

Thema: Haarausfall¹

Sichtbare Ergebnisse

In klinischen Studien belegt

Haarausfall betrifft sowohl Männer als auch Frauen – meist beginnt er schleichend mit 40. Die Ursachen sind jedoch unterschiedlich. Bei Frauen ist es oft der abnehmende Östrogenspiegel nach einer Schwangerschaft, dem Absetzen der Pille oder aufgrund des Einsetzens der Wechseljahre. Bei Männern spielt meist ein Abbau-Produkt von Testosteron („Dihydrotestosteron“) eine Rolle, auf das die Haare empfindlich reagieren.

Warum gehen die Haare aus?

In beiden Fällen kommt es dann zu einer Verkürzung der Wachstumsphase der Haare, wodurch diese an Kraft verlieren, dünner werden und leichter ausgehen. Das Volumen nimmt ab oder noch schlimmer – die Kopfhaut wird sichtbar.

Verkürzte Wachstumsphase

Unsere Haare sind entweder in der Wachstums- oder in der Ruhephase. In der Ruhephase sind sie nicht mehr so stark in der Kopfhaut verankert und gehen leichter

aus. Idealerweise sind ca. 90% der Haare in der Wachstumsphase. Aufgrund der oben genannten hormonellen Ursachen sowie bei Stress verkürzt sich diese Wachstumsphase und bis zu 40% der Haare können in der Ruhephase sein. Dann kommt es zu wahrnehmbarem Haarausfall.

Innovation aus Österreich

Genau hier setzt die Dr. Böhm® Haarstruktur an. Sie enthält als einziges Produkt die essenziellen Haaraufbaustoffe. Diese wirken wie folgt:

1. Weniger Haarverlust:

- Verlängerung der Wachstumsphasen²
- Bessere Verankerung in der Kopfhaut³

2. Neue Haare wachsen kräftiger nach²

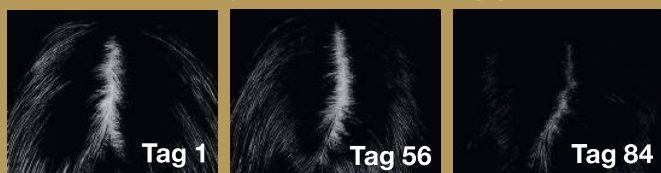
Unabhängige, placebokontrollierte Studien mit den Wirkstoffen (Elastin, Keratin, Ceramide und Kollagen) zeigen bereits nach 12 Wochen sichtbare Ergebnisse.



JETZT NEU

Die Innovation bei Haarausfall – nur 1 Tablette täglich!

WENIGER HAARVERLUST⁴



Diese Ergebnisse stammen aus einer klinischen Studie mit dem SEPPIC-Inhaltsstoff „Ceramosides™“, durchgeführt an 99 Frauen bei einer täglichen Einnahme von 30 mg Pulver über einen Zeitraum von 84 Tagen.⁴ Die Ergebnisse sind ausdrücklich auf die Effektivität des Rohstoffs „Ceramosides(TM)“ zurückzuführen, nicht bei krankheitsbedingtem oder erblichem Haarausfall. Zink zum Erhalt normaler Haare, Ceramide für kräftig aussehendes und strapazierfähiges Haar.² Dudonné S et al. Int J Cosmet Sci 2024; 46 (2): 284–96.; ³Ohane Nieto Iribarren et al. The Efficacy of Ovoderme® to Improve Hair and Nail Condition 2025.; ⁴Nobile, Vincenzo, et al. Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology (2025): 1239-1251.

Anzeige

Häufig wach

Nächtlicher Harn- drang kommt mit steigendem Alter immer häufiger vor. Was kann man tun?

Schätzungen zufolge sind etwa 20 Prozent der Männer über 50 Jahre von nächtlichem Harndrang betroffen. Oft ist die Ursache eine gutartige Prostatavergrößerung. Das Wachstum der Prostata, auch „Vorsteherdrüse“ genannt, engt die Harnröhre ein. Dadurch entleert sich die Blase nicht vollständig. Der verbleibende Restharn führt zu häufigem Harndrang. Viele betroffene Männer müssen daher nachts bis zu dreimal zur Toilette gehen.

Auch auf die Partnerschaft der Betroffenen Männer können die Blasenprobleme Auswirkungen haben. „Das nächtli-

che Aufstehen stört den Schlaf, zudem kann die Prostatavergrößerung die Intimität beeinträchtigen. Doch natürliche Heilmittel können helfen“, so die Pharmazeutin Iris Streit-Reinisch.

Bewährte Unterstützung

Gemeint ist etwa der Steirische Ölkürbis. Seine Kerne haben nachweislich positive Effekte auf Blase und Prostata.



