





-WORKBOOK-
HairComeback Plan



HAARAUFSFALL PROFIL-KARTEN



LOVE
This
LOOK




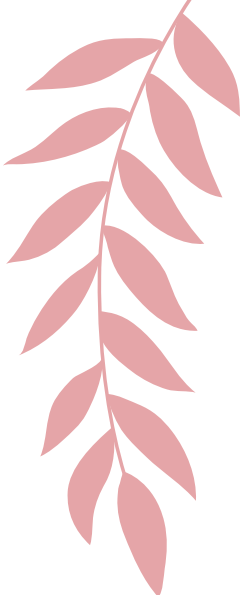
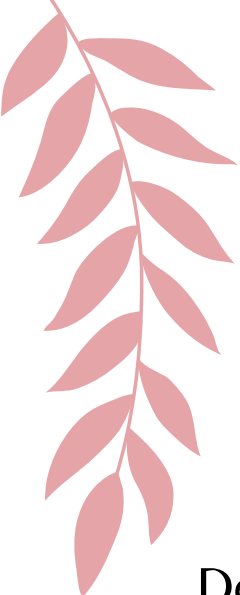
Meine Haarausfall- Profil-Karten

Lies jede der folgenden Karten durch. Hake an, was auf dich zutrifft. Wenn du dich in einem Profil wiedererkennst, dann ist das kein Zufall. Prüfe die entsprechenden Wert mit deinem Arzt.

Wichtig:

Diese Karten ersetzen keine ärztliche Diagnose. Sie sind ein Kompass, damit du mit den richtigen Fragen in die Praxis gehst.



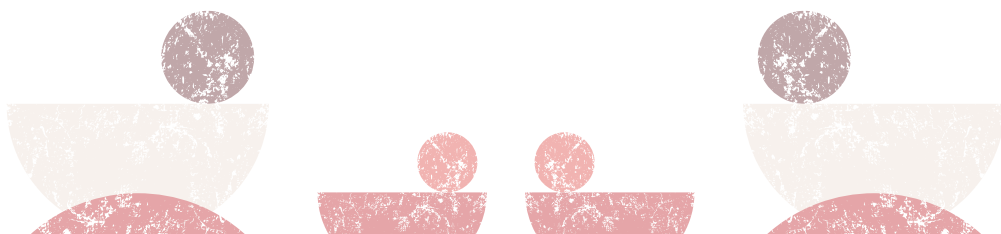



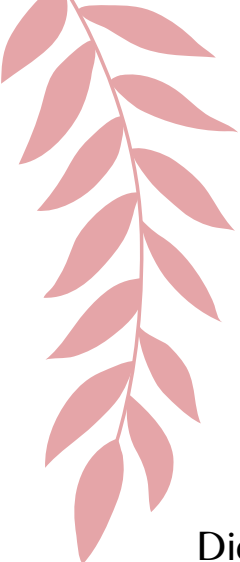
Profil 1: Eisen

Dein Körper sagt: „Ich habe nicht genug Ressourcen, um Haare zu priorisieren.“

- Mein Haar fällt diffus aus. Überall ein bisschen, kein einzelner Bereich.
- Mein Scheitel wirkt breiter als früher.
- Das Volumen nimmt ab, obwohl ich kaum Haare auf dem Boden finde.
- Ich bin müde — nicht nach einem langen Tag, sondern schon morgens.
- Ich friere schneller als andere.
- Meine Haut wirkt blasser als früher.
- Ich kenne dieses kribbelnde, unruhige Gefühl in den Beinen abends (Restless Legs).

Wenn du 3 oder mehr angehakt hast: Dein Ferritin-Wert lohnt sich zu prüfen.





Profil 1: Eisen

Diese Woche kaufen:

- Rote Linsen
- Kürbiskerne
- Getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt)

So isst du sie:

- Linsensuppe mit einem Spritzer Zitronensaft: Einfach, günstig, hohe Eisendichte
- Kürbiskerne täglich als Snack oder über Porridge, Salat oder Joghurt
- Aprikosen als süße Alternative zum Snack: 5 bis 6 Stück liefern bereits nennenswert Eisen

Kombinations-Trick:

