aufbau und Wachstum von Haaren und Nägeln</b>	<b>5</b>
2.1 Haare	5
2.2 Nägel	6
<b>3. Ursachen für Wachstumsstörungen von Haaren und Nägeln</b>	<b>8</b>
3.1 Erkrankungen	8
■ Schilddrüsenerkrankungen	8
■ Diabetes	8
■ Psoriasis	9
■ Nagelpilz	10
3.2 Körperliche Veränderungen	11
■ Wechseljahre	11
■ Alter	11
■ Schwangerschaft/Stillzeit	12
■ Physische und psychische Belastungen	12
3.3 Äußere Einflüsse	13
■ Nebenwirkungen von Arzneimitteln	13
■ Chemikalien/schädliche Substanzen	13
■ Nährstoffmangel	15
<b>4. Behandlung von brüchigen Haaren und Nägeln</b>	<b>15</b>
4.1 Erkrankungen	16
4.2 Äußere Einflüsse	17
4.3 Nährstoffmangel und hormonelle Gründe	17
<b>5. Tipps für die richtige Pflege von Haaren und Nägeln</b>	<b>19</b>
10 Tipps zur richtigen Haarpflege	19
10 Tipps zur richtigen Nagelpflege	21



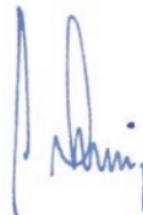
■ Prof. Dr. med. Wolfgang Gehring,  
Facharzt für Haut- und Geschlechts-  
krankheiten, Allergologie,  
Dermatohistologie  
Chefarzt des Städtischen Klinikums  
Karlsruhe

Liebe Leserin, lieber Leser,

jeder fünfte Mensch leidet unter brüchigen, splitternden Fingernägeln oder spröden, dünnen Haaren und Haarausfall. Für die Betroffenen bedeutet das einen nicht unerheblichen Verlust ihrer Lebensqualität. Doch das ist nicht der einzige Grund, weshalb man Strukturschäden und Wachstumsstörungen von Haaren und Nägeln nicht als kosmetisches Problem verharmlosen und abtun sollte. Neben äußeren Einflüssen können auch Krankheiten, Hormonveränderungen, Medikamente oder eine unzureichende Versorgung mit Nährstoffen für die Symptome verantwortlich sein. In allen Fällen ist Geduld gefragt, denn auch wenn die Ursache behandelt werden kann, können bereits sichtbare Schäden an Haaren und Nägeln nachträglich nicht gebessert werden.

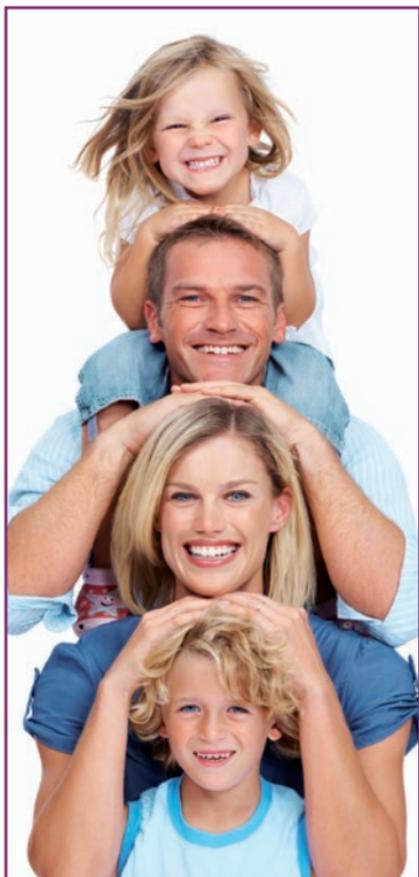
In dieser Broschüre stellen wir Ihnen mögliche Ursachen für Haar- und Nagelprobleme vor, zeigen verschiedene Behandlungswege und unterstützende Maßnahmen zur Regeneration von Haaren und Nägeln auf und geben Ihnen Tipps für die Pflege von Haaren und Nägeln.

Ich wünsche Ihnen eine  
anregende Lektüre!



Prof. Dr. med. Wolfgang Gehring

### 1. Haare und Nägel – sichtbare Zeichen von Gesundheit und Schönheit



Volles, glänzendes Haar und schöne, feste Nägel sind Ausdruck von Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden und gehören zu einem gepflegten Erscheinungsbild einfach dazu. Kein Wunder, dass vor allem Frauen darunter leiden, wenn ihre Haare dünn, spröde oder glanzlos sind und die Fingernägel splintern. Von Haut- und Haarproblemen sind fast 20 Prozent der Bevölkerung betroffen.

Die zahlreichen Ursachen, die für Struktur- schäden und Wachstumsstörungen von Haaren und Nägeln verantwortlich sein können,

gilt es abzuklären – doch die wenigsten Betroffenen suchen einen Arzt auf oder lassen sich in der Apotheke beraten. Stattdessen probieren sie auf eigene Faust verschiedene Mittel aus, die das Übel jedoch nur selten an der Wurzel packen und entsprechend wirkungslos sind. Wer wissen möchte, was Haaren und Nägeln grundsätzlich gut tut, sollte über Aufbau, Zusammensetzung und Wachstum von Haaren und Nägeln informiert sein.