„Studien zeigen, dass Kürbiskernextrakte die Blase und Prostata unterstützen.“

Foto: privat

IRIS STREIT-REINISCH

Vor allem ihr hochkonzentrierter Extrakt (beispielsweise in Tablettenform) bietet wirksame Unterstützung. Der nächtliche Harndrang konnte nach

Psychologische Hilfe auf Kasse durch neue Plattform

Erstmals wird in Österreich die klinisch-psychologische Behandlung als vollfinanzierte Kassenleistung angeboten. Nach jahrzehntelangem Einsatz des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP) stehen bis 2029 jährlich über 120.000 kostenlose Behandlungseinheiten zur Verfügung. Die Vermittlung erfolgt ab sofort über die neue BÖP-Serviceplattform psychelp.at, die Versicherten der ÖGK, SVS und BVAEB einen vereinfachten Zugang ermöglicht. Über psychelp.at werden Kassenplätze nach festgelegten Kriterien wie Schweregrad, Wohnortnähe und individuellen Bedürfnissen vermittelt. Rund 500 klinische Psychologen sind derzeit über die Plattform gelistet. Die Abrechnung erfolgt direkt über psychelp – ohne Vorleistung für die Versicherten. Die ersten zehn Ein-



Niederschwelliger Zugang zu psychologischer Hilfe.

Foto: Panthermedia

heiten sind bewilligungsfrei. Der BÖP bezeichnet den Start der Kassenplätze als historischen Schritt für die psychische Gesundheitsversorgung. Etwa ein Viertel der Bevölkerung ist im Laufe des Lebens von psychischen Belastungen betroffen. Die neue Regelung gilt als wichtiger Grundstein für eine flächendeckende, leistbare und gleichgestellte Versorgung. (mak)

durch Harndrang

der Einnahme eines solchen Extraktes bereits nach sechs Wochen um fast die Hälfte reduziert werden, wodurch sich die Schlafqualität erheblich verbesserte (siehe Abbildung¹). Kürbiskerne werden auch zunehmend von Fachleuten empfohlen. Die europäische Gesellschaft für Phytotherapie (ESCOP) rät zur täglichen Einnahme von Kürbiskernen bei Problemen wie Prostatavergrößerung oder überaktiver Blase. Internationale Richtlinien sehen diese Extrakte als kostengünstige und ne-



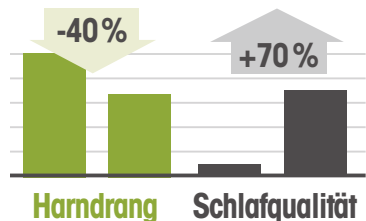
Nächtlicher Harndrang kann sehr belastend sein – nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für die Partnerschaft.

Foto: Gettyimages

benwirkungsarme Behandlungsmöglichkeit bei milden Symptomen des gutartigen Prostatasyndroms ebenfalls vor.² Gut zu wissen ist, dass Kürbiskern-Tabletten, anders

als manche chemische Alternativen, nicht negativ in den Hormonhaushalt eingreifen. (red)

Referenzen:
1 Terado T et al. JPN J Med Pharm Sci. 2004; 52 (4): 551-561.
2 Wehrberger et al., Urologe 2012; 51:1674.



Nächtlicher Harndrang wurde um fast die Hälfte gesenkt. Grafik: Apomedia



Der Tag der Rückengesundheit am 15. März stellt die Prävention von Rückenschmerzen in den Fokus. Wichtig ist vor allem Bewegung. unsplash.com/alonsoreyes

Rückengesundheit: Es gibt keine „richtige“ Haltung

Viele glauben, dass eine schlechte Körperhaltung die Ursache für chronische Rückenschmerzen ist. Jedoch gibt es kaum wissenschaftliche Beweise dafür, dass eine „gute“ Haltung das Risiko für Lendenwirbelsäulenbeschwerden signifikant reduzieren kann. Die Wirbelsäule ist an sich robust und flexibel. Es ergibt keinen spezifischen Krümmungsgrad, der eindeutig mit Schmerzen verbunden ist. Eine

Haltung mühsam zu erzwingen, gibt also wenig Sinn. Menschen empfinden unterschiedliche Positionen als komfortabel – die korrekte Haltung ist somit individuell. Vielmehr sollte der Fokus auf einem regelmäßigen Wechsel der Position und einem aktiven Lebensstil liegen als auf der einen „richtigen“ Haltung. Denn Bewegung ist der entscheidende Faktor für die allgemeine Rückengesundheit. (LaS)



Ein „Nein“ hilft auch bereits stark geschädigten Lebern. Foto: PantherMedia

Abstinenz lässt die Leber sich erholen

Eine internationale Multicenter-Studie unter Leitung der MedUni Wien zeigt: Selbst bei fortgeschrittener alkoholbedingter Leberzirrhose ist der Krankheitsverlauf nicht zwingend irreversibel. Durch konsequenten, dauerhaften Alkoholverzicht erreichte bis zu ein Drittel der Patienten innerhalb von fünf Jahren eine „Re-Kompensation“ – also die vollständige Rückbildung von Komplikationen und eine deutliche Erholung der Leberfunktion. Frühzeitige Abstinenz verdoppelt die Chance darauf, senkt Sterblichkeit und Leberkrebsrisiko erheblich. (mak)

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE Prostata

Kürbis
nur 1 Tablette täglich

Blase und Prostata
Unterstützt einen normalen Harnfluss

30 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

Seit Jahrzehnten bewährt für Blase & Prostata

Häufiger Harndrang – vor allem in der Nacht? Das muss nicht sein! **Dr. Böhm® Kürbis unterstützt rein pflanzlich:**

- ✓ Bei nächtlichem Harndrang
- ✓ Für normalen Harnfluss
- ✓ Langfristige Anwendung empfohlen – nur 1x täglich

Qualität aus Österreich.