

HAUT&HAAR

Das Magazin für Ihre Haut- und Haargesundheit



DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

AUSGABE 03/2020

- **Junge vitale Haut – das Geheimnis ewiger Jugend**
- Feines Haar – was kann ich tun?
- Pigmentstörungen – was hilft wirklich?
- Wie Haarausfall entsteht und was ich dagegen machen kann

90
JAHRE 
Das moderne
Spektrum wirksamer
Haut- & Haarpflege



Inhalt

TITELTHEMA

Junge vitale Haut – das Geheimnis ewiger Jugend	04
--	----

DÜNNES & TROCKENES HAAR

Feines Haar – was kann ich tun?	07
--	----

HAAR-PFLEGE-TIPPS für trockenes Haar	09
--------------------------------------	----

HAUTPFLEGE

Pigmentstörungen – was hilft wirklich?	10
---	----

HAUT-PFLEGE-TIPPS zur Depigmentierung	12
---------------------------------------	----

DAS HAAR

Haare – Schmuck und Schutz zugleich	13
--	----

HAARAUSSFALL

Wie Haarausfall entsteht und was ich dagegen machen kann	16
---	----

PFLEGE-TIPPS bei Haarausfall	18
------------------------------	----

IMPRESSUM	20
-----------	----

Junge vitale Haut – das Geheimnis ewiger Jugend

In unserer Gesellschaft steht die Jugend hoch im Kurs. Eine glänzende, straffe, vitale Haut gilt als erstrebenswert, Falten sind eher unerwünscht. Doch leider spielt die Biologie nicht richtig mit. Bereits im 3. Lebensjahrzehnt beginnt die Haut zu altern. Ist erst das 40. Lebensjahr überschritten, sind diese Veränderungen kaum noch zu übersehen. Was können wir dagegen tun?

Hautalterung ist ein natürlicher Prozess, der bereits bei der Geburt genetisch angelegt ist. Zusätzlich spielen hormonelle Vorgänge eine große Rolle. Gegen dieses Zusammenwirken von Genetik und Hormonen lässt sich grundsätzlich erst einmal nicht viel unternehmen. Eine 70-jährige Person wird niemals die Haut einer 20-jährigen haben. Die dritte Einflussgröße der Hautalterung, die Umweltfaktoren, können wir dagegen effektiv beeinflussen: Ultraviolettes Licht, Abgase, Rauchen, ungenügende Hautpflege und Ernährungssünden – wir bestimmen, was und wie viel wir unserer Haut zumuten und was nicht. Deshalb unterscheidet sich die Geschwindigkeit der Hautalterung von Mensch zu Mensch.

Sonnenbräune ist Stress für die Haut

Ein brauner Sonnentint erhöht die subjektive Attraktivität vieler Menschen. Millionen genießen im Sommer das Sonnenbad im Freien. Vielen reicht das noch nicht aus und sie suchen im Herbst und Winter die Solarien auf. Doch was kurzfristig die Haut verschönt, setzt ihr langfristig stark zu und beschleunigt die Hautalterung.

Die UV-Strahlen des Sonnenlichts dringen tief in die Haut ein, reagieren mit zahlreichen Substanzen in einer der Hautschichten und lösen dort die Bildung sogenannter freier Radikale aus. Bei freien Radikalen handelt es sich um reaktionsfreudige, aggressive Sauerstoffmoleküle mit einem freien Elektron. In Massen gebildet, verursachen sie ein regelrechtes chemisches Durcheinander und greifen zahlreiche, für die Haut essenzielle Bestandteile an. Freie Radikale reagieren mit Proteinen, Fetten und auch mit Nukleinsäure (DNS), die die Erbinformationen der Zellen gespeichert hat und verändern diese Stoffe. In der Folge können viele Hautbestandteile ihre Funktion nicht mehr erfüllen oder arbeiten fehlerhaft.

Antioxidantien schützen

Freie Radikale sind an sich nichts Ungewöhnliches. Sie werden auch im normalen Stoffwechsel ständig gebildet und haben dort durchaus auch wichtige Funktionen. Allerdings entstehen sie normalerweise nur in begrenzter Menge, sodass sie schnell wieder inaktiviert werden können und in der Regel keine bleibenden Schäden hinterlassen. Wie alle Gewebe des menschlichen Körpers verfügt auch die Haut über zahlreiche Abwehrmechanismen gegen solche Angreifer.



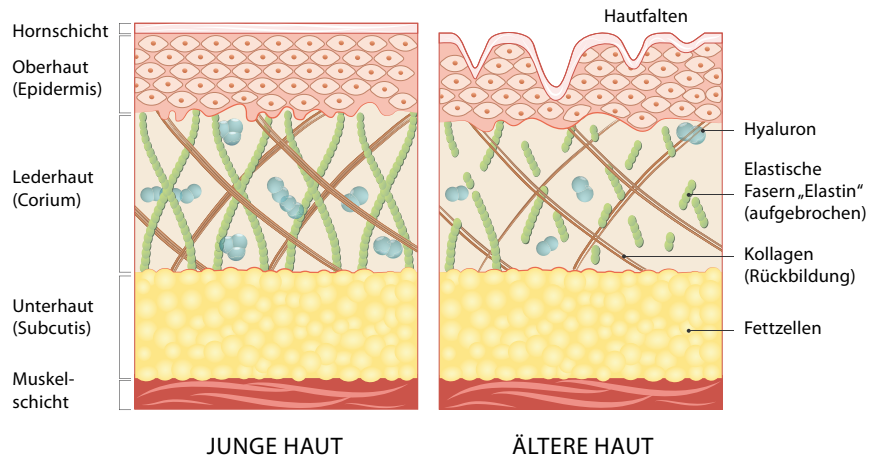
TITELTHEMA

Antioxidantien, wie z.B. Vitamin C (Ascorbinsäure), reagieren mit freien Radikalen und vermindern ihre Schädlichkeit. Außerdem ist die DNS in der Lage, Schäden im Erbgut schnell wieder zu reparieren. Ohne solche Reparaturmechanismen wäre die Anfälligkeit für Hautkrebs riesengroß. Allerdings nimmt die Fähigkeit der DNS zur Reparatur solcher UV-bedingten Schäden mit zunehmendem Alter leider ab. Das erklärt, warum vor allem ältere Menschen an Hautkrebs erkranken.

Auf die Menge an UV-Strahlen kommt es an

Eine gewisse Dosis an UV-Strahlen ist ganz normal und natürlich, damit kann die Haut umgehen. Anderenfalls dürften wir ja tagsüber gar nicht ins Freie gehen. Eine große Rolle spielt deshalb die UV-Dosis. Haut, die ständig ungeschützt der Sonne ausgesetzt ist oder die im Solarium zusätzlich UV-belastet wird, verzeiht diesen Stress irgendwann nicht mehr. Die betroffenen Menschen neigen oft schon in relativ jungen Jahren zur Bildung von Falten, es treten vermehrt Altersflecken auf und die Haut nimmt eine fahle Farbe an. Langfristig wird also genau das Gegenteil von dem erreicht, was mit dem Sonnenbad ursprünglich beabsichtigt war.

Die Hautalterung ist genetisch programmiert. Wie jung und attraktiv die Haut wirkt, hängt insbesondere vom Zustand der Lederhaut ab. Das ist die mittlere Hautschicht, unterhalb der Oberhaut (Hornhaut), die primär aus Bindegewebe besteht.