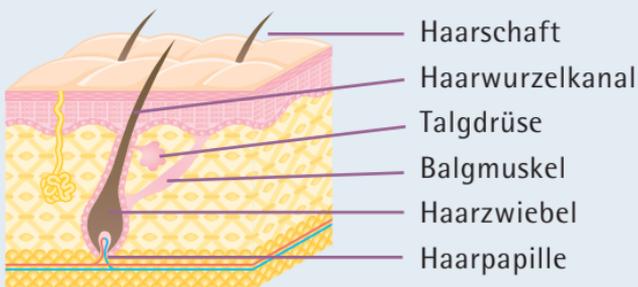
## 2. Aufbau und Wachstum von Haaren und Nägeln

### 2.1 Haare

Haare bestehen zu 90 Prozent aus Keratin, einer sehr stabilen Eiweißverbindung, die Haaren, Haut und Nägeln ihre Festigkeit und Elastizität verleiht. Medizinisch betrachtet sind Haare nichts anderes als verhornte Zellschichten der Haut, die wie an einem Faden aufgereiht sind und ebenso wie die Nägel zu den Hautanhangsgebilden gehören. Jedes Haar hat einen eigenen Kanal, in dem es gebildet und nach oben geschoben wird. Den sichtbaren Teil des Haares nennt man Haarschaft. Die Haarwurzel, die die Versorgung des

#### Schon gewusst?

- *Haare wachsen bei warmem Wetter schneller*
- *Männerhaar wächst schneller als Frauenhaar, wird dafür aber nicht so lang*
- *Schneiden hat keinen Einfluss auf das Haarwachstum*
- *Männerhaar ist dichter als Frauenhaar*
- *Die Haardichte nimmt im Alter ab*
- *Vormittags wachsen Haare am schnellsten*
- *Nachts wachsen Haare gar nicht*



Haares übernimmt, endet in der Haarzwiebel, die dem Haar seinen Halt gibt. Über die Wurzelscheide (Haarfollikel) ist die Haarwurzel in die Haut eingebettet und nimmt dort die für die Struktur und das Wachstum der Haare wichtigen Nährstoffe auf. Am Haarfollikel sitzt die Talgdrüse, die das Haar einfettet und vor dem Austrocknen schützt.

Das sichtbare Haar, das über der Hautoberfläche liegt, ist in drei Schichten aufgebaut: In der Mitte befinden sich die Markzellen, die von einer Faserschicht umgeben sind. Diese Faserschicht, auch Haarrinde genannt, besteht aus Keratin und macht den Hauptbestandteil des Haares aus. Sie bestimmt die Elastizität und Reißfestigkeit des Haares. Die Schuppenschicht bildet die äußerste Schicht des Haares. Ähnlich wie bei einem Tannenzapfen liegen die Schuppen mehrlagig übereinander – bei gesundem Haar schmiegen sich die Plättchen eng an den Haarschaft und lassen das Haar glänzen. Öffnen sich die Schuppen, wirken die Haare stumpf, werden porös und brüchig.

Da die Haarzwiebeln am Kopf besonders aktiv sind, wächst Kopfhhaar schneller als andere Körperhaare. Außerdem wächst es in Zyklen: Der Wachstumsphase (2 bis 6 Jahre) folgt die Übergangsphase (1 bis 2 Wochen), an die sich die Ruhephase (2 bis 4 Monate) anschließt, bevor es ausfällt und neuem Haar Platz macht. Kopfhhaare wachsen etwa 1 Zentimeter im Monat und können im Laufe eines Lebenszyklus bis zu 80 Zentimeter lang werden. Jeden Tag fallen etwa 60 bis 100 Haare aus – das ist völlig normal.

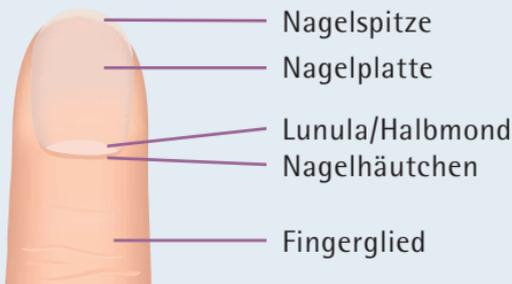
### 2.2 Nägel

Auch Finger- und Fußnägel bestehen überwiegend aus Keratin. Wie beim Haar werden die verhornenden Zellen langsam von hinten nach vorne geschoben. Das Endprodukt – die Nagelplatte – ist durch die dachziegelartige Anordnung drei unterschiedlich fester Hornschichten allerdings

