

Empfehlungen zur Haarpflege für Mädchen zur Reduktion von Haarausfall

1. Allgemeines Verständnis von Haarausfall bei Mädchen

- Ein täglicher Haarausfall von etwa 50–100 Haaren gilt als normal.
- Häufige Ursachen sind hormonelle Veränderungen (insbesondere in der Pubertät), unzureichende Ernährung, psychischer Stress sowie unsachgemäße Haarpflege oder Kopfhautprobleme wie Schuppen oder fettige Kopfhaut.
- Gelegentlich kann Haarausfall ein Symptom für eine medizinische Ursache sein, z. B. Eisenmangel, Anämie, Schilddrüsenfunktionsstörungen oder Vitamin-D-Mangel.

2. Tägliche Empfehlungen zur Haarpflege bei fettigem Haar und Haarausfall

- Haare 2–3 Mal pro Woche mit einem milden Shampoo für fettiges Haar waschen.
- Shampoo nur auf die Kopfhaut auftragen und den Schaum über die Längen laufen lassen.
- Leichte Spülung, Haarbalsam oder Haarserum verwenden, nur in die Spitzen einmassieren, nicht in den Haaransatz.
- Haare sanft mit einem Baumwollhandtuch trocknen, nicht rubbeln.
- Heißes Föhnen und hohe Temperaturen möglichst vermeiden oder reduzieren (z. B. Glätteisen).
- Haare mit einem grobzinkigen Kamm vorsichtig kämmen, nicht bürsten, wenn sie nass, heiß und empfindlich sind.

3. Ernährung

- Eine ausgewogene und vielfältige Ernährung ist essenziell.
- In bestimmten Fällen können Nahrungsergänzungsmittel notwendig sein (z. B. Eisen, Vitamin D), dies sollte aber nur nach ärztlicher Empfehlung und ggf. Blutuntersuchung erfolgen.

4. Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

- Wenn der Haarausfall länger als 3 Monate anhält.
- Wenn kahle Stellen oder eine schnelle Ausdünnung des Haares sichtbar werden.
- Wenn Begleitsymptome auftreten, z. B. Gewichtsverlust, Zyklusstörungen, verstärkte Akne, Müdigkeit.
- Wenn starker Juckreiz oder Entzündungen der Kopfhaut vorliegen.