Dieses Bindegewebe setzt sich aus zwei verschiedenen Fasertypen, dem festen Kollagen und dem gummiartigen Elastin, zusammen. Beide Fasern ergänzen sich in der jungen Haut perfekt: Kollagen stabilisiert sie, Elastin sorgt für Elastizität. Altert der Mensch, nimmt die Faser-Menge in der Haut jedoch ab. In der Folge wird die Haut





dünn und verliert ihre Elastizität. Außerdem nehmen Wasser- und Fettgehalt der Haut ab. Das bleibt natürlich nicht ohne sichtbare Folgen – die Altershaut ist faltig und dünn.

Altersflecken durch UV-Licht

Die vermehrte Bildung freier Radikale als Folge der UV-Licht-Exposition hat mittelfristig direkte Folgen für die Haut-Elastizität. Die freien Radikale aktivieren Enzyme, die Kollagen abbauen und damit den stabilisierenden Teil der Haut auflösen. Daraufhin versucht die Haut vermehrt neues Kollagen zu bilden. Das neue Kollagen unterscheidet sich aber von dem gesunden Kollagen: Es ist nicht mehr glatt, sondern kreuz und quer angeordnet. Die Folge ist eine faltige Haut mit geringer Spannkraft.

Außerdem löst ständige Sonneneinstrahlung eine vermehrte Bildung melaninproduzierender, pigmentbildender Zellen aus. Starke Häufungen dieser Zellen sind im Alter vor allen Dingen im Gesicht und auf dem Handrücken sichtbar – als sog. Altersflecken. Gerade diese Flecken lassen die Haut alt aussehen.

Auf einen guten Sonnschutz kommt es an

Um die Haut möglichst lange jung und vital zu halten, ist ein konsequenter, effektiver Sonnen-

schutz von großer Bedeutung. Das beginnt beim Meiden der Sonne während der besonders gefährlichen Mittagszeit, dem Tragen schützender Kleidung und hört bei der Verwendung effektiver Sonnenschutzpräparate mit UVA und UVB-Schutz noch lange nicht auf.

Besonders wichtig: Um den Sonnenschutzfaktor des verwendeten Präparates auch tatsächlich zu erreichen, muss die Creme in ausreichender Menge aufgetragen werden: etwa 2 mg/cm².

Altersflecken lassen sich reduzieren

Wer bereits unter störenden Altersflecken leidet, muss sich damit nicht abfinden. Es stehen wirk-same Pflegemittel zu Verfügung, die die übermäßige Melaninproduktion reduzieren und Pigmentflecken effektiv aufhellen. Solche Kosmetika enthalten häufig zusätzlich auch Antioxidantien, welche die Haut vor weiteren umweltbedingten Schädigungen schützen, ihr Aussehen verfeinern und für einen ebenmäßigen, glatten und frischen Teint sorgen. Sie machen die Haut jedoch lichtempfindlicher und sollten daher in Kombination mit einer Tagespflege mit Lichtschutzfaktor angewendet werden.



Wer bereits unter störenden Altersflecken leidet, muss sich damit nicht abfinden.

Feines Haar – was kann ich tun?

Warum habe ich so wenige oder so dünne Haare? Was kann ich dagegen tun? Volles Haar gilt als attraktiv – dünne, feine Haare stellen dagegen eine Herausforderung dar. Das kann für viele Frauen eine echte Belastung darstellen. Je dünner das Haar wird, desto schlechter lässt es sich frisieren.

Dünne Haare sind in der Regel keine Krankheit. Wie viele Haare eine Frau hat, ist genetisch festgelegt. Bei manchen Frauen entwickelt sich ein volles und dichtes Haar, bei anderen Frauen bleibt es trotz aller Anstrengungen etwas feiner. Die Natur ist ungerecht, doch gegen diese Ungerechtigkeiten lässt sich etwas tun.

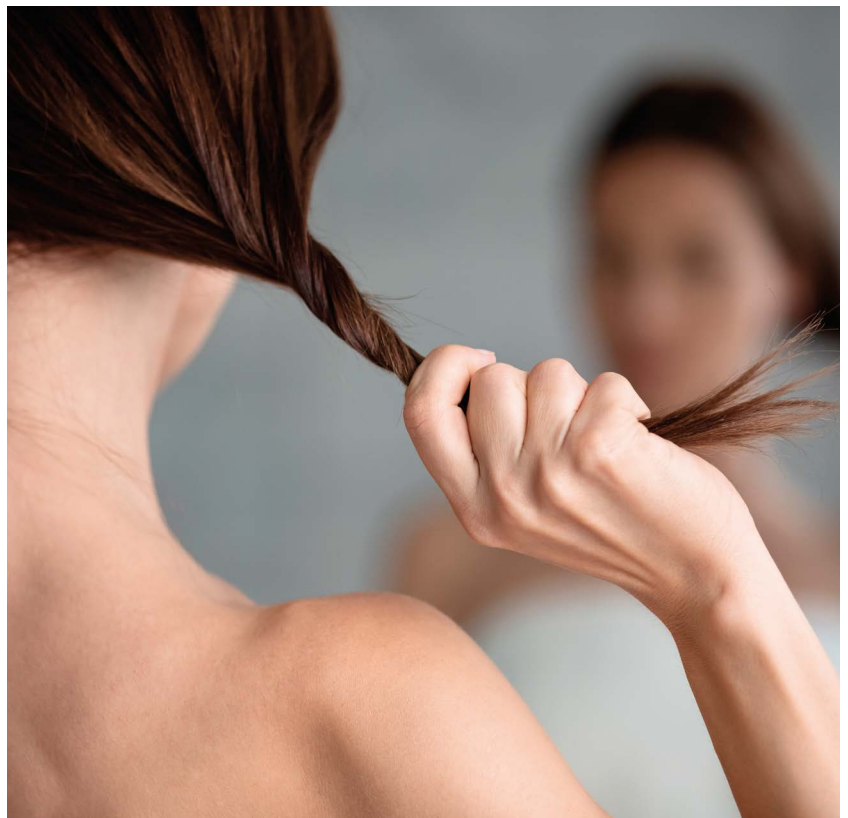
Hormone und Haare

Wenn das Haar bereits dünn ist, sollte man zuerst alles dafür tun, damit die wenigen Haare nicht auch noch verloren gehen. Zusätzlich zur natürlichen genetischen Veranlagung wirken sich Umweltfaktoren, Alter, Ernährung, Hormone und Stoffwechselprozesse auf die Dichte der Kopfhautbehaarung aus. Dichtes Haar in der Jugend kann im Lauf des Lebens etwas weniger dicht werden. Das gilt leider auch für von Natur aus weniger dichtes Haar, es kann noch feiner werden. Da Hormone das Haarwachstum beeinflussen, bleiben Hormonveränderungen oft nicht ohne Folgen. Einnahme oder Absetzen von Hormonen (z.B. die Pille), aber auch natürliche Umstellungen des Hormonstatus wie beispielsweise während und nach einer Schwangerschaft, in der Stillzeit oder in den Wechseljahren können mit einem Verlust von Haaren einhergehen. Auch eine Unterfunktion der Schilddrüse kann sich negativ auf die Haare auswirken. Hormonbedingter Haarausfall ist in der Regel aber keine Katastrophe. Oft ist er nur vorübergehend und hört auf, wenn sich der Körper an den neuen Hormonstatus gewöhnt hat oder der Mangel bestimmter Hormone medikamentös ausgeglichen wird.