deutlich härter als ein Haar. Die Blutkapillaren, die unter dem Nagel liegen und durch ihn hindurchscheinen, verleihen ihm seine rosa Farbe. Unter der Nagelplatte befindet sich das Nagelbett. Der mit der Haut verbundene Bereich des Nagels wird Nagelwurzel genannt. Diese Zone ist für das Wachstum und die Versorgung des Nagels mit Nährstoffen verantwortlich. Die rechts und links des Nagels aufgeworfene Haut formt sich zum Nagelwall, das untere Ende schließt mit der Nagelhaut ab, die das Eindringen von Bakterien verhindert. Das monatliche Nagelwachstum beträgt zwischen 2 und 5 Millimeter. Je nach Alter und Stoffwechsel dauert eine komplette Nagelerneuerung an den Fingern 6 bis 24 Monate, an den Zehen etwa 12 Monate.

### Schon gewusst?

- *Der Nagel des Mittelfingers wächst am schnellsten*
- *Der Nagel am kleinen Finger wächst am langsamsten*
- *Kälte und Rauchen verlangsamen das Nagelwachstum*
- *Fingernägel wachsen schneller als Fußnägel*
- *Mechanische Beanspruchung wie Gitarrespielen regt das Nagelwachstum an*
- *Die Nägel der Arbeitshand wachsen schneller als die der anderen Hand*
- *Am Tag wachsen Nägel doppelt so schnell wie in der Nacht*



### 3. Ursachen für Wachstumsstörungen und Strukturschäden von Haaren und Nägeln

Für eine Schädigung von Haaren und Nägeln gibt es zahlreiche Ursachen. Einige liegen auf der Hand, andere sind weniger offensichtlich. Doch in fast allen Fällen lässt sich die Qualität von Haaren und Nägeln verbessern.

#### 3.1 Erkrankungen

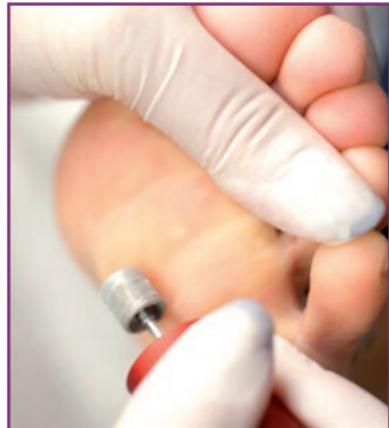
Bei hartnäckigen oder sogar dauerhaften Haar- und Nagelproblemen empfiehlt es sich, einen Arzt zu konsultieren. Manchmal steckt eben doch eine Erkrankung hinter den Wachstumsstörungen.

##### ■ Schilddrüsenerkrankungen

Bei glanzlosen und brüchigen Haaren, die verstärkt ausfallen, gehört sie zu den üblichen Verdächtigen – die Schilddrüse. Dabei haben Unter- und Überfunktion gleichermaßen negativen Einfluss auf das Haarwachstum und die Festigkeit der Fingernägel. Von Schilddrüsenerkrankungen betroffen sind vor allem Frauen.

##### ■ Diabetes

Dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte schädigen die kleinen und großen Blutgefäße sowie das gesamte Nervensystem. Durch das verminderte Schmerzempfinden zunächst unbemerkt, können sich selbst kleine Hautverletzungen



derart entzünden, dass die Wunde nicht mehr oder nur schlecht verheilt. Bei jedem zweiten Diabetiker besteht das Risiko, dass sich infolge der Nervenschäden ein diabetisches Fußsyndrom entwickelt. Dadurch sind nicht nur die Nägel, sondern generell Füße und Beine bedroht.

Bei Patienten mit Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes und Allergien kommt es außerdem häufig zu kreisrundem Haarausfall, dessen genaue Ursache jedoch bisher nicht bekannt ist.



### ■ Psoriasis

Bei fast der Hälfte aller Patienten, die unter Psoriasis leiden, sind auch Finger- und Fußnägel in Mitleidenschaft gezogen. Psoriasis, umgangssprachlich auch Schuppenflechte genannt, ist eine chronische, entzündliche Erkrankung der Haut, die auch Gelenke und Nägel befallen kann. In diesem Fall weisen die Nägel Tupfen, Dellen, Rillen und Verfärbungen auf. Außerdem sind sie häufig verdickt und krümelig. Um eine Ablösung der Nagelplatte zu vermeiden, bedarf es besonderer Pflege.

*Tipp des Berufsverbandes der Deutschen Dermatologen e.V.:  
Sorgfältige Pflege macht die Füße widerstandsfähiger  
gegen Krankheitserreger. Bewegung, Wechselbäder und  
Fußgymnastik fördern die Durchblutung.*

### ■ Nagelpilz

Eine schlechte Nagelqualität kann auch auf einer Nagelpilzinfektion beruhen. Erste Anzeichen können weiße, gelbe oder braune Flecken sein. In späteren Stadien kommt es zu Veränderungen der Nagelform und -struktur. Die Nagelplatte verdickt sich, der Nagel wird brüchig und bröckelt. Das kann im schlimmsten Fall zu einer vollständigen Zerstörung des Nagels führen. Da Nagelpilz sehr hartnäckig ist, erfordert die Behandlung viel Geduld und Disziplin.

