

Den ultimative HÅRGUIDE for kvinder 2026



*Undgå de klassiske fejl der gør hårtab værre,
før du bruger penge på behandling.*



Pilorum
HÅRKLINIK

Indholds fortegnelse

Hårguide til kvinder	3
Hvornår er hårtab normalt?	5
De mest almindelige årsager til hårtab hos kvinder	8
De klassiske fejl der kan gøre håret mere sårbart	12
En mere skånsom hårplejerutine	16
Kost, søvn og stress	19
Hvad kan du realistisk forvente?	22
Del 7: Hvornår bør du få en professionel vurdering?	24
Hårtransplantation og andre behandlinger	26
Den mentale side af hårtab	27
Hvor passer Pilorum ind?	28
Din startplan	29
Afslutning	31

Hårguide til kvinder

Sådan passer du bedre på dit hår, forstår hårtab og undgår de mest almindelige fejl

Hårtab kan være svært at tale om. For mange kvinder er håret tæt forbundet med identitet, femininitet og følelsen af at være sig selv. Derfor kan det føles voldsomt, når håret pludselig fælder mere, hestehalen bliver tyndere, eller skilningen begynder at se bredere ud.

Hvis du har det sådan, er du langt fra alene.

Mange kvinder oplever perioder med øget hårtab i løbet af livet. Det kan skyldes stress, hormoner, graviditet, overgangsalder, sygdom, medicin, ernæring, genetik eller en kombination af flere ting. Det betyder ikke nødvendigvis, at noget er alvorligt galt. Men det betyder, at det er værd at tage alvorligt.

Denne guide er lavet til dig, der gerne vil forstå dit hår bedre. Ikke med frygt, hurtige mirakelløsninger eller komplicerede fagudtryk, men med ro, overblik og konkrete råd.

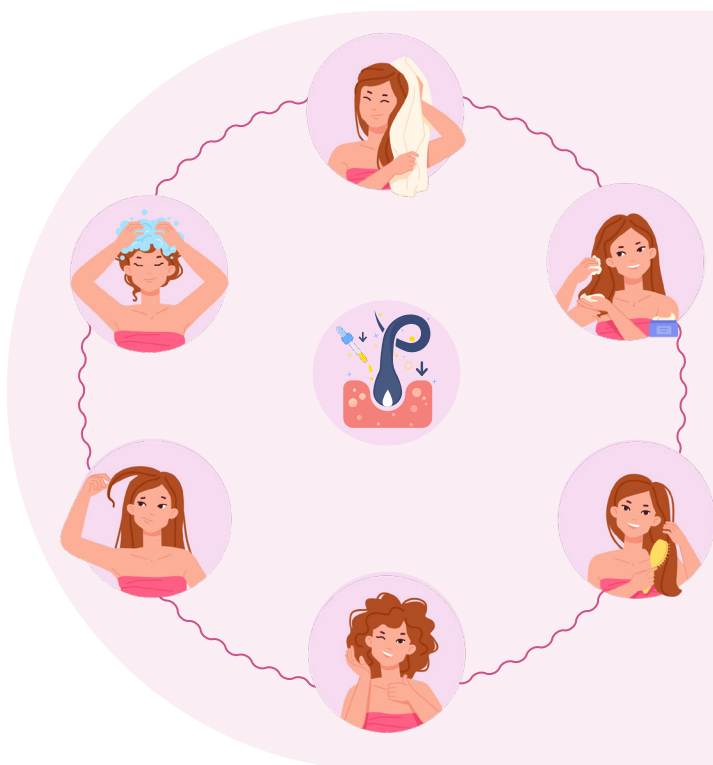


Du lærer blandt andet:

- ▶ Hvornår hårtab er normalt, og hvornår du bør reagere
- ▶ Hvilke typer hårtab der er mest almindelige hos kvinder
- ▶ Hvilke hverdagsvaner der kan gøre håret mere sårbart
- ▶ Hvordan du kan skabe en mere skånsom hårplejerutine
- ▶ Hvornår det giver mening at søge professionel hjælp
- ▶ Hvordan Pilorum kan være en del af en mere målrettet tilgang til sundere hår og hovedbund

Men for mange starter rejsen et andet sted: med at forstå, hvad der sker, og hvad man selv kan gøre i hverdagen.