Ernährung

Die Ernährung kann ebenfalls die Haardichte

beeinflussen. Bestimmte Diäten und Ernährungsweisen führen oft zu einem Nährstoffmangel, der sich negativ auf das Haarwachstum auswirkt. Außerdem können die Haare bei falscher Ernährung stumpf werden und verstärkt ausfallen. Häufig betroffen sind beispielsweise Veganer, die regelmäßig unter Eisenmangel leiden. Bei anderen Diäten werden in vielen Fällen nicht ausreichend Spurenelemente (Zink, Silizium, Selen), Folsäure oder Vitamine zugeführt.



Stark abzuraten ist von Intervallfasten oder Blitzdiäten. Diese heftigen Eingriffe in die Ernährung führen schnell zu Haarausfall und dünnem Haar.

DÜNNES & TROCKENES HAAR



*Auch falsche
Pflegegewohn-
heiten können
die Haare
ausdünnen.*

Bei solchen Ernährungsweisen wird entweder kaum etwas gegessen oder die Ernährung auf ein oder zwei Nahrungsmittel reduziert (z. B. Ananas- oder Eier-Diät). Es gehört nicht viel Phantasie dazu, um nachzuvollziehen, dass eine solche stark einseitige Ernährung dazu führt, dass viele Nährstoffe, die Ihr Haar dringend regelmäßig benötigt, nur unzureichend aufgenommen werden.

Für Frauen mit feinem Haar ist deshalb eine ausgewogene, gesunde Ernährung besonders zu empfehlen. Haare mögen eine abwechslungsreiche Kost mit viel Fisch, Obst und Gemüse. Sie danken es mit gesundem Wachstum und Glanz.

Haare brauchen Vitamin D

Eine wichtige Rolle spielt auch die Lebensweise, da zu wenig Vitamin D ebenfalls zu dünnem Haar führen kann. Dagegen hilft allerdings schon ein regelmäßiger, auf das gesunde Maß begrenzter Aufenthalt im Freien mit ausreichend Sonnenlicht, dann kann der Körper selbst genügend Vitamin D herstellen.

Stress

Starker Stress verursacht Unruhe und Anspannungen des gesamten Körpers. Solche Alarmzustände führen zur verstärkten Bildung bestimmter Hormone und anderer Botenstoffe, die über den Blutweg im gesamten Körper verteilt werden und alle unsere Organe beeinflussen. Auch die Haarwurzeln entgehen den Signalen dieser Sub-

stanzen nicht: In der Regel nimmt ihre Aktivität in Stresssituationen ab, das Haarwachstum verlangsamt sich und die Haare werden dünner. Oft führt das feine Haar zu weiterem Stress, dünner werdendes Haar und Stress verstärken sich dann gegenseitig.

Krankheiten

Das verstärkte Ausfallen von Haaren kann natürlich auch die Folge gesundheitlicher Probleme sein oder mit Medikamenten, die Sie anwenden müssen, zusammenhängen. Wenn Sie einen solchen Verdacht haben, sollten Sie umgehend einen Arzt konsultieren. Häufig lassen sich solche Krankheiten effektiv behandeln und in der Folge nimmt dann auch die Haardichte wieder zu.

Haarstyling ja, aber in Maßen

Wichtig für ein volles Haar ist auch die richtige Pflege: Zu viel und vor allem zu intensive Pflege schaden eher. Zu empfehlen ist eine leichte Pflege für die Haare sowie eine ausgewogene Ernährung mit den essenziellen Nährstoffen, die das Haar benötigt.

Auch falsche Pflegegewohnheiten können die Haare ausdünnen. Das reicht von zu heißem Haarstyling, einem straff gebundenem Pferdeschwanz, der Verwendung zu vieler Styling-Produkte bis zum häufigen Haarwaschen mit ungeeigneten Shampoos.

Pflege tipps

• Kaltes Wasser:

Damit das Haar voller und voluminöser aussieht, sollten Sie es nach dem Waschen mit kaltem Wasser ausspülen, um Shampoo-Rückstände zu entfernen. Außerdem regt kaltes Wasser die Durchblutung der Kopfhaut an – eine bessere Durchblutung fördert das Haarwachstum.

• Empfehlenswert ist eine schonende, leichte Pflege:

Da feine Haare in der Regel eng auf der Kopfhaut liegen, ist ein häufigeres Haarwaschen oft unvermeidlich, um das Bilden von Strähnen zu verhindern. Dafür sollte ein mildes Shampoo in sparsamer Dosierung verwendet werden.

• Keine hyperintensive Pflege:

Ölhaltige Pflegeprodukte machen feines Haar schlaff und platt.

• Der Trick für mehr Haarvolumen:

Wird das Haar nach dem Waschen mit einer Rundbürste geföhnt, nimmt das Volumen zu.

• Kopfmassagen fördern die Durchblutung der Kopfhaut.

• An den Regenschirm denken:

Dünnes, feines Haar ist leider häufig auch recht instabil. Schon ein leichter Regenschauer lässt die Frisur schnell zusammenbrechen. Um solche Katastrophen zu verhindern, sollten Sie beim Verlassen des Hauses einen kleinen Regenschirm mitführen.

PFLEGETIPPS

HAAR-PFLEGE-TIPPS:

Nutricerat Nutritiv – für trockenes Haar

Nutricerat Nutritiv intensiv nährendes Shampoo:

Nährt Ihr Haar intensiv von der Wurzel bis zur Spitze. Das Shampoo repariert und schützt das Haar und macht es geschmeidig und glanzvoll. Es ist leicht auszuspülen und hat einen angenehmen Duft.

Charakteristika:

Intensiv nährendes Nutricerat Nutritiv Shampoo zeichnet sich durch die cremige Textur, den besonderen Duft und eine milde Waschsubstanz aus, die das Haar glänzend und geschmeidig pflegt. Die Waschsubstanz schenkt dem Haar die Nährstoffe, die es zum Wiederaufbau benötigt, und spendet intensive Feuchtigkeit. Nutricerat Nutritiv Shampoo enthält aufbauende und intensiv nährnde Shoreabutter. Zusätzlich repariert der Nutri-Lipid-Komplex Ihr geschädigtes und beanspruchtes Haar bereits bei der Haarwäsche.



Nutricerat Nutritiv intensiv nährnde Maske:

Nährt und repariert Ihr Haar intensiv. Die Maske erleichtert das Entwirren der Haare und sorgt für eine bessere Kämmbarkeit. Sehr trockene Haare erfordern ganz besondere Aufmerksamkeit. Das gilt besonders im Sommer, wenn Ihre Haare Angriffen durch Sonne, Wind, Wasser, Salz und Chlor ausgesetzt sind.

Anwendung:

Die Maske sollte nach der Verwendung des Shampoos auf die feuchten Haare aufgetragen werden und fünf Minuten lang einwirken. Danach ist die Maske gründlich auszuspülen. Eine ein- oder zweimal wöchentliche Anwendung wird empfohlen.