#### Risikofaktoren für Nagelpilz

- *Enge und luftundurchlässige Schuhe, in denen man leicht schwitzt*
- *Verletzungen des Nagels oder der Nagelhaut*
- *Durchblutungsstörungen*
- *Stoffwechselerkrankungen wie z. B. Diabetes*
- *Geschwächtes Immunsystem*

#### Nagelpilz vorbeugen

- *Bequeme Schuhe aus atmungsaktivem Material*
- *Regelmäßiges Auslüften der Schuhe*
- *Nicht barfuß laufen in öffentlichen Bädern*
- *Füße nach dem Duschen oder Baden gut abtrocknen*
- *Täglich die Strümpfe wechseln*
- *Nägel regelmäßig auf Veränderungen untersuchen*

Auch andere Erkrankungen wie ein schwerer grippaler Infekt, eine zurückliegende Chemotherapie oder chronische Darmerkrankungen hinterlassen unübersehbare Spuren an Haaren und Nägeln.

## 3.2 Körperliche Veränderungen

Wir durchlaufen viele verschiedene Phasen in unserem Leben. Diese haben ebenso wie unser Lebensstil Einfluss auf unseren hormonellen Status, auf unseren Körper allgemein sowie Haare und Nägel im Speziellen.

### ■ Wechseljahre

Die Wechseljahre bringen zahlreiche Veränderungen für Frauen mit sich. Davon sind häufig auch Haut, Haare und Nägel betroffen. Die Haut wird dünner und trockener, die Kopfhare lichten sich, werden dünner, spröde und verlieren die Farbe. Ein häufiger Grund für Haarprobleme ist eine angeborene Überempfindlichkeit gegenüber einem Abbauprodukt des männlichen



Hormons Testosteron. Lässt die Östrogenproduktion in den Wechseljahren nach, kann ein relativer Überschuss männlicher Hormone entstehen. Das kann zu vermehrtem Haarausfall führen.

### ■ Alter

Der hormonell-erbliche Haarausfall betrifft natürlich auch bzw. vor allem Männer. In der Regel machen Geheimratsecken den Anfang, bevor sich die Haare auch am Ober- und Hinterkopf lichten. Mit zunehmendem Alter verkürzt sich die Wachstumsphase des Haares, da

## Gesunde Haare und Nägel

die Haarwurzel längere Ruhepausen einlegt. Das Haar wird dünner und lässt sich schlechter frisieren. Auch an den Finger- und Fußnägeln lassen sich altersbedingte Veränderungen beobachten. Die Nägel weisen oftmals Verfärbungen auf, wachsen langsamer und sind insgesamt dünner, weicher und brüchiger.

### ■ Schwangerschaft/ Stillzeit

Hormonelle Veränderungen spielen natürlich auch in der Schwangerschaft eine wichtige Rolle. Durch den höheren Östrogenspiegel sind die Haare nun besonders schön und füllig, da die Wachstumsphase länger währt und Schwangere dadurch mehr Haare haben. Leider gilt das nicht für die Nägel, die



während dieser neun Monate bei vielen Frauen brüchig sind und schneller einreißen. Nach der Schwangerschaft ist es mit der Haarpracht meistens wieder vorbei. Normalisiert sich der Östrogenspiegel, fallen die „überzähligen“ Haare wieder aus. Bei stillenden Müttern kann es darüber hinaus zu vermehrtem Haarausfall kommen, da der Körper alle Nährstoffe benötigt, um sie dem Säugling über die Muttermilch zur Verfügung zu stellen. Wo spart er in diesem Fall? Bei Haaren und Nägeln ...

### ■ Physische und psychische Belastung

Letzteres gilt auch für Leistungssportler oder Menschen, die schwere körperliche Arbeit verrichten: Sie benötigen

besonders viele Nährstoffe, um gesund zu bleiben. Wird der erhöhte Bedarf nicht gedeckt, spart der Körper an Funktionen, die nicht lebensnotwendig sind. Auch Stress hat Auswirkungen auf Haarstruktur und Haardichte. Permanente Anspannung setzt Hormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin frei, die einen abbauenden Effekt auf Knochen, Muskeln, Haut und Haare haben. Das kann zu Haarausfall führen, da die Wachstumsphase des Haares verkürzt wird.

### 3.3 Äußere Einflüsse

Im Alltag kommen wir mit verschiedenen Substanzen in Berührung – sei es direkt durch den Kontakt mit Haut, Haaren und Nägeln oder indirekt als Nebenwirkung dessen, was wir einnehmen (Medikamente) oder eben nicht (Nährstoffe).

