

Checkliste gegen Haarausfall

Das kannst du tun!

STRESS MANAGEN & RUHEPHASEN EINPLANEN*

Plane dir mehr Ruhe, wie Yoga oder Wellness in den stressigen Alltag ein.

BASISCHE & BALLASTOFFREICHE ERNÄHRUNG*

Vermeiden so gut es geht auf Fertigprodukte & verwöhne deinen Körper mit viel Obst & Gemüse.

VERZICHTE AUF RAUSCHMITTEL* wie Nikotin, Koffein & Alkohol

HAARPFLEGEPRODUKTE CHECKEN* auf hormonell wirksame Inhaltsstoffe

UNTERSTÜTZE DEINE ENTGIFTUNGSORGANE mit einem Darmaufbau und einer regelmäßigen Leberwickel

TRINKE MIN. 2L STILLES WASSER* pro Tag

VITALSTOFFHAUSHALT CHECKEN um eventuelle Mängel mit Nahrungsergänzungsmitteln auf zu füllen

GÖNNE DIR GENUG SCHLAF*

VERWENDE HEILKÄUTER wie Salbei, Lavendel & Brennessel

MEHR BEWEGUNG AM TAG* min. ein 30 minütiger Spaziergang

Wichtiger Tipp

Insgesamt verlierst du ca. 100 Haare pro Tag. Doch wenn du die Pille absetzt kann es 3 Monate danach zu einem kurzzeitig heftigen Haarausfall kommen. In den meisten Fällen handelt es sich aber dabei um einen diffusen Haarausfall, der sich in der Regel ohne Arzt wieder selbst reguliert.

Warte nicht ab!

Warte nicht erst bis der Haarausfall kommt, sondern tue schon präventiv etwas dagegen. Also setze die mit * gekennzeichneten Maßnahmen schon vor dem Absetzen um.

Gut zu wissen

Verbesserungen wirst du erst nach etwa 3 Monaten erkennen können. Dass bedeutet, dass ein fieberhaftes Warten, dass die Haare von heute auf Morgen wieder voll und gesund sind, komplett sinnlos ist. Im Gegenteil, du schadest mit dieser Stressmacherei nur dir selbst, wodurch schlimmstenfalls dein Haarausfall sogar noch schlimmer wird.

Ab wann zum Arzt?

Gehe zum Arzt, wenn du:

- einen starken Haarverlust länger als 12 Monate hast.
- eine auffälligen Haarverlust und kahle Stellen am Scheitel bemerkst.
- viele runde kahle Stellen am Kopf hast.

ALLE SCHRITTE IM DETAIL
WWW.WOMANSKILLS.DE