Charakteristika:

Benötigen Ihre Haare eine intensive Nährstoff-Versorgung? Gönnen Sie ihnen eine reparierende Behandlung mit der Nutricerat Nutritiv Haarmaske. Die Haare werden tiefgreifend und an der Oberfläche repariert und erhalten ihre Geschmeidigkeit und ihren Glanz zurück. Die Nutricerat Nutritiv Haarmaske von DUCRAY enthält pflegende und nährnde Shoreabutter, die bis in die Tiefen des Haarschafts eindringt, das Haar von innen wieder aufbaut und restrukturiert. Die intensiv nährnde Maske enthält zusätzlich einen Nutri-Lipid-Komplex, der Ihr Haar repariert und schützt. Pflegende Wachse umhüllen Ihr Haar mit einem feinen Schutzfilm, schenken Glanz, Geschmeidigkeit und sorgen für optimale Kämmbarkeit.

NUTRICERAT NUTRITIV
intensiv nährendes
Shampoo

NUTRICERAT NUTRITIV
intensiv
nährnde Maske



Pigmentstörungen – was hilft wirklich?

Intensive Sonnenbäder bleiben oft nicht ohne Langzeitfolgen. Die ultraviolette Strahlung der Sonne steigert die Aktivität von Zellen, die dunkle Pigmente bilden, die sog. Melanozyten. Dieser Prozess führt zwar kurzfristig zur gewünschten Sonnenbräune, langfristig können sich aber Hautbereiche entwickeln, bei denen spezialisierte Zellen besonders viele braune Farbstoffe produzieren. Vor allem im Gesicht entstehen kleine bräunliche Flecken (Melasmen), die im Volksmund auch Altersflecken genannt werden.

Besonders im Sommer haben viele Menschen im Gesichtsbereich kleine gelbe bis braune Flecken. Diese Hauterscheinungen gibt es zwar prinzipiell auch im Winter. Wegen der geringeren Pigmentproduktion der Melanozyten verblassen sie jedoch während der dunklen Jahreszeit und sind dann oft kaum noch sichtbar. Eines ist aber gewiss: Bei sommerlicher Sonnen- und UV-Einstrahlung präsentieren sie sich an derselben Stelle im nächsten Jahr erneut. Von solchen Störungen sind übrigens nicht nur ältere Menschen betroffen. Auch viele jüngere Menschen stören sich an bräunlichen Pigmentflecken im Gesicht.

Keine Gesundheitsgefahr

Die oft scharf begrenzten Flecken sind zwar ästhetisch nicht unbedingt erwünscht, stellen aber darüber hinaus in der Regel keinen Grund zur Beunruhigung dar. Sie jucken oder schmerzen nicht und gelten auch nicht als Krebsvorstufe. Trotzdem möchten besonders Frauen etwas dagegen tun. Bei manchen Frauen leidet das Selbstwertgefühl, andere überprüfen den Zustand ihrer Haut beinahe zwanghaft ständig am Spiegel. Amerikanische Studien haben sogar gezeigt, dass die Flecken die Lebensqualität von Frauen ernsthaft beeinträchtigen können.

Frauen häufiger betroffen

Ganz entscheidend für die Bildung der Pigmentflecken sind, so wird angenommen, eine angeborene Neigung zur verstärkten und örtlich begrenzten Pigmentierung. Der Hauttyp spielt zudem eine wichtige Rolle. Hinzu kommen ultraviolettes Licht und der Einfluss von Hormo-

nen z. B. als Verhütungsmittel oder während der Schwangerschaft. Auch das Absetzen der Pille kann bei der Bildung solcher Flecken eine Rolle spielen. Bei einigen Frauen wird dann zu viel Melanin an einer Stelle produziert, das sich nicht ausreichend verteilen kann, und als Pigmentfleck erscheint. Viele dieser hell- bis dunkelbraunen Flecken werden mit der Zeit zwar blässer, verschwinden aber in der Regel nur langsam und oft auch nicht ganz vollständig.

Behandlung

Um die störenden Flecken wieder loszuwerden, sollte zunächst nach den möglichen Ursachen gefahndet werden. Stehen die Hyperpigmentierungen mit Hormonen (Pille) in Verbindung, sollten diese Medikamente nach Möglichkeit abgesetzt werden. Das kann zu einer deutlichen Besserung des Hautstatus führen. Handelt es sich um die Folgen einer Schwangerschaft, besteht ebenfalls die berechtigte Hoffnung, dass die Flecken allmählich, d. h. im Laufe mehrerer Jahre wieder verschwinden. Ganz besonders wichtig ist jedoch das Vermeiden von zusätzlicher UV-Strahlung. Setzen Sie Ihr Gesicht nicht der Mittagssonne aus und schützen Sie es mit einem hohen Lichtschutzfaktor.

Eine weitere, hilfreiche und sinnvolle Option ist die Camouflage, d. h. das Überschminken der verstärkten Pigmentierungen. Damit lassen sich die Flecken in der Regel effektiv verbergen.

Optimierung der Hautpflege

Wenn Sie unter Hyperpigmentierungen leiden, sollten Sie in besonderer Weise auf Ihre Haut-



Pigmentstörungen der Haut können zuverlässig aufgehellt werden.



pflege achten. Mit der richtigen Pflege lässt sich in vielen Fällen ein ganz erheblicher, sichtbarer Effekt erzielen. Eine wichtige Option, um die Flecken zu reduzieren, ist beispielsweise Azelainsäure. Dieser Aktivstoff hat sich nicht nur bei Pigmentflecken bewährt, sondern wird auch bei Akne oder Rosacea unterstützend angewendet. Azelainsäure kann die Verhornungen der Haut lösen und ist auf diese Weise in der Lage, auch Pigmentstörungen zu reduzieren. Eine zusätzliche Verstärkung des Effektes von Azelainsäure ist durch eine Kombination mit Glykolsäure möglich. Glykolsäure dringt gut in die Haut ein, löst dort abgestorbene Zellen und sorgt für eine Tiefenreinigung. Zusätzlich fördert sie die Kollagenbildung, was die Haut widerstandsfähiger und fester macht, Falten verschwinden lässt und für einen deutlichen Anti-Aging-Effekt sorgt. Zu jeder effektiven Hautpflege bei Pigmentflecken gehört natürlich immer ein zuverlässiger, wirksamer Schutz vor der Sonneneinstrahlung mit einem hohen Lichtschutzfaktor. Damit wird nicht nur die Neubildung von Flecken reduziert, sondern auch die Wirkung einer kosmetischen Behandlung nachhaltig verbessert. Insbesondere bei Anwendung von Azelainsäure ist Sonnenschutz unbedingt erforderlich.

DUCRAY Melascreen

Eine empfehlenswerte Kombination der beiden Aktivstoffe Azelainsäure und Glykolsäure steht mit der DUCRAY Melascreen-Pflegeserie zur Verfügung. In der Kombination wirken die Aktivstoffe stark depigmentierend und hellen die bräunlichen Flecken zuverlässig auf. Zusätzlich enthalten die DUCRAY Melascreen-Pflegeprodukte Antioxidantien, die die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen, das Hautbild verfeinern und die Zellerneuerung fördern. Insgesamt wird mit DUCRAY Melascreen der Teint ebenmäßiger, glatter und frischer.