#### ■ Nebenwirkungen von Arzneimitteln

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Das sollten Sie in der Tat tun, denn bestimmte Arzneimittel haben Einfluss auf den Vitaminstatus und können unter Umständen Mangelerscheinungen hervorrufen. Dazu zählen Antibiotika, Antiepileptika und Antidiabetika. Für diejenigen, die ein bestimmtes Medikament einnehmen müssen, um wieder gesund zu werden, werden Haar- und Nagelprobleme vermutlich zweitrangig sein. Dennoch sollten Sie Ihren Arzt darauf ansprechen und zumindest nach Alternativen fragen. Übrigens können Medikamente auch hormonelle Schwankungen auslösen, die das Wachstum von Haaren und Nägeln beeinflussen.

#### ■ Chemikalien/schädliche Substanzen

Regelmäßiger Kontakt mit stark entfettenden Seifen und Reinigungsmitteln, ätzenden Flüssigkeiten, Chemikalien oder acetonhaltigem Nagellackentferner kann die Nägel angreifen und ihnen Feuchtigkeit entziehen. Auch starke

## Gesunde Haare und Nägel

mechanische Belastungen, beispielsweise durch Hausarbeit, lassen die Nägel splintern. Trockene und brüchige Haare werden durch Dauerwellen, häufiges Tönen,

### Ursachen für splinternde, brüchige Nägel

- *Stress*
- *Diät*
- *Einseitige Ernährung*
- *Hormonelle Veränderungen*
- *Hautkrankheiten, Pilzkrankungen*
- *Durchblutungsstörungen*
- *Verletzungen*
- *Medikamente*
- *Mechanische Schädigung*
- *Kontakte mit Wasser, Waschmittel und Chemikalien*
- *Nagellack und Nagellackentferner*
- *Falsche Maniküre*

### Ursachen für Haarschäden und Haarausfall

- *Stress*
- *Diät*
- *Fehlernährung über längere Zeit*
- *Begleiterscheinungen einer Krankheit (z. B. Infektionen, Psoriasis)*
- *Medikamente (z. B. Antibiotika)*
- *Chronische Krankheiten (z. B. Diabetes, Schilddrüsenerkrankung)*
- *Blutarmut*
- *Stoffwechselstörungen*
- *Krebs*
- *Vergiftungen*
- *Hormonelle Veränderungen*

Färben oder Bleichen noch anfälliger. Übermäßige Hitzeeinwirkung durch Fön oder intensive Sonneneinwirkung schaden dem Haar ebenfalls.

### ■ Nährstoffmangel

Schönheit kommt von innen – im wahrsten Sinne des Wortes! Denn nur wenn unser Organismus mit allen wichtigen Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und Aminosäuren versorgt ist, spiegelt sich das in gesunden, kräftigen und schönen Haaren und Nägeln wider. Ein Mangel an Nährstoffen, die für Haare und Nägel besonders wichtig sind, wie Vitamin H, Eisen, Kalzium, Eiweiß oder Vitamin B, macht sich umgekehrt in deutlich sichtbarem Qualitätsverlust bemerkbar.



## 4. *Behandlung von brüchigen Haaren und Nägeln*

So wie ein gesunder Nagel nur in einem gesunden Nagelbett wächst, müssen auch die Haarwurzeln ausreichend versorgt sein, um schönes und glänzendes Haar produzieren zu können. Denn bis sich Nägel und Haare ihren Weg durch die unteren Hautschichten gebahnt haben und sichtbar werden, ist über einen großen Teil ihrer Struktur längst

entschieden – Pflege hilft dann nur noch begrenzt. Deshalb muss man die Ursache behandeln und geeignete Schutzmaßnahmen ergreifen.

### 4.1 Erkrankungen

Ist eine Erkrankung für Schäden von Haaren und Nägeln verantwortlich, gilt es zunächst, diese zu behandeln. Je nach Störung der Schilddrüse erfordert die Therapie die Einnahme von Medikamenten, eine Operation oder eine Radiojodbehandlung. Diabetiker sind in der Regel gut über ihre Krankheit informiert und wissen, dass sie sich vor Folgeerkrankungen am besten schützen,



indem sie auf einen normalen Blutzuckerspiegel achten. Zudem empfiehlt es sich, die Füße täglich auf Blasen, Druckstellen oder Rötungen zu untersuchen und regelmäßig zur medizinischen Fußpflege zu gehen.

Schuppenflechte ist schwer zu behandeln. Das gilt vor allem für Nagelpsoriasis. Bei schweren Verlaufsformen kommen systemische medikamentöse Therapien zum Einsatz. Anson-

sten führen allgemeine Maßnahmen wie eine ausgewogene Ernährung, eine rückfettende Hautpflege, der Verzicht auf Alkohol und Nikotin sowie eine Klimatherapie in vielen Fällen bereits zu einer deutlichen Besserung der Symptome.

Viel Geduld braucht man bei der Therapie von Nagelpilz. Sofern die Nagelmatrix noch nicht befallen ist, kann der Nagelpilz oberflächlich mit lokalen pilzabtötenden Mitteln behandelt werden, die man in Form von Tinkturen, Cremes oder medizinischem Nagellack aufträgt. Diese Prozedur muss

so lange durchgeführt werden, bis ein gesunder Nagel nachgewachsen ist. Das kann bis zu einem Jahr dauern. In dieser Zeit müssen die Betroffenen sorgfältig auf Hygiene achten.