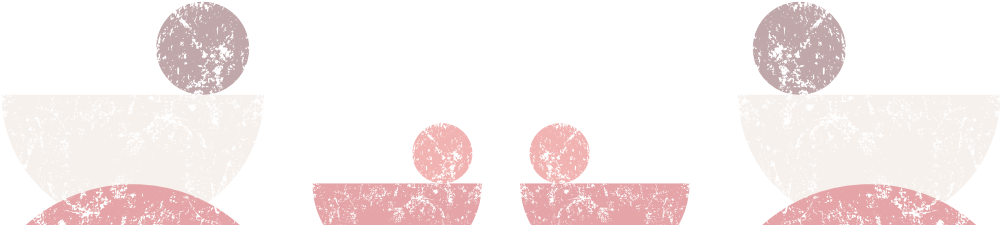
Immer mit Vitamin C kombinieren (Zitronensaft, Paprika, Kiwi).
Das kann die Eisenaufnahme um bis zu 300% steigern.


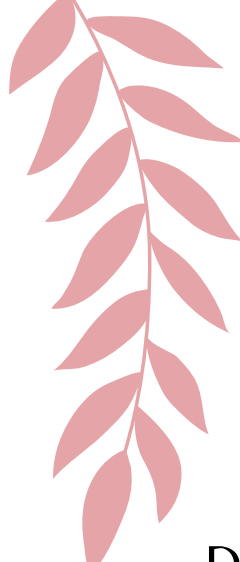
Diese Falle vermeiden:

Kaffee oder schwarzer Tee direkt nach dem Essen. Die Gerbstoffe binden Eisen und machen es unverwertbar. Mindestens 60 Minuten Abstand halten.

Dein Zielwert beim Arzt:

Ferritin: 70–100 µg/l



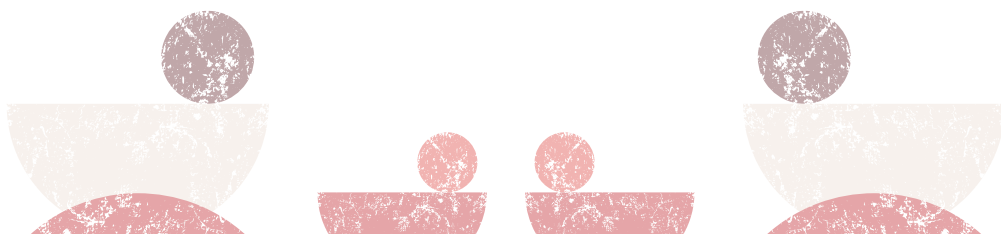



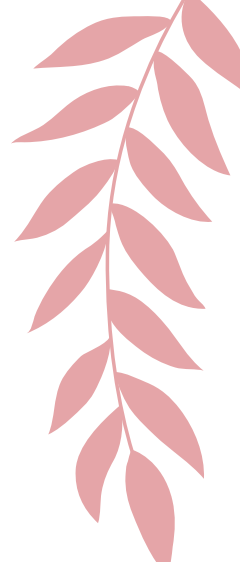
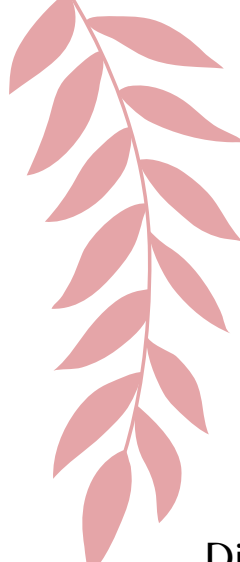
Profil 2: Zink

Dein Körper sagt: „Meine Reparaturmechanismen laufen auf Sparflamme.“

- Mein Haar bricht ab, statt zu wachsen und ich sehe keine langen Haare mehr.
- Meine Haare sind brüchig, nicht unbedingt dünner.
- Ich habe kleine weiße Flecken auf den Nägeln (ohne Anstoßen).
- Hautunreinheiten, die sich hartnäckig halten.
- Kleine Wunden brauchen länger zum Heilen als früher.
- Ich werde häufiger krank als früher

Wenn du 3 oder mehr angehakt hast: Dein Zink-Serum-Wert lohnt sich zu prüfen.