HAUT-PFLEGE-TIPPS

zur Depigmentierung

DUCRAY Melascreen ist eine hocheffiziente Pflegeserie für alle Hauttypen. Die spezialisierte Pflege wirkt der übermäßigen Melaninproduktion entgegen und hellt bestehende Pigmentflecken intensiv auf.

DUCRAY Melascreen bietet Ihnen eine Auswahl an depigmentierenden Produkten für Gesicht und Hände. Zudem schützt Melascreen UV mit reichhaltigen und leichten Cremes mit hohem Lichtschutzfaktor zuverlässig vor neuen Sonnenschäden wie Hyperpigmentierung, Photo-Aging und schwarzem Hautkrebs..

Innovative Aktivstoffe

DUCRAY Melascreen enthält eine innovative Aktivstoffkombination aus Azelainsäure und Glykolsäure, die stark depigmentierend wirkt und betroffene Bereiche zuverlässig aufhellt. Gleichzeitig wird die Haut durch die enthaltenen Antioxidantien vor weiteren schädlichen Umwelteinflüssen geschützt, das Hautbild verfeinert, die Zellerneuerung gefördert und der Teint insgesamt ebenmäßiger, glatter und frischer.

Große Auswahl an depigmentierenden Pflegeprodukten

DUCRAY MELASCREEN PHOTO-AGING Intensiv Serum ist eine reichhaltige 3-in-1-Intensivpflege, die der Haut neue Festigkeit und Spannkraft zurückgibt und gleichzeitig Falten und Pigmentflecken reduziert.

DUCRAY MELASCREEN PHOTO-AGING Intensive Handpflege kümmert sich um die Körperstellen, die dem Licht der Sonne am meisten ausgesetzt sind: die Hände. Sie spendet langanhaltende Feuchtigkeit, zieht besonders schnell ein, hellt bestehende Pigmentflecken auf und beugt Alterserscheinungen der Hände vor.

DUCRAY MELASCREEN PHOTO-AGING Nachtcreme korrigiert im Schlaf, was am Tag entstanden ist. Die leichte und angenehme Textur festigt, ebnet das Hautbild, strafft, nährt intensiv und hellt Hyperpigmentierungen intensiv auf.

DUCRAY MELASCREEN DEPIGMENTIEREND Intensivbehandlung besitzt eine besonders hohe Konzentration an depigmentierenden Aktivstoffe. Die leichte Creme korrigiert und reduziert lokal begrenzte Pigmentflecken, wirkt antioxidativ und verfeinert die Haut nachhaltig.

DUCRAY MELASCREEN UV Reichhaltige Creme LSF50+ UVA geht bestehende Hyperpigmentierungen an, während gleichzeitig der lichtbedingten Hautalterung vorgebeugt wird. Die reichhaltige und cremige Textur mit sehr hohem Lichtschutzfaktor 50+ eignet sich ideal für trockene und reife Haut.

DUCRAY MELASCREEN UV Leichte Creme LSF50+ UVA schützt und korrigiert die Haut auf dieselbe Weise wie die reichhaltige Variante, bietet aber eine leichte und nicht fettende Textur, die sich ideal für die normale und Mischhaut eignet.



DUCRAY MELASCREEN
PHOTO-AGING
Intensiv Serum

DUCRAY MELASCREEN
PHOTO-AGING
Intensive Handpflege



DUCRAY MELASCREEN
PHOTO-AGING
Nachtcreme

DUCRAY MELASCREEN
DEPIGMENTIEREND
Intensivbehandlung



DUCRAY MELASCREEN UV
Reichhaltige Creme
LSF50+ UVA



DUCRAY MELASCREEN UV
Leichte Creme
LSF50+ UVA

HAARE – Schmuck und Schutz zugleich

Haare schmücken unseren Kopf, unterstreichen das Erscheinungsbild und prägen unsere Persönlichkeit. Gleichzeitig schützen sie die Kopfhaut vor Umwelteinflüssen wie z. B. Sonnenstrahlen, bewahren die Nase und die Augen (Wimpern) vor unerwünschten Eindringlingen und spielen eine wichtige Rolle bei der Kontrolle der Körpertemperatur.

Haare werden wie auch die Fingernägel zu den sogenannten Hautanhangsgebilden gezählt. Sie sind sehr feine Fäden verhornter Zellen, die kontinuierlich in den unteren Hautschichten gebildet werden. Fast die gesamte menschliche Körperoberfläche ist behaart, allerdings unterschiedlich stark. Lediglich die Fußsohlen, die Innenseite der Hände, die Schleimhäute und die Lippen sind frei von Haaren. Besonders dichte Haare wachsen auf dem Kopf und im Schambereich, bei Männern sticht auch der Bart hervor.

Beim mikroskopischen Aufbau des Haares lassen sich drei Schichten unterscheiden: Eine äußere Schuppenschicht, die Haarrinde mit spindelförmigen

verhornten Faserzellen und das innere Haarmark. Die Haarrinde ist für die Festigkeit und Elastizität des Haares verantwortlich. Jeden Monat werden die Haare der Kopfhaut etwa 1 cm länger.

Tief in der Haut: der Ursprung der Haare

Der eigentliche, äußerlich sichtbare Haarschaft stellt nur einen Teil des Haares dar. Entscheidend für

Die Menge der Kopfhaare korreliert mit der Haarfarbe. Es wird geschätzt, dass Brünette über durchschnittlich etwa 100.000 Haare verfügen. Blonde haben im Mittel mit etwa 140.000 meist mehr Kopfhaare als Rothaarige (85.000).

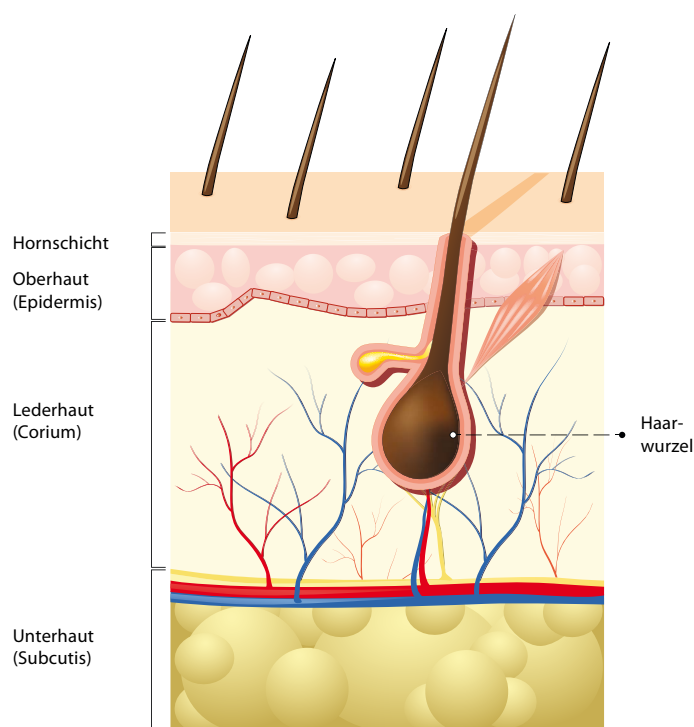




Bildung und Wachstum der Haare ist der in der Haut verborgene Haarfollikel, der bis in die reichlich von Nerven und Blutgefäßen durchzogene Unterhaut reicht. Die Haarfollikel (Haarwurzeln)

enthalten eine knollenartige, einer Zwiebel ähnliche Verdickung, die sog. Haarzwiebel mit sich teilenden Zellen und ganz am unteren Ende der Haarpapille. Zusätzlich gehören zum Haarfollikel eine Talgdrüse und ein kleiner Muskel, um das Haar aufzurichten.