### 4.2 Äußere Einflüsse

Wer beruflich den Kontakt mit Chemikalien oder anderen Substanzen, die Haut und Nägel angreifen, nicht vermeiden kann, sollte wenigstens Schutzhandschuhe tragen sowie Hände und Nägel intensiv pflegen. Auch die Haare mögen es mild statt wild: Toupieren, Föhnen und Färben sind Gift für bereits angegriffenes Haar. Vieles, was das Haar kurzfristig schöner macht, schadet ihm langfristig. Besser ist es, auf schonende Haarpflege, milde Shampoos und Bürsten mit Naturborsten zu setzen (weitere Pflegetipps in Kapitel 5).

Haar- und nagelschädigende Faktoren, die durch unseren Lebensstil, unser Verhalten oder bestimmte Medikamente hervorgerufen werden, lassen sich auf den ersten Blick leicht beseitigen. Nicht immer ist es jedoch so einfach, wie es klingt – wer berufstätig ist, Kinder versorgen muss und sich womöglich noch um einen pflegebedürftigen Elternteil kümmert, wird ohne Hilfe von außen kaum Stress abbauen können. Arzneimittel lassen sich in vielen, aber auch nicht in allen Fällen durch ein vergleichbares Medikament ersetzen. Einen Versuch ist es jedoch wert. Betroffene sollten ihren Arzt darauf ansprechen.

### 4.3 Nährstoffmangel und hormonelle Gründe

Wer nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt ist und aus diesem Grund unter brüchigen Nägeln und sprödem Haar leidet, ist gut beraten, seine Ernährung umzustellen und auf einen gesunden, abwechslungsreichen Speiseplan zu achten. Genügt das allein nicht, empfiehlt es sich, abklären zu lassen, welche Nährstoffe fehlen, um diese gezielt zuführen zu können.

## Gesunde Haare und Nägel

Eine wichtige Rolle für die Erneuerung und Qualität von Haaren und Nägeln spielt Vitamin H. Daher wird es auch als Schönheitsvitamin bezeichnet. Vitamin H, das auch unter dem Namen Biotin bekannt ist, ist an vielen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt und beeinflusst das Zellwachstum. Vor allem aber fördert Vitamin H den Aufbau von Keratin – Hauptbestandteil von Haaren und Nägeln – und kräftigt deren Struktur. Es glättet die Schuppen der äußeren Haarschicht (s. Kap. 2.1), verbessert dadurch die Haarqualität und unterstützt die Bildung weiterer



Haarstränge, wodurch das Haar dicker wird. Einen vergleichbaren Effekt hat Vitamin H auf die Nägel, die durch die Einnahme fester und kräftiger werden.

Da wir Vitamin H nicht synthetisieren können, müssen wir es über die Nahrung zu uns nehmen. Die Vitamin-H-Konzentration schwankt jedoch selbst bei guten Vitamin-H-Lieferanten wie Rinderleber, Nüs-

sen, Pilzen, Eigelb, Getreide sowie Obst und Gemüse sehr stark und garantiert daher keine ausreichende Versorgung. Auch über Nahrungsergänzungsmittel ist eine hoch dosierte Zufuhr von Vitamin H nicht möglich – das gelingt nur mit Arzneimitteln. Betroffene müssen allerdings ein wenig Geduld mitbringen. Die Anwendungsdauer beträgt mindestens sechs Monate, da sichtbare Schäden nicht nachträglich behoben werden können. Einen positiven Effekt hat Vitamin H nur auf nachwachsende Haare und Nägel. Untersuchungen haben ergeben, dass Vitamin H die

Nagelbrüchigkeit von mehr als 90 Prozent aller Anwenderinnen einer Studie reduzieren konnte. Die Haarqualität verbesserte sich bei 70 Prozent der Betroffenen.

Das bedeutet, dass sich eine Kur mit Vitamin H in allen oben genannten Fällen von körperlichen und hormonellen Veränderungen, aber auch bei allen Erkrankungen oder Arzneimitteln, die für eine verminderte Haar- und Nagelqualität verantwortlich sind, lohnt. Durch das beschleunigte Zellwachstum wachsen kranke Nägel und kaputte Haare schneller heraus, während zugleich das Wachstum gesunder Nägel und Haare unterstützt wird.

