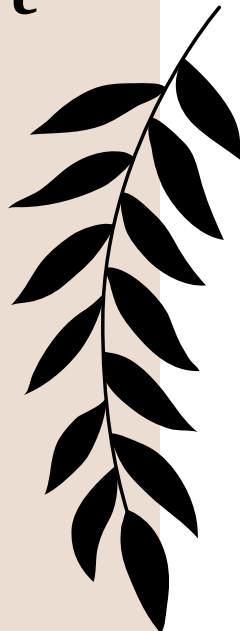


- WORKBOOK -
HairComeback Plan

Blutbild:

Was du bei deinem
Arzt einfordern solltest



LOVE
This
LOOK



Einleitung

Ein Standard-Blutbild, das dein Arzt routinemäßig anordnet, misst in der Regel:

- Hämoglobin,
- rote Blutkörperchen und
- die Schilddrüse.

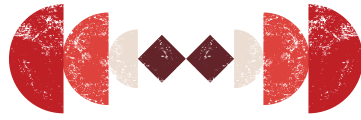
Für deine Haare ist das ungefähr so hilfreich wie ein Reifencheck, bei dem nur die Farbe des Autos angeschaut wird.

Was du brauchst, ist ein erweitertes Profil.

Und du musst es aktiv einfordern. Namentlich und konkret.

Hier sind die Werte, die im Bezug auf Haarausfall wirklich zählen:





Ferritin

Nicht nur Eisen, sondern Ferritin. Der Eisenspeicher.
Das ist der entscheidende Unterschied.

Dein Arzt wird vielleicht sagen, dein Eisenwert sei normal.
Aber wenn dein Ferritin unter 70 $\mu\text{g/l}$ liegt, ist dein Körper
bereits im Sparmodus.

Für Haare empfehlen Experten Werte zwischen 70
und 100 $\mu\text{g/l}$.

Vitamin D3 25-OH

Der genaue Name ist wichtig, damit der richtige Test gemacht
wird. Klinisch normal beginnt bei 20 ng/ml.

Für Haargesundheit und Immunfunktion wollen wir 40
bis 60 ng/ml.





Zink im Serum

Wird selten von allein gemessen. Du musst explizit danach fragen. Der Referenzbereich liegt zwischen 70 und 120 $\mu\text{g}/\text{dl}$.

Aber auch hier gilt: Unteres Drittel bedeutet bereits suboptimale Versorgung für deine Follikel.

Folat

Frage explizit nach dem Serum-Folat-Wert, denn der wird nicht routinemäßig gemessen.

Alles unter 10 nmol/l ist offiziell „normal“, reicht für gesunden Haarwuchs aber nicht aus.

Der Zielwert für dich: Mindestens 15 nmol/l . Und wenn du die Pille nimmst oder gerade entbunden hast, ist dein Bedarf nochmal höher.





Vitamin B12

Besonders relevant, wenn du wenig Fleisch isst oder die Pille nimmst. Klinisch normal beginnt bei 200 pg/ml. Für gesunden Haarwuchs wollen wir über 400 bis 500 pg/ml.

TSH (Schilddrüse)

Nicht direkt ein Nährstoffwert, aber die Schilddrüse beeinflusst den gesamten Nährstoffstoffwechsel. Ein unentdecktes Schilddrüsenproblem kann alle anderen Maßnahmen wirkungslos machen.

Der Referenzbereich im Labor geht bis 4,5 mIU/l, aber für gesunden Haarwuchs sollte dein TSH zwischen 1,0 und 2,5 mIU/l liegen.

Alles darüber bedeutet, dass deine Schilddrüse arbeitet, aber unter Druck steht. Und eine träge Schilddrüse ist häufig übersehener Auslöser für diffusen Haarausfall bei Frauen.





Deine Notizen

Hier kannst du deine Blutwerte eintragen:











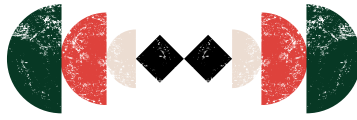












Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

emote media GmbH
Rheinwerkallee 6
53227 Bonn

Vertreten durch die Geschäftsführer

Matthias Fach
Bruno Thomas

Kontakt:

Telefon: 02223 – 29 74 179
E-Mail: kundenservice@lovethislook.de

Registereintrag:

Eintragung im Handelsregister.
Registergericht: Amtsgericht Bonn
Registernummer: HRB 23192

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

emote media GmbH
Rheinwerkallee 6
53227 Bonn

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.