Sehr feine, hochempfindliche Nervenendigungen sorgen in den Haarfollikeln dafür, dass wir unsere Haare selbst bei geringsten Berührungen spüren, beispielsweise wenn sie sich als Folge eines Luftzuges aufrichten. Die Haarpapille verbindet das Haar mit dem Blutgefäßsystem und ist für seine Versorgung mit Nährstoffen unverzichtbar.



Haarwachstum

Die Wachstumszone der Haare befindet sich tief unten in den Haarwurzeln.

In der sog. Haarzwiebel, einem verdickten Teil des Haares in der Unterhaut, teilen sich die Ursprungszellen des Haares. Diese Zellen stehen in engem Kontakt mit der blutdurchströmten Papille, über die die Haarwurzelzellen mit Nährstoffen versorgt werden. Die neugebildeten Haarzellen verkleben schnell miteinander und verhornen anschließend. Dabei entsteht ein Strang verhorn-

DAS HAAR

ter Zellen aus totem Keratin, den wir als Haare bezeichnen. Grundsätzlich wächst das Haar von unten aus der Haut heraus. Die neuen Zellen schieben die älteren Haarbestandteile immer weiter nach vorn. Dadurch wird das Haar immer länger.

Haarfarbe

Verantwortlich für die Farbe der Haare ist der Melaniningehalt der Hornschicht. Je mehr Melanin das Haar enthält, desto dunkler wird es. Bei älteren Menschen enthalten die Haare weniger Melanin, es wird dann grau oder weiß.

Haare werden ständig neu gebildet

Kopfhauthaare wachsen in der Regel lange Zeit kontinuierlich immer weiter. Diese Wachstumsphase dauert normalerweise zwischen zwei und sieben Jahren. Schneidet man die Haare nicht ab, können sie länger als einen Meter werden. Geht die Wachstumsphase eines Haares zu Ende, löst sich der verhornte Teil von der Papille in der Unterhaut ab. Für diesen Prozess benötigt das Haar lediglich zwei bis drei Wochen. Das Haar kann jetzt nicht weiter wachsen, steckt aber noch etwa zwei bis vier Monate im Haarfollikel fest. In dieser

Zeit schiebt es sich immer weiter nach vorn und fällt schließlich aus.

Der Haarfollikel bleibt danach jedoch nicht leer zurück. Die Haarzellen in der Haarzwiebel vermehren sich stattdessen unablässig weiter und bilden schließlich ein neues Haar. Dieser Prozess verjüngt die Haare ständig und sichert den meisten Menschen über einen langen Lebensabschnitt schöne, volle Haare. Jeder Haarfollikel kann etwa 20 bis 25 mal ein neues Haar bilden.

Haarausfall

Der Ausfall von Haaren ist ein ganz normaler Prozess. Das Absterben der Haare und ihre kontinuierliche Neubildung sind Teil des natürlichen Haarzyklus. Jeden Tag verlieren wir 70 bis 100 Haare. Deswegen stellt der tägliche Ausfall von bis zu 100 Haaren keinen Grund zur Besorgnis dar. In der Regel wird dieser Haarausfall kaum bemerkt, da gleichzeitig viele neue Haare nachwachsen. Stoppt der kontinuierliche Haar-Neubildungsprozess jedoch aus irgendwelchen Gründen, werden auf dem Kopf kahle Stellen sichtbar.



Bei älteren Menschen enthalten die Haare weniger Melanin, sie werden dann grau oder weiß.

Creastim Lotion:

Zur Reduktion von temporärem Haarausfall bei Frauen als Folge von Stress, Müdigkeit und nach der Schwangerschaft.

So wenden Sie Creastim Lotion richtig an:

Geben Sie 3-mal wöchentlich 10 Sprühstöße direkt auf die trockene oder feuchte Kopfhaut und massieren Sie die Lotion sorgfältig ein, nicht ausspülen. Bitte vermeiden Sie Augenkontakt und atmen Sie die Creastim Lotion nicht ein.

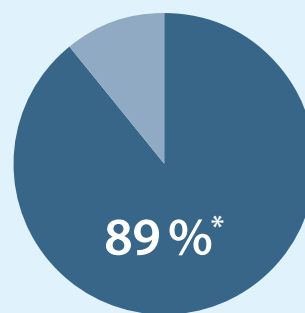
Eigenschaften:

Creastim Lotion kann dazu beitragen, den Haarausfall signifikant zu reduzieren und das Haarwachstum zu reaktivieren. Ein körpereigener Eiweißbaustein bremst den Haarausfall und stimuliert die Mikrozirkulation. Die Haarwurzeln werden mit wichtigen Nährstoffen versorgt und die Keratinbildung unterstützt. Die Haare gewinnen wieder an Dichte, Stärke und Vitalität. Creastim kann direkt nach der Geburt verwendet werden. Dank seiner gezielten Wirkung auf die Haarwachstumsphase bei Frauen bremst Creastim den Haarausfall und aktiviert das Haarwachstum. Die leichte Textur macht die tägliche Anwendung sehr angenehm, ohne das Haar zu beschweren. Creastim Lotion bei temporärem Haarausfall verbleibt nach der Anwen-

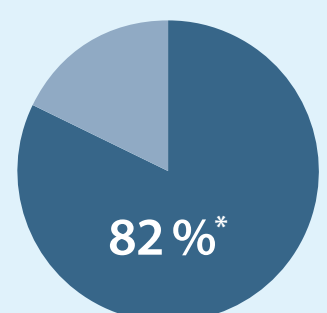
dung im Haar. Ein weiteres Plus: Die vitalisierende Haarlotion zieht schnell ein und fettet nicht.

Effektivität in der Praxis bestätigt

In einem Praxistest wurde bereits ab dem ersten Monat der Anwendung eine hohe Wirksamkeit beobachtet. Bei 84%* der Frauen ging der Haarausfall zurück, 82% berichteten über dickeres Haar und bei 89% wurde das Haar stärker.



Stärkeres Haar



Dickeres Haar

* Praxistest, durchgeführt an 64 Frauen mit gelegentlichem Haarausfall. Creastim Lotion 3-mal in der Woche aufgetragen, für die Dauer von 2 Monaten.

Wie Haarausfall entsteht und was ich dagegen machen kann

Haarausfall betrifft fast jeden Menschen mindestens einmal in seinem Leben. Haben sich nach der Haarwäsche sehr viele Haare im Abfluss gefangen, sind wir oft regelrecht erschrocken. Die möglichen Ursachen für so einen vermehrten Haarausfall sind vielfältig. Sie reichen von Stress über genetische Veranlagungen, Vitamin- und Nährstoffmangel bis zu Hormonveränderungen. Aber keine Sorge, die vielen Formen des Haarausfalls lassen sich meist gut behandeln.



Jeder Mensch verliert pro Tag etwa 70-100 Haare!