Profil 2: Zink

Diese Woche kaufen:

- Kürbiskerne
- Cashewkerne
- Haferflocken (eingeweicht)

So isst du sie:

- Kürbiskerne täglich eine Handvoll als Snack oder auf dem Salat
- Cashews als Zwischenmahlzeit, kombiniert mit einem Stück Obst
- Haferflocken über Nacht einweichen (reduziert Phytate, macht Zink besser verfügbar) mit Beeren und Kürbiskernen als vollständiges Frühstück

Kombinations-Trick:

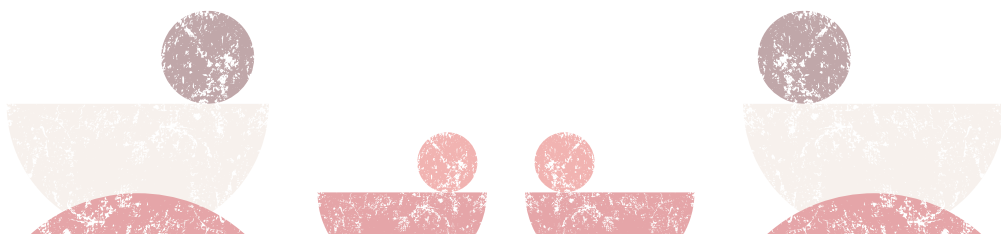
Hülsenfrüchte und Getreide immer einweichen oder fermentieren, bevor du sie kochst. Das reduziert die Phytate, die Zink blockieren und macht den Nährstoff deutlich besser verfügbar.

Diese Falle vermeiden:

Zink und Eisen gleichzeitig supplementieren. Sie konkurrieren um dieselben Aufnahmewege und blockieren sich gegenseitig. Falls beides nötig ist: Zeitlich trennen.

Dein Zielwert beim Arzt:

Zink im Serum: 80–120 µg/dl



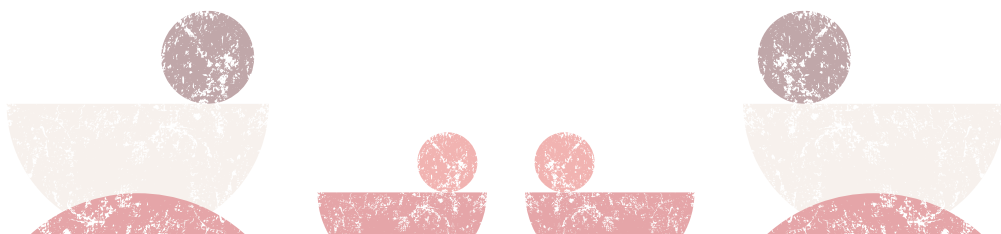


Profil 3: Vitamin D

Dein Körper sagt: „Irgendetwas stimmt mit meinem Rhythmus nicht.“

- Mein Haarausfall ist schlimmer in Herbst und Winter.
- Ich fühle mich erschöpft, aber nicht körperlich, sondern innerlich leer.
- Stimmungstiefs, die ich nicht ganz erklären kann.
- Tage, an denen die Motivation einfach fehlt.
- Ich werde häufiger krank und Infekte ziehen sich länger hin.

Wenn du 3 oder mehr angehakt hast: Dein Vitamin-D-Spiegel lohnt sich zu prüfen.





Profil 3: Vitamin D

Diese Woche kaufen:

- Eier (Freilandhaltung)
- Champignons (UV-behandelt oder kurz ins Tageslicht stellen)
- Lachs (auch aus der Dose; günstig und vollwertig)

So isst du sie:

- Täglich ein bis zwei Eier (das Eigelb ist entscheidend, nicht das Eiweiß)
- Champignons kurz vor dem Kochen ans Fensterlicht stellen (15–30 Minuten reichen, damit sie Vitamin D bilden)
- Lachs aus der Dose auf Vollkornbrot mit etwas Olivenöl und Zitrone, fertig in 3 Minuten

Kombinations-Trick:

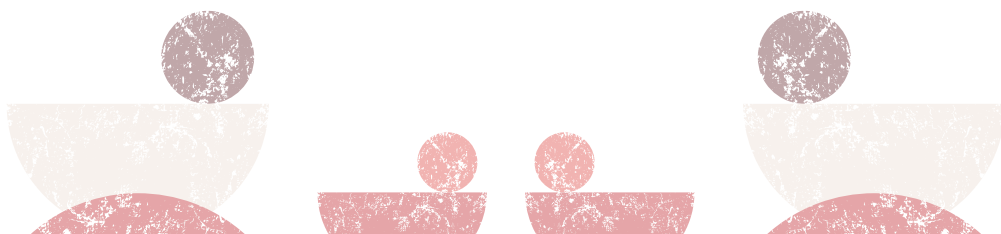
Vitamin D ist fettlöslich, daher immer mit einer fetthaltigen Mahlzeit essen. Ein Ei mit Avocado oder Lachsfilet mit Olivenöl sind ideal. Ohne Fett wird Vitamin D kaum aufgenommen.