### *5. Tipps für die richtige Pflege von Haaren und Nägeln*

#### 10 Tipps zur richtigen Haarpflege

- 1 Waschen Sie Ihre Haare mit einem milden, rückfettenden Shampoo. Besonders empfehlenswert sind Pflegeprodukte, die Vitamin H enthalten und so den Feuchtigkeitsgehalt von Haaren und Kopfhaut optimal regulieren.
- 2 Gönnen Sie Ihrem Haar einmal pro Woche eine Haarkur. Achten Sie darauf, dass möglichst wasserlösliche Pflegestoffe zum Einsatz kommen, diese werden bei der nächsten Haarwäsche wieder herausgespült. Langhaftende Pflegestoffe beschweren das Haar und führen dazu, dass das Haar schlaff herunterhängt.
- 3 Bei langen Haaren, die zu Spliss neigen, sollten Sie den Spitzen eine Extraportion Pflege gönnen. Spezielle Haarspitzenpflegeprodukte oder ein wenig warmes Olivenöl, das in die Spitzen der noch feuchten

## Gesunde Haare und Nägel

Haare gerieben wird, verhindern ein weiteres Aufspalten Ihrer Haare.

4 Da nasse Haare besonders empfindlich sind, sollten Sie sie nicht trockenrubbeln, sondern nur in ein Handtuch einschlagen.

5 Verwenden Sie zum Kämmen und Bürsten nur Holzkämme, Holzbürsten oder Bürsten mit reinen Naturborsten, die gerupft und nicht geschnitten sind. Haarbürsten aus Draht schädigen die Haarstruktur.

6 Föhnen Sie Ihre Haare nicht zu heiß und nicht zu oft, da Ihr Haar sonst stark austrocknet. Am besten ist es, die Haare an der Luft trocknen zu lassen. Völlig tabu sind Lockenstab und Glätteisen!



7 Auch intensive Sonneneinstrahlung kann die Haare austrocknen, bleichen und schädigen. Schützen Sie Ihr Haar durch ein Tuch, einen Sonnenhut oder eine Kappe.

8 Vermeiden Sie Haarspangen aus Metall oder scharfkantige Haarklemmen, da dies zu Haarbruch führen kann. Verwenden Sie zum Zusammenbinden der Haare stattdessen weiche Materialien wie Zopfummis aus Frottee.

9 Verzichten Sie bei bereits geschädigtem Haar auf chemische Haarfarben oder Dauerwellen. Sie sind äußerst aggressiv und stellen eine starke Belastung für die Haare dar. Besser geeignet sind natürliche Haarfarben oder sanfte Tönungen.

- 10 Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich. Achten Sie auf vitaminreiche Kost, ergänzen Sie Ihre Ernährung mit Vitamin H-Präparaten und vermeiden Sie säurebildende Kost.

### 10 Tipps zur richtigen Nagelpflege

- 1 Regelmäßiges Eincremen pflegt nicht nur die Hände, sondern auch die Nägel. Dadurch werden sie geschmeidiger und widerstandsfähiger.
- 2 Gönnen Sie Händen und Nägeln einmal pro Woche ein Bad in lauwarmem Mandel-, Oliven- oder Jojobaöl, das gibt den Nägeln Fett und Feuchtigkeit zurück. Eine anschließende Massage mit speziellem Nagelöl tut vor allem brüchigen und trockenen Nägeln gut.
- 3 Gehen Sie bei Maniküre und Pediküre stets behutsam vor, um Verletzungen zu vermeiden. Geben Sie einer Feile den Vorzug vor Nagelschere oder Nagelknipser, da diese kleine Risse auf dem Nagel verursachen können. Sandblattfeilen oder Glasnagelfeilen sind schonender zum Nagel als Metallfeilen.
- 4 Achten Sie beim Kürzen von Finger- und Fußnägeln darauf, dass Sie die Ecken nicht zu sehr abrunden, sonst besteht die Gefahr, dass sie einwachsen. Die Nägel sollten gerade geformt sein und immer vom Rand zur Mitte gefeilt werden.
- 5 Entfernen Sie Schmutz unter den Nagelrändern nicht mit metallischen Gegenständen, sondern mit einer weichen Nagelbürste.
- 6 Schneiden Sie niemals die Nagelhäutchen ab. Dadurch riskieren Sie Verletzungen, durch die Bakterien eindringen und Entzündungen hervorrufen können.

## Gesunde Haare und Nägel

Schieben Sie die Nagelhaut nach einem Hand- oder Fußbad sanft mit einem Wattestäbchen oder einem speziellen Manikürewerkzeug (z. B. einem Nagelhuf aus Holz oder Gummi) zurück.

- 7 Nicht nur Chemikalien greifen die Nägel an, sondern auch Reinigungsmittel und Spülwasser. Tragen Sie deshalb auch bei der Hausarbeit Schutzhandschuhe.
- 8 Aceton- oder alkoholhaltige Nagellackentferner sind Gift für die Nägel, weil sie ihnen Fettstoffe entziehen, die sie normalerweise kräftigen und elastisch halten. Verwenden Sie daher nur lösungsmittelfreie und ölhaltige Nagellackentferner. Bei ständiger Benutzung kann auch Nagellack die Nägel austrocknen. Gönnen Sie Ihren Nägeln daher ab und zu eine Lackpause.