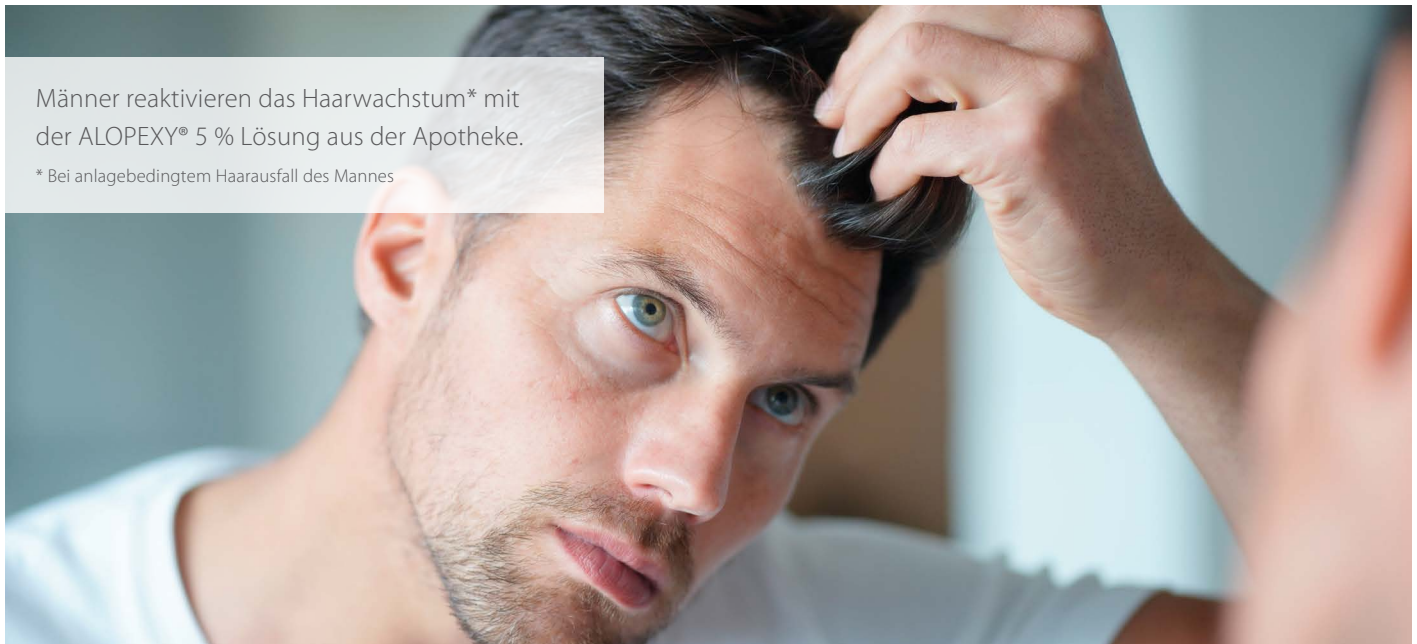
Da sich die Haare ständig neu bilden, ist ein effektives, gesundes Haarwachstum für ein gesundes, glänzendes Haar von großer Bedeutung. Das Wachstum der Haare findet kontinuierlich in den Haarwurzeln tief in der Unterhaut statt. Dafür benötigen die Haarwurzeln ausreichend Nährstoffe, Vitamine und Energie. Fehlt auch nur eine dieser wichtigen Komponenten, leidet der Wachstumsprozess. Die Folgen sind stumpfes, brüchiges Haar und häufig auch Haarausfall.

Temporärer oder anlagebedingter Haarausfall? Haarausfall ist nicht gleich Haarausfall. Fallen einmal ein paar Haare aus, bedeutet das noch lange nicht, dass ein abnormer Haarausfall vorliegt.

Da sich die Haare ständig erneuern, ist ein gewisser Haarverlust völlig normal, schließlich benötigen die nachwachsenden Haare Platz. Jeder Mensch verliert deshalb pro Tag etwa 70-100 Haare! Wo ein Haar ausgefallen ist, wächst aus derselben Haarwurzel umgehend ein neues Haar nach, sodass sich keine kahlen Stellen bilden und das Kopfhaut normalerweise auch nicht dünner wird.

Grundsätzlich wird zwischen „anlagebedingtem“ und „temporärem“ Haarausfall unterschieden. Der anlagebedingte Haarausfall ist in der Regel genetisch bedingt, seine Behandlung ist häufig langwierig. Oft lässt sich in solchen Fällen der Verlust der Haare nur verzögern.





Männer reaktivieren das Haarwachstum* mit der ALOPEXY® 5 % Lösung aus der Apotheke.

* Bei anlagebedingtem Haarausfall des Mannes

Viele Haarausfall-Ursachen

Im Gegensatz zum anlagebedingten Haarausfall kann ein temporärer Haarausfall zahlreiche Ursachen haben. Kopfhaut und Haarwurzel sind beispielsweise für Stress sehr empfindlich. Deshalb fallen bei manchen Menschen, die beruflich oder privat unter großem Druck stehen, vermehrt Haare aus. In solchen Fällen sollte zunächst versucht werden, die Ursache des Stresses zu eliminieren, dann stoppt meist auch der Haarverlust.

Haare brauchen Nährstoffe

Eine weitere häufige Ursache für vermehrten Haarverlust ist die Unterversorgung der Haarwurzeln mit essenziellen Nährstoffen und Vitaminen. Wichtig für ein gesundes Haar sind zum Beispiel die Vitamine A, C und D, Biotin, Zink sowie Eisen. Mangelerscheinungen kommen insbesondere bei einseitigen oder extremen Diäten vor.

Wenn Nährstoffe fehlen, sind die Haarwurzeln gezwungen, ihre Zellteilungsaktivitäten zu reduzieren. Dadurch verlangsamt sich das Haarwachstum oder kommt ganz zum Erliegen. Neue Haarbestandteile werden kaum noch gebildet mit der Folge, dass das Haar glanzlos, brüchig und dünn wird.

Vitamin D unterstützt beispielsweise den Zyklus der Haarfollikel, was zu einem stärkeren Haarwachstum führt. Biotin sorgt für schöne Haut, feste Fingernägel und kräftige Haare. Vitamin C erhöht die Festigkeit und Elastizität der Haut und ist ebenfalls für einen gesunden Haarwuchs von großer Bedeutung. Aus den Haarfollikeln sprießen bei optimaler Nährstoffversorgung gesunde,

kraftvoll glänzende Haare, ein eventueller Haarausfall nimmt dagegen ab.

Spezielle Nahrungsergänzungsmittel helfen effektiv

Ein temporärer, durch Nährstoffmangel verursachter Haarausfall ist glücklicherweise nicht chronisch und kann bei den meisten Menschen gut behandelt werden. In der Regel reicht es, den Haaren die benötigten Nährstoffe und Vitamine zur Verfügung zu stellen. Die Haare danken das schnell. Bei ausreichender Nährstoffversorgung erholen sich die Haarwurzeln rasch, die Ursprungszellen der Haare teilen sich häufiger und das Haar wächst wieder gesund nach. Menschen mit temporärem Haarausfall sollten deshalb besonders darauf achten, dass sie die wesentlichen Vitamine und Mineralstoffe, die die Haarwurzel für den Aufbau und den Erhalt der Haarstruktur benötigt, auch tatsächlich erhalten. Damit können Sie ihr normales Haarwachstum effektiv unterstützen. Dieses Ziel lässt sich am besten durch die Einnahme spezieller Nahrungsergänzungsmittel erreichen.

ALOPEXY® 5 % Lösung zur Anwendung auf der Haut.

Wirkstoff: Minoxidil.

Anwendungsgebiet: Mittelschwere anlagebedingte androgenetische Alopezie (übermäßiger Haarausfall) bei Männern. ALOPEXY® 5 % Lösung sollte nicht von Frauen angewendet werden, da häufig ein abnormales Haarwachstum (Hypertrichose) zu erwarten ist.

Warnhinweis: Enthält Propylenglycol, Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Kopfhaut und Haarwurzel sind für Stress sehr empfindlich

DUCRAY Anacaps Reactiv:

Zink und Biotin für gesunde, kräftige Haare

Besonders Biotin und Zink sind für eine volle und gesund aussehende Haarpracht unerlässlich. Ein spezifisches Nahrungsergänzungsmittel bei temporären Nährstoffbedarf führt dem Körper diese grundlegenden Haar-Bausteine zu. Sie können einen eventuellen Mangel ausgleichen und sich in die normale tägliche Ernährung einfügen. Hier empfiehlt sich besonders DUCRAY Anacaps Reactiv aus der Apotheke.

DUCRAY Anaphase+ Shampoo – zur Ergänzung aller Haarausfallbehandlungen

Monolaurin bremst Haarausfall

DUCRAY Anaphase+ Shampoo ergänzt die Haarausfall-Behandlung ideal und stärkt die Haare. Monolaurin, der zentrale Aktivstoff des belebenden Shampoos, bremst den Haarausfall. Hinzu kommt ein Komplex aus Ruscus, Tocopherylnicotinat, den Vitaminen B5, B6 und Biotin:

- **Ruscus verbessert die Mikrozirkulation in der Kopfhaut.**
- **Biotin trägt zum Erhalt der Haare bei.**

Die Aktivstoffe und das Einmassieren des Shampoos fördern beim Waschen die Durchblutung Ihrer Kopfhaut. Das Anaphase+ Shampoo eignet sich ideal als Vorbereitung auf die nachfolgende Behandlung mit einer Haarausfall-Lösung. Es ist sehr gut verträglich und kann so oft angewendet werden wie gewünscht.

Anwendung

Das cremige DUCRAY Anaphase+ Shampoo ist besonders mild und basiert auf gut verträglichen Inhaltsstoffen. Sie können es sehr gut für die tägliche Haarpflege verwenden, denn erst die dauerhafte und regelmäßige Anwendung gewährleistet den gewünschten Effekt und stoppt den Haarverlust.

DUCRAY
ANAPHASE+
Shampoo



Tragen Sie das Shampoo auf das feuchte Haar auf, schäumen Sie es auf und spülen Sie es aus. Verwöhnen Sie dann Ihr Haar mit einer weiteren Portion des Shampoos und massieren Sie es sanft in die Kopfhaut ein. Lassen Sie die Aktivstoffe des Produkts zwei bis drei Minuten einwirken, bevor Sie DUCRAY Anaphase+ wieder ausspülen. Nun ist die Kopfhaut gepflegt, angeregt und ideal auf nachfolgende Behandlungen gegen Haarverlust vorbereitet.

Ideal im Zusammenspiel mit Minoxidil

Die Kombination aus DUCRAY Anaphase+ Shampoo und einer Therapie mit Alopexy® 5 %* ist besonders effektiv gegen anlagebedingten Haarausfall. Die Vorbehandlung mit Anaphase+ sorgt für eine vielfach erhöhte Aufnahme der Inhaltsstoffe der anschließend aufgetragenen Haarausfall-Lösung.

* Bei anlagebedingtem Haarausfall des Mannes – Pflichttext siehe Seite 17



DUCRAY Anacaps – Nahrungsergänzungsmittel für die Haare

Mit Anacaps bietet DUCRAY die essenziellen Vitamine, Mineralien und Nährstoffe, die für den Erhalt und das Wachstum normaler Haare, Haut und Nägel förderlich sind, kombiniert in einer Kapsel an. Mit Hilfe dieses speziellen Nahrungsergänzungsmittels können Sie die Haarstruktur spürbar kräftigen und widerstandsfähiger machen sowie eventuellen Haarbruch beheben.

DUCRAY Anacaps-Kapseln wurden in zwei Varianten entwickelt, um den Nährstoffbedarf unterschiedlicher Haarausfall-Typen direkt angehen zu können:

ANACAPS PROGRESSIV

Das Nahrungsergänzungsmittel bei anlagebedingtem oder erblich bedingtem Nährstoffbedarf. Biotin, Zink und Selen tragen zur normalen Erhaltung der Haare bei, während Vitamin B6 die Cystein-Synthese unterstützt und Vitamin E, C und B2 die Zellen vor oxidativem Stress schützen.

In einer klinischen Studie mit 39 Probanden, die Anacaps Progressiv einmal täglich 12 Wochen lang anwendeten, waren 92 % mit der Haardichte, 95 % mit der Widerstandskraft und 87 % mit dem Volumen zufrieden.

Anwendung:

Es wird empfohlen, täglich 1 Kapsel Anacaps Progressiv unzerkaut mit einem großen Glas Wasser zu sich zu nehmen. Die empfohlene Einnahmedauer beträgt drei Monate und kann verlängert werden.

ANACAPS REACTIV:

Das Nahrungsergänzungsmittel für die temporäre Nährstoffversorgung. Diese speziellen Kapseln fördern einen qualitativen Haarwuchs und versorgen die Haarwurzel mit wichtigen Nährstoffen wie den Vitaminen B6, B8, E, B3 sowie Eisen. Die schwefelhaltigen Aminosäuren Cystin und Methionin bilden die Grundlage für Haare und Nägel und kräftigen so das Haar. Biotin und die Vitamine E, Niacin und B6 steigern den Zellstoffwechsel der Haarwurzel.

Anwendung:

Es wird empfohlen, täglich 1 Kapsel Anacaps Reactiv unzerkaut mit einem großen Glas Wasser zu sich zu nehmen. Anacaps Reactiv hat einen angenehmen Schokoladengeschmack. Die empfohlene Einnahmedauer beträgt drei Monate und kann verlängert werden.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

DUCRAY
ANACAPS
PROGRESSIV



DUCRAY
ANACAPS
REACTIV



DERMATOLOGISCHE WIRKSAMKEIT. SEIT 1930.

www.ducray.de

Pflege, die Ihr Leben verändert. Tag für Tag.

IMPRESSUM

Herausgeber: Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH, Jechtinger Str. 13, 79111 Freiburg

Konzept und Text: .awp Healthcare Marketing, Annostraße 86, 50678 Köln

Art Director: Tobias Becker

Chefredakteurin (V.i.S.d.P.): Dr. Stefanie Häfele

Ein medizinischer Informationsdienst von:

PIERRE FABRE DERMO-KOSMETIK GmbH

Postfach 6769 · 79043 Freiburg

Tel: 07 61 / 4 52 61 0 · Fax: 0761/ 4 52 61 677

www.pierre-fabre.de

Gebührenfreie Kunden-Hotline: 0800/ 70 50 600