Diese Falle vermeiden:

Mit Sonnencreme produziert deine Haut kein Vitamin D mehr. Aber Achtung: Das ist kein Aufruf, auf Sonnenschutz zu verzichten, sondern ein Hinweis: Die kurze Mittagspause draußen zählt.

Dein Zielwert beim Arzt:

Vitamin D3 (25-OH): 40–60 ng/ml



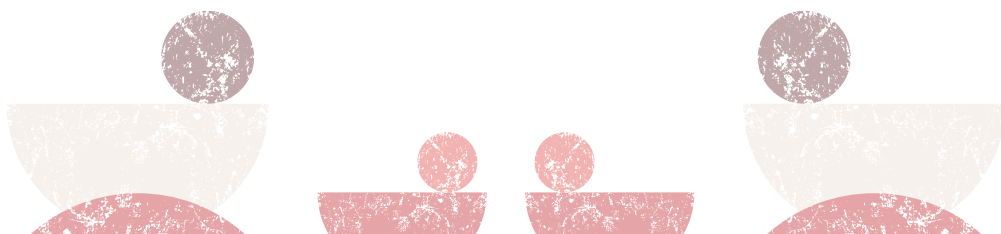


Profil 4: B-Vitamine

Dein Körper sagt: „Meine Zellen können sich nicht schnell genug erneuern.“

- Diffuser Haarausfall, ohne klaren Auslöser.
- Kribbeln oder Taubheitsgefühl in Händen oder Füßen.
- Konzentrationsprobleme, Gedanken lassen sich nicht festhalten.
- Hartnäckige Risse in den Mundwinkeln, die immer wiederkommen.
- Meine Haut wirkt blass oder leicht gelblich.
- Ich ernähre mich vegetarisch oder vegan.
- Ich nehme die Pille oder habe sie lange genommen.

Wenn du 3 oder mehr angehakt hast: B12 und Folat im Serum lohnen sich zu prüfen.





Profil 4: B-Vitamine

Diese Woche kaufen:

- Eier
- Brokkoli und grünes Blattgemüse (Spinat, Feldsalat)
- Sardinen aus der Dose (Alternativ: Makrele)

So isst du sie:

- Täglich Eier; B12 steckt fast ausschließlich im Eigelb
- Spinat oder Feldsalat täglich roh als Salatbasis (Folat ist hitzeempfindlich, daher ist roh besser)
- Sardinen auf Vollkornbrot mit Zitrone; günstig, schnell, extrem nährstoffreich. Makrele aus der Dose funktioniert genauso gut und schmeckt mild

Kombinations-Trick:

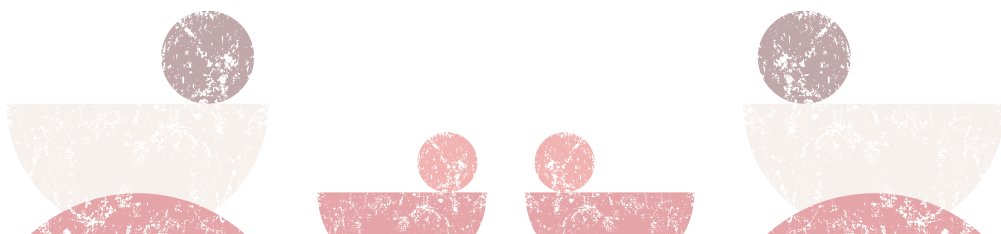
Bei veganer oder vegetarischer Ernährung: B12 lässt sich nicht ausreichend über Lebensmittel abdecken. Hier ist ein Supplement nicht optional. Methylcobalamin ist die bioverfügbarste Form.

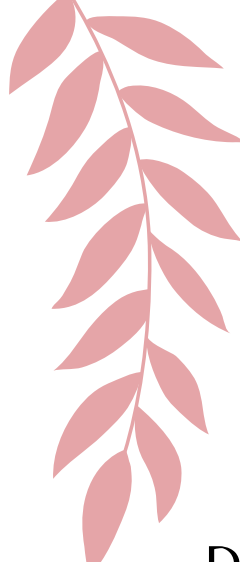
Diese Falle vermeiden:

Die Pille erhöht den Folatbedarf messbar, aber viele Frauen wissen das nicht. Wenn du hormonell verhütet, ist dein Folatbedarf höher als der allgemeine Richtwert.