- 9 Spezielle härtende Nagellacke, die Keratin enthalten, können die Stabilisierung brüchiger Nägel unterstützen.
- 10 Vitamin H sorgt für schöne Nägel von innen. Besonders reich an Vitamin H sind Lebensmittel wie Leber, Eigelb, Haferflocken, Nüsse, Sojabohnen und Champignons. Eine ergänzende Vitamin-H-Kur zeigt in 90 Prozent aller Fälle Erfolg in der Nageltherapie.

# Ihre Spende



## hilft uns helfen



*Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. setzt sich seit 1984 erfolgreich für die Belange von Menschen mit chronischen Hauterkrankungen und Allergien ein. Die gemeinnützige Initiative wurde von betroffenen Patienten und behandelnden Ärzten konzipiert und gemeinsam gegründet.*

Eine wesentliche Zielsetzung der Deutschen Haut- und Allergiehilfe ist die umfassende, individuelle Betreuung der Betroffenen. Wir vertreten die Interessen der Patienten bei den wichtigen Institutionen und betreiben Aufklärung und Information der Öffentlichkeit, um ein besseres Verständnis für die Erkrankungen bzw. deren Akzeptanz zu erreichen.

Da wir uns ausschließlich aus Mitgliederbeiträgen, Spenden und Zuwendungen finanzieren, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit. Bis 200 Euro gilt die abgestempelte Quittung als Spendenbescheinigung. Für Spenden über 200 Euro Spendenbescheinigung bitte anfordern. Vielen Dank!

### **Beitrags- und Spendenkonto:**

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE98 3702 0500 0008 1065 01

BIC BFSWDE33XXX

Für Spenden können Sie auch unser **Online-Formular** nutzen:

[www.dha-allergien.de/spende.html](http://www.dha-allergien.de/spende.html)



## Impressum

Auflage 2016 ©Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.  
Geschäftsführer: RA Erhard Hackler  
Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn  
Telefax: 0228/36791-90  
E-Mail: [broschueren@dha-allergien.de](mailto:broschueren@dha-allergien.de)  
[www.dha-allergien.de](http://www.dha-allergien.de)

Besuchen Sie uns auch unter: [www.dha-haareundnaegel.de](http://www.dha-haareundnaegel.de)



Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

ISBN 978-3-931281-49-6

## Bildnachweis

Titel, Seite 4: Fotolia/Yuri Arcurs; Seite 5: Fotolia/aalto; Seite 7: Fotolia/Bilderzweg;  
Seite 8: Fotolia/Christian Jung; Seite 8: Fotolia/toscana;  
Seite 11: Imagesource – The Golden Years I;  
Seiten 12, 23: Imageshop/Being pregnant; Seite 15: Fotolia/Dream Emotion;  
Seite 16: Fotolia/Dmitry Sunagatov; Seite 18: Fotolia/wildworx  
Seite 20: Fotolia/LanaK; Seite 22: Fotolia/frankdaniels

## Zu Ihrer Information

Diese Broschüre wird im Rahmen unserer Informationsarbeit kostenfrei abgegeben.

Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der keine öffentlichen Mittel in Anspruch nimmt. Wir finanzieren uns ausschließlich durch Spenden und Mitgliederbeiträge und sind auch auf Ihre Unterstützung angewiesen. Daher sind wir Ihnen dankbar, wenn Sie durch eine **Spende zur Deckung unserer Porto- und Druckkosten** beitragen. Im Rahmen einer **Fördermitgliedschaft** können Sie uns auch längerfristig unterstützen. Verwenden Sie hierzu die beigefügte Beitrittserklärung. Helfen Sie uns, damit wir auch anderen helfen können. Vielen Dank.

### Beitrittserklärung/Fördermitgliedschaft

Ich möchte die Arbeit der Deutschen Haut- und Allergiehilfe e.V. durch eine Fördermitgliedschaft unterstützen und bitte um Zusendung einer Aufnahmebestätigung sowie der für Mitglieder kostenlosen Zeitschrift „haut&allergie aktuell“.

#### Zutreffendes bitte ankreuzen oder ausfüllen:

- Den Jahresbeitrag von 50,00 Euro werde ich auf das unten angegebene Konto überweisen.
- Ich ermächtige die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. widerruflich zum Einzug meines Jahresbeitrags in Höhe von 50,00 Euro von meinem Konto bei der \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

#### Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE98 3702 0500 0008 1065 01

BIC BFSWDE33XXX

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE32ZZ00000347817

**Absender:**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

Für die Arbeit der Deutschen Haut- und Allergiehilfe e.V. interessiert sich noch:

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort



Heilsbachstraße 32 • 53123 Bonn • Fax: 0228/36791-90  
E-Mail: [broschueren@dha-allergien.de](mailto:broschueren@dha-allergien.de) • Internet: [www.dha-allergien.de](http://www.dha-allergien.de)

Bitte  
ausreichend  
frankieren

Deutsche Post   
ANTWORT

**Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.**  
Referat Patienteninformation  
Heilsbachstraße 32  
53123 Bonn