

# Bild der Frau

Die Nr. 1 bei Frauen

## 3 GENIALE SCHNITZEL-IDEEN

z. B. mit Kokos-Panade s. 50

## Glücksforscher raten: „Hausarbeit endlich fair teilen“

Wie es klappt - und sogar dem Sex-Leben guttut s. 38

## Winterblass?

## Möhren machen die Haut schön

4 Beauty-Rezepte von Doc Fleck s. 40



## So wachsen Haare wieder voll und glänzend

3 Frauen, 3 Therapien, 3 Erfolgsgeschichten s. 56

## Beim Einkauf sparen 8 neue Shopping-Urteile



Kuchen zum Mitbringen Für Büro, Brunch, Kaffeeklatsch s. 54



AKTUELL

## 12 Corona-Helden

Sie forschen, machen Mut, packen an s. 8

3 Tage = 3 Kilo weg

# DAS startet den Stoffwechsel jetzt neu

... und reinigt sanft von innen ▶ Mit genauem Plan s. 46

„Diese leckeren Essen probiere ich sofort“

## Endlich wieder draußen sitzen

Deko & Pflanzen für Ihren Frühlingbalkon s. 70



RETTEN IN GELDNOT „Ich bin Polizist - und muss nebenbei jobben“ s. 30

Die besondere TV-Reportage Tschüs „Lindenstraße“! BILD der FRAU war dabei, als die letzte Klappe fiel s. 86



## Kombi-Therapie! „Da hörten sie auf, auszufallen“

**D**reifach-Mami Tamara Schlatter (32) aus Zürich hat dem erblichen Haarausfall mit Low-Level-Laser-Therapie, Minoxidil und Detox den Kampf angesagt:

„Mütterlicherseits haben alle dünne Haare in unserer Familie“, sagt Tamara. „Aber bei mir war es schon mit Mitte 20 so schlimm, dass ich auf meine Halbglätze am Hinterkopf angesprochen wurde!“ Mit Puder und Spray kaschiert sie die kahlen Stellen. „Wundermittelchen“ aus Drogerie und Apotheke und eine Meso-Therapie beim Dermatologen, bei der ihr Vitamine unter die Kopfhaut gespritzt werden, helfen nicht.

„Ich habe über die Jahre sicher 3000 Euro ausgegeben“, sagt Tamara. In ihren drei Schwangerschaften scheinen die Haare voller zu werden, doch danach wird es jedes Mal schlimmer.

Im Juni 2019 wagt sie einen neuen Versuch in der Haar-Klinik in Zürich. „Wir setzen auf ein ganzheitliches 5-Stufen-Modell, das dem Haarausfall von innen und außen begegnet“, sagt Trichologe Remo Lageder. Nach Labor-, Haar- und Kopfhautanalyse, behandeln sie bei Tamara erst die gereizte Kopfhaut mit Shampoos und Haarmasken. „Um die Durchblutung und die Regeneration der Zellen anzuregen, folgte eine Low-Level-Laser-Therapie (LLLT) mit nicht spürbaren Mini-Impulsen“, so der Trichologe. „Erst wenn die Kopfhaut wieder gesund ist, raten wir zu Minoxidil, weil der enthaltene Alkohol austrocknen und reizen kann.“

Ein Detox-Tee mit Löwenzahnwurzeln, Artischockenblättern und Wildkräutern sorgt dafür, dass Leber und Nieren entgiften. Und Kapseln mit Eisen, Biotin, Kupfer und Vitaminen geben den

**Endlich! Der Haarausfall ist gestoppt, und Tamara hat keine Angst mehr vor dem Blick in die Bürste**

**Unten: mit Mitte 20 schon fast eine Glatze**



nachwachsenden Haaren neue Kraft.

Schon nach vier Wochen stoppte tatsächlich der Haarausfall“, lacht Tamara, „und nach rund fünf Monaten war

**Tamara vertraut den Haarspezialisten, den sogenannten Trichologen, der Haarklinik in Zürich**



der Unterschied sichtbar!“

Zu Hause macht sie die Laser-Therapie mit einem mobilen Laser (rund 700 Euro) weiter: „Das ist total unkompliziert. Ich setze ihn einfach nach der Haarwäsche auf,

während ich mich schminke“, sagt Tamara. „Danach massiere ich ein paar Tropfen Minoxidil in die Kopfhaut ein. Das alles zusammen dauert drei Minuten und ist auch für mich als Mami von drei kleinen Buben in den Alltag integrierbar.“

### Das meint der Experte:

► „Minoxidil ist bei Männern und Frauen die bisher erfolgreichste Behandlungsmethode auf dem Markt mit nur geringem Risiko für Nebenwirkungen“, so Dr. Kahl. „Das Problem: Es bekämpft nur die Symptome, nicht die Ursache und muss daher regelmäßig und meist langfristig auf die Kopfhaut aufgetragen werden.“