Dein Zielwert beim Arzt:

B12: 400–500 pg/ml und Folat im Serum: >10 nmol/l



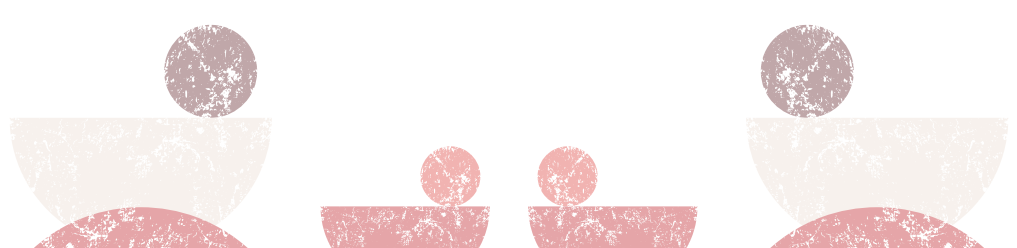



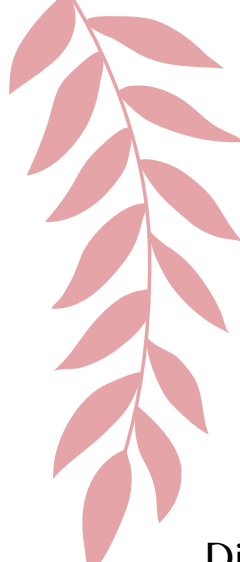
Profil 5: Protein

Dein Körper sagt: „Ich habe nicht genug Baumaterial.“

- Haare brechen auf halber Länge ab, statt zu wachsen.
- Einzelne Strähnen werden im Durchmesser dünner.
- Meine Nägel wachsen langsam und sind weich.
- Ich habe weniger Kraft als früher, in den Muskeln, im Körper generell.
- Ich esse wenig Fleisch oder achte gerade sehr auf Kalorien.
- Ich mache viel Sport, ohne entsprechend mehr zu essen.
- Ich stehe unter chronischem Stress.

Wenn du 3 oder mehr angehakt hast: Deine tägliche Proteinzufuhr lohnt sich zu prüfen.





Profil 5: Protein

Diese Woche kaufen:

- Eier
- Griechischer Joghurt (10% Fett)
- Linsen oder Kichererbsen (Dose oder getrocknet)

So isst du sie:

- Griechischer Joghurt zum Frühstück mit Beeren und Kürbiskernen sind bereits 20g Protein ohne großen Aufwand
- Kichererbsen als Basis für schnelle Bowls, in Suppen oder als Ofenkichererbsen zum Snacken
- Täglich Eier, wann immer möglich, als Basis einer Mahlzeit

Kombinations-Trick:

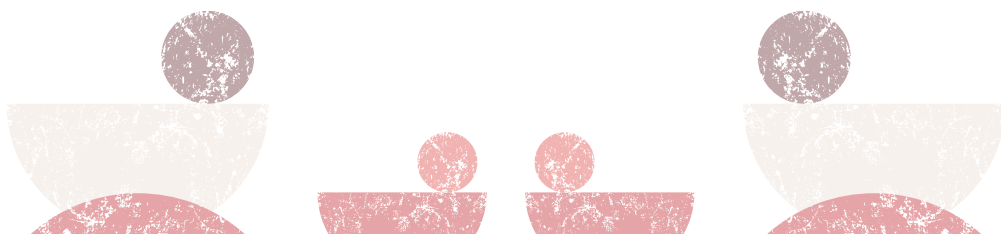
Pflanzliche Proteine kombinieren: Reis und Hülsenfrüchte zusammen ergeben ein vollständiges Aminosäureprofil, das tierischem Protein ebenbürtig ist.

Diese Falle vermeiden:

Zu wenig Gesamtkalorien. Wenn du dich in einem Kaloriendefizit befindest, priorisiert dein Körper Energie über Haarwuchs.

Dein Richtwert:

0,8–1,2g Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Bei Sport oder chronischem Stress eher 1,2–1,5g.





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.