Lad os starte der.



Scan QR-koden og besøg Pilorums hjemmeside for at lære mere om hårtab, skånsom hårpleje og hvornår du bør søge professionel hjælp.



Hvornår er hårtab normalt?

Alle mennesker taber hår hver dag. Det er en naturlig del af hårets cyklus.

Som tommelfingerregel er det normalt at tabe omkring 50 til 100 hår om dagen. Det kan lyde af meget, men når håret vaskes, børstes eller sættes op, kan mange hår samle sig på én gang. Derfor kan det nogle dage se mere dramatisk ud, end det egentlig er.

Det bliver mere relevant at være opmærksom, hvis du oplever en tydelig ændring i forhold til, hvad der er normalt for dig.



Tegn du bør holde øje med

01. Mere hår i badet end normalt

Det er normalt at se hår i afløbet efter hårvask. Men hvis du begynder at samle større totter op, eller hvis mængden tydeligt har ændret sig, kan det være et tegn på øget fældning.

02. Mere hår på puden

Et par hår på hovedpuden er normalt. Hvis du gentagne gange vågner med mange hår på puden, kan det være værd at holde øje med..

03. En bredere skilning Mange

kvinder opdager først hårtab ved, at skilningen ser bredere ud end før. Hovedbunden bliver mere synlig, især i stærkt lys eller på billeder.

04. Tyndere hestehale

Hvis din hestehale føles markant tyndere, eller hvis elastikken skal vikles flere gange rundt end tidligere, kan det være et tegn på tab af volumen.

05. Mere synlig hovedbund ved issen

Hos mange kvinder viser udtynding sig især på toppen af hovedet eller omkring skilningen. Det kan være tydeligere i dagslys, under spots eller på billeder taget oppefra.

06. Hår der knækker lettere

Nogle gange handler det ikke kun om hårtab fra roden, men også om hårstrå der knækker. Det kan skyldes varme, farvning, blegning, stramme frisurer eller for hårdhændet børstning.

07. Pletvist hårtab

Hvis du får runde eller uregelmæssige områder uden hår, bør du søge professionel hjælp. Pletvist hårtab kan have andre årsager end almindelig udtynding og bør vurderes af en hårspecialist.

En simpel måde at følge udviklingen på

Du behøver ikke tælle hvert eneste hår. Det kan hurtigt skabe unødvendig bekymring.

Gør i stedet dette:

- ▶ Tag et billede af din skilning én gang om måneden i samme lys
- ▶ Læg mærke til mængden af hår i badet over tid
- ▶ Mærk efter, om hestehalen føles tyndere
- ▶ Skriv ned, hvornår du først lagde mærke til ændringen
- ▶ Notér om der skete noget 2 til 4 måneder før, for eksempel stress, sygdom, vægttab, fødsel eller ændret medicin

Det giver et bedre billede end panik fra dag til dag.

Scan QR-koden og besøg Pilorums hjemmeside for at lære mere om hårtab, skånsom hårpleje og hvornår du bør søge professionel hjælp.



De mest almindelige årsager til hårtab hos kvinder

Hårtab hos kvinder har sjældent én enkel forklaring. Ofte handler det om flere faktorer, der påvirker håret på samme tid.

Her er de mest almindelige årsager.

1. Arveligt og hormonelt hårtab

Dette er en af de mest almindelige former for hårtab hos kvinder. Det kaldes ofte kvindeligt mønsterhårtab eller androgenetisk alopeci.

Det viser sig typisk som gradvis udtynding på toppen af hovedet, især omkring skilningen og issen. Hågrænsen bevares ofte, men håret føles tyndere og mindre fyldigt.

Det kan være arveligt og påvirkes af hormonelle ændringer. Mange oplever det tydeligere i forbindelse med overgangsalder, hvor hormonbalancen ændrer sig.

Det udvikler sig ofte langsomt. Derfor er det vigtigt at reagere tidligt, hvis du begynder at se forandringer.



2. Hårtab efter stress, sygdom eller belastning

Nogle kvinder oplever, at håret begynder at fælde meget mere 2 til 3 måneder efter en stor belastning.

Det kan for eksempel være:

- En stressende periode
- Sygdom eller høj feber
- Operation
- Fødsel
- Hurtigt vægttab
- Store ændringer i kost
- Psykisk belastning
- Stop eller start med hormonel prævention



Denne type hårtab kan føles voldsom, fordi håret kan fælde meget på kort tid. Den gode nyhed er, at det ofte er midlertidigt, hvis den udløsende årsag bliver håndteret.

Det kræver dog tålmodighed. Hår reagerer langsomt, og det kan tage flere måneder, før fældningen falder igen.

3. Hårtab relateret til ernæring

Håret har brug for næring for at vokse normalt. Hvis kroppen mangler vigtige byggesten, kan det påvirke håret.

Særligt relevante faktorer kan være:

- Jernmangel
- Lavt ferritin
- For lidt protein
- D-vitaminmangel
- B12-mangel
- Zinkmangel
- Meget restriktive diæter



► Hurtigt væggtab

Det betyder ikke, at alle med hårtab skal begynde på en masse kosttilskud. Det betyder, at det kan være relevant at få taget blodprøver, hvis hårtabet er vedvarende eller markant.

Tag ikke høje doser tilskud uden rådgivning. For meget af visse vitaminer og mineraler kan også være u hensigtsmæssigt.

4. Hormonelle ubalancer

Hormoner spiller en stor rolle for håret.

Hårtab kan blandt andet hænge sammen med:

- Stofskifteproblemer
- PCOS
- Overgangsalder
- Graviditet og fødsel
- Ændringer i prævention
- Andre hormonelle ubalancer



Hvis du samtidig oplever træthed, vægtændringer, uren hud, øget hårvækst i ansigtet, uregelmæssig menstruation eller ændringer i din cyklus, bør du tale med din læge.

5. Medicin og behandlinger

Nogle typer medicin kan give øget hårtab som bivirkning. Det kan blandt andet gælde visse former for medicin mod akne, depression, blodtryk, hormonelle tilstande eller andre sygdomme.

Stop aldrig med ordineret medicin på egen hånd. Tal altid med din læge, hvis du mistænker, at medicin kan spille en rolle.

6. Hårtab fra stramme frisurer og styling

Hvis håret ofte trækkes hårdt tilbage i stramme hestehaler, knolde, fletninger eller extensions, kan det belaste hårsækkene.

Over tid kan det føre til hårtab langs hårgrænsen, ved tindingerne eller de steder, hvor håret trækkes mest.

Det kaldes trækkraftbetinget hårtab. Hvis det opdages tidligt, kan det ofte forbedres ved at ændre stylingvaner. Hvis belastningen fortsætter i lang tid, kan skaden blive mere permanent.



De klassiske fejl der kan gøre håret mere sårbart

Når man er bekymret for hårtab, er det naturligt at ville gøre noget hurtigt. Men nogle af de ting, man gør i frustration, kan faktisk irritere hovedbunden eller svække håret yderligere.

Her er de fejl, vi ofte ser.

Fejl 1

At vaske håret for hårdt eller for ofte

Der findes ikke én rigtig vaskerytme for alle. Nogle har brug for at vaske hår ofte, andre trives bedst med færre vaske.

Problemet opstår, når hovedbunden bliver udtørret eller irriteret af stærke shampooer, meget varmt vand eller hårdhændet vask.

Vælg en mild shampoo, og massér hovedbunden med fingerspidserne i stedet for neglene. Skyl grundigt, og undgå at gnubbe håret voldsomt.



Du kan se Pilorum's milde serie her:

<https://pilorum-shop.dk>



Fejl 2

At børste vådt hår for hårdt

Vådt hår er mere sårbart end tørt hår. Hvis du river en børste gennem vådt hår fra rod til spids, kan det give knækkede hårstrå.

Brug i stedet en bredtandet kam eller en skånsom børste. Start i spidserne, og arbejd dig langsomt opad.

Fejl 3

For meget varme

Føntørrer, glattejern og krøllejern kan være hårdt for håret, især hvis de bruges ofte og ved høj varme.

Hvis du bruger varme, så brug varmebeskyttelse og vælg lavere temperatur. Lad gerne håret lufttørre delvist først.

Fejl 4

For mange kemiske behandlinger

Farvning, blegning, permanent og andre kemiske behandlinger kan gøre håret mere skrøbeligt. Det betyder ikke, at du aldrig må farve dit hår. Men hvis håret allerede er tyndt, tørt eller knækker, bør du være ekstra forsigtig.

Tal med en frisør, der forstår hårtab og skånsom behandling. Undgå at kombinere flere hårde behandlinger tæt på hinanden.

Fejl 5

Stramme frisurer hver dag

En stram hestehale kan føles praktisk, men hvis håret altid trækkes tilbage samme sted, kan det belaste hårsækkene.

Skift mellem forskellige frisurer, brug bløde elastikker eller hårklemmer, og lad håret være løst, når du kan.

Fejl 6

At gå på hårde kure

Hurtigt vægttab og meget restriktive diæter kan påvirke hårvæksten. Kroppen prioriterer overlevelse over hår, hvis den mangler energi eller næring.

Hvis du vil ændre kost, så gør det roligt og balanceret. Sørg især for nok protein, jern og sunde fedtstoffer.

Fejl 7

At ignorere hovedbunden

Sundt hår starter i hovedbunden. Kløe, skæl, rødme, irritation eller ømhed bør ikke ignoreres.

En irriteret hovedbund kan gøre det sværere at skabe gode betingelser for håret. Hvis problemerne fortsætter, bør du få dem vurderet.

Fejl 8

At købe produkt efter produkt uden en plan

Når man er desperat, er det let at købe alt, der lover mere fylde eller hurtigere vækst. Men uden at kende årsagen til hårtabet kan man hurtigt bruge mange penge uden at komme tættere på en løsning.

En bedre tilgang er at starte med ro, overblik og en realistisk rutine. Hvis hårtabet fortsætter, bør du søge en hårspecialist hos Pilorum.



En mere skånsom hårplejerutine

En god hårplejerutine behøver ikke være kompliceret. Faktisk er det ofte bedre at gøre få ting konsekvent end at skifte produkter og metoder hele tiden.

Morgen eller aften: 3 til 5 minutter

Massér hovedbunden blidt

Brug fingerspidserne og lav små cirkulære bevægelser i hovedbunden. Det må ikke gøre ondt, og du skal ikke kradse med neglene.

Formålet er ikke at presse hår frem fra den ene dag til den anden. Formålet er at skabe en rolig rutine, hvor du plejer hovedbunden og bliver mere opmærksom på dens tilstand.

Red håret forsigtigt ud

Start i spidserne. Arbejd dig langsomt opad. Hvis håret filtrer, kan du bruge en leave-in conditioner eller en let plejespray.

Vælg en løs frisure

Hvis du sætter håret op, så vælg en blød elastik, eller hårklemme – og undgå hårde træk ved hågrænsen.



Når du vasker hår

Der er ikke én regel, der passer til alle. Men en skånsom vask kan se sådan ud:

1

Gør håret vådt med lunkent vand

2

Fordel shampoo i hovedbunden

3

Massér blidt med fingerspidserne

4

Skyl grundigt

5

Brug balsam i længder og spidser

6

Skyl igen

7

Klem vandet ud af håret i stedet for at vride det

8

Brug et blødt håndklæde eller en t-shirt til at duppe håret tørt

Undgå meget varmt vand, hårdhændet gnubning og tunge produkter direkte i hovedbunden, hvis de giver ophobning eller irritation.



Du kan se Pilorum's milde serie her:

<https://pilorum-shop.dk>

Ugentlig pleje



Hårkur

En fugtgivende hårkur kan være god, især hvis håret er tørt, farvet eller skrøbeligt. Brug den i længder og spidser, medmindre produktet er lavet specifikt til hovedbunden.



Hovedbundspleje

Hvis du bruger mange stylingprodukter, kan det være relevant at rense hovedbunden mere grundigt indimellem. Men vær forsigtig med hårde scrubs, især hvis din hovedbund er sart, rød eller kløende.



Pause fra varme

Giv håret perioder uden glattejern, krøllejern og hårtørrer på høj varme. Det kan gøre en stor forskel for hårstråenes kvalitet over tid.



Kost, søvn og stress

Hår er ikke isoleret fra resten af kroppen. Når kroppen er presset, kan håret reagere.

Det betyder ikke, at du skal leve perfekt. Det betyder, at nogle grundlæggende vaner kan støtte hårets generelle sundhed.

Protein

Hår består blandt andet af keratin, som er et protein. Hvis du spiser meget lidt protein, kan det påvirke håret.

Gode proteinkilder kan være:



Æg



Fisk



Kylling



Bælgfrugter



Græsk yoghurt



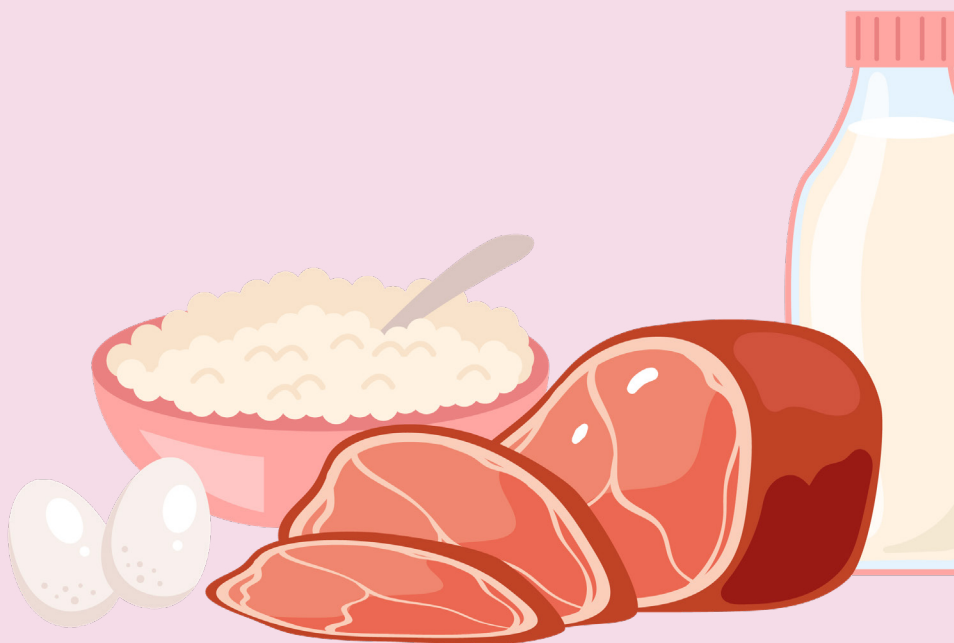
Tofu



Magert kød



Nødder og frø



Jern

Jernmangel er relevant at være opmærksom på, især hos kvinder med kraftige menstruationer eller lavt energiindtag.

Hvis du mistænker jernmangel, bør du få det målt i en blodprøve. Start ikke høje jerntilskud uden rådgivning.

D-vitamin og B12

Næringsstoffer kan spille en rolle for hårets normale vækst og kroppens generelle balance. Fødevarestyrelsen anbefaler, at voksne og børn over 4 år tager 5 til 10 mikrogram D-vitamin dagligt fra oktober til april, da mange danskere får for lidt D-vitamin i vinterhalvåret. B12-vitamin er også vigtigt, blandt andet for bloddannelse og nervesystem, og mangel kan give symptomer som træthed, koncentrationsbesvær og svimmelhed. B12 findes især i animalske fødevarer som kød, fisk, æg og mejeriprodukter, og Fødevarestyrelsen anbefaler derfor dagligt B12-tilskud til vegetarer og veganere. Hvis du oplever hårtab, kan det være relevant at få vurderet, om kroppen mangler vigtige næringsstoffer som D-vitamin eller B12, især hvis du samtidig føler dig træt, svimmel eller spiser meget plantebaseret.

Stress

Stress er ikke bare “noget mentalt”. Det påvirker kroppen. Mange oplever øget fældning efter en længere periode med pres.

Det betyder ikke, at hårtabet er din skyld. Det betyder, at kroppen kan reagere, når den har været under belastning.

Små ting kan hjælpe:

- ▶ Motion og bevægelse
- ▶ Sov så regelmæssigt som muligt
- ▶ Træk vejret roligt i et par minutter
- ▶ Hold pauser
- ▶ Skær ned på koffein
- ▶ Tal med nogen, hvis du går og bærer det hele selv

Søvn

Søvn påvirker restitution, hormoner og stressniveau. Hvis du sover dårligt over længere tid, kan det påvirke både krop og hår.

Prøv at skabe en roligere aftenrutine, uden skærm. Det behøver ikke være perfekt. Det skal bare være mere stabilt.



Hvad kan du realistisk forvente?



Hår vokser langsomt. Derfor er det vigtigt at have realistiske forventninger.

Mange opgiver en rutine efter 3 eller 4 uger, fordi de ikke kan se tydelige resultater. Men hår og hovedbund reagerer sjældent så hurtigt.

De første 1 til 3 måneder

I starten handler det ofte om at skabe ro og reducere belastning.

Du kan måske opleve:

- ▶ Mindre irritation i hovedbunden
- ▶ Hår der føles lidt mindre tørt
- ▶ Mindre knæk
- ▶ En mere stabil rutine
- ▶ Eventuelt mindre fældning

Du skal ikke forvente synlig ny hårvækst allerede her.

Efter 3 til 6 måneder

Her begynder du bedre at kunne vurdere, om din indsats gør en forskel.

Du kan holde øje med:

- ▶ Om fældningen er blevet mindre
- ▶ Om skilningen ser mere stabil ud
- ▶ Om håret føles stærkere
- ▶ Om hovedbunden føles sundere
- ▶ Om der kommer små nye hår ved hågrænsen eller skilningen

Efter 6 til 12 måneder

Hvis den udløsende årsag til hårtabet er stoppet, og du har været konsekvent, kan forbedringer være mere tydelige her.

Men resultatet afhænger meget af årsagen. Arveligt hårtab, stressrelateret hårtab og hårtab på grund af mangeltilstande udvikler sig ikke ens og skal heller ikke håndteres ens.

Det vigtigste er ikke at jagte en perfekt løsning. Det vigtigste er at forstå, hvad der sker, og reagere på en måde, der giver mening for dig.

Del 7: Hvornår bør du få en professionel vurdering?

Hvis dit hårtab fylder mentalt, eller du er i tvivl om årsagen, så er det ofte bedst at få en professionel vurdering tidligt. Det sparer dig for gætteri, unødvendige produktkøb og måneder hvor du prøver ting uden retning.

Første skridt kan være en hårtabs konsultation hos Pilorum, hvor du får en grundig gennemgang af din situation, vurdering af hår og hovedbund, og en konkret plan for hvad du gør herfra. Hvis der er tegn på noget der bør udredes medicinsk, hjælper vi dig med at tage næste skridt og kan anbefale at du kontakter din læge.

Book en konsultation hos Pilorum hvis:

- du oplever at dit hår bliver tyndere over tid
- du taber mere hår end normalt og det fortsætter i flere uger
- du er i tvivl om det er stress, hormoner, styling, kost eller noget andet
- du vil have en plan du kan følge, i stedet for at prøve dig frem
- hårtabet påvirker din selvtillid eller din hverdag



Kontakt læge eller en hårspecialist hurtigst muligt hvis:

- ▶ hårtabet kommer meget pludseligt
- ▶ du får pletvise områder uden hår
- ▶ din hovedbund gør ondt, klør, brænder eller er tydeligt rød
- ▶ du samtidig oplever udtalt træthed, vægtændringer eller ændringer i din menstruation
- ▶ du har mistanke om en hormonal ubalance eller anden underliggende årsag

Pointen: Du skal ikke stå alene og gætte. Pilorum kan hjælpe dig med at forstå hvad der sker, og hvad der realistisk kan hjælpe. Og hvis dine symptomer peger i en medicinsk retning, så siger vi det tydeligt.

Klar til næste skridt? Book en konsultation hos Pilorum og få overblik og en plan.



Hårtransplantation og andre behandlinger

Hårtransplantation kan være en mulighed for nogle kvinder, men det er langt fra første skridt for alle.

En hårtransplantation flytter hår fra områder med stærkere hårvækst til områder med udtynding. Det kan være relevant ved visse typer stabilt hårtab, men det kræver en grundig vurdering.

Det er vigtigt at forstå:

- ▶ En transplantation skaber ikke nyt hår
- ▶ Den stopper ikke nødvendigvis det hårtab, der stadig er i gang
- ▶ Den passer ikke til alle typer hårtab
- ▶ Resultater tager lang tid
- ▶ Det kræver realistiske forventninger

For mange kvinder giver det mere mening først at få afklaret årsagen til hårtabet og arbejde med hovedbund, pleje, livsstil og eventuelt professionel behandling.

Hvis du overvejer hårtransplantation, bør du tale med en kvalificeret specialist, der har erfaring med kvindeligt hårtab.

Den mentale side af hårtab

Hårtab handler ikke kun om hår.

Det kan påvirke selvværd, humør, sociale situationer, parforhold og følelsen af kontrol. Nogle bliver bange for lys, vind, billeder eller at andre skal opdage det.

Det er ikke forfængeligt. Det er menneskeligt.

Hvis håret har været en del af din identitet i mange år, er det naturligt, at forandringer kan gøre ondt.

Giv dig selv lov til at reagere

Du må gerne være ked af det. Du må gerne være frustreret. Du må gerne ønske, at det var anderledes.

Men prøv samtidig ikke at stå alene med det.

Tal med nogen, du stoler på. Søg hjælp, hvis bekymringen fylder for meget. Og husk, at dit hår ikke er hele dig, selvom det kan føles sådan i perioder.

Fokuser på det, du kan gøre

Du kan ikke kontrollere alt. Men du kan tage små, konkrete skridt:

- ▶ Få mere viden
- ▶ Skab en roligere rutine
- ▶ Undgå hårde vaner
- ▶ Få professionel rådgivning
- ▶ Være mere nænsom over for dig selv

Det er ikke en hurtig løsning. Men det er en bedre vej end panik.

Hvor passer Pilorum ind?

Pilorum arbejder med hår og hovedbund ud fra en professionel tilgang. Det betyder, at fokus ikke kun er på at sælge et produkt, men på at forstå, hvad der ligger bag hårtabet, og hvad der giver mening i den enkelte situation.

For nogle handler næste skridt om bedre daglig pleje. For andre handler det om at få undersøgt hovedbunden, få vurderet mønsteret i hårtabet eller tale med en specialist om mulighederne.

Pilorum kan hjælpe dig med at få mere klarhed, hvis du er i tvivl om:

- ▶ Hvorfor du taber hår
- ▶ Om dit hårtab virker normalt eller bekymrende
- ▶ Hvilke vaner der kan belaste dit hår
- ▶ Hvilke løsninger der kan være relevante for dig
- ▶ Hvornår behandling bør overvejes

Hvis Pilorum anbefaler produkter eller behandlinger, bør det ske som en del af en samlet vurdering. Hårtab er sjældent noget, man løser med ét produkt alene.

Det vigtigste er, at du ikke skal gætte dig frem alene.



Din startplan

Hvis du er bekymret for dit hår, så start enkelt.

Uge 1: Skab overblik

- ▶ Tag billeder af skilning, hårgrense og isse i godt lys
- ▶ Skriv ned, hvornår du begyndte at lægge mærke til hårtabet
- ▶ Tænk tilbage på de sidste 2 til 4 måneder: stress, sygdom, fødsel, medicin, vægttab eller livsændringer
- ▶ Læg mærke til hovedbunden: kløe, skæl, rødme eller ømhed

Uge 2: Gør rutinen mere skånsom

- ▶ Brug mild shampoo
- ▶ Undgå meget varmt vand
- ▶ Børst håret mere forsigtigt
- ▶ Skær ned på varme
- ▶ Undgå stramme frisurer

Uge 3: Støt kroppen

- ▶ Sørg for nok protein
- ▶ Spis regelmæssigt
- ▶ Prioritér søvn
- ▶ Drik vand
- ▶ Undgå hårde kure

Uge 4: Vurder næste skridt

Hvis hårtabet er mildt og ikke forværres, kan du fortsætte med en skånsom rutine og følge udviklingen.

Hvis hårtabet er kraftigt, pludseligt, pletvist eller påvirker dig meget, bør du søge professionel vurdering.





Afslutning

Hårtab kan føles skræmmende, især når man ikke ved, hvorfor det sker.

Men du behøver ikke gå i panik. Og du behøver ikke købe dig fattig i tilfældige løsninger.

Start med at forstå dit hår. Se på dine vaner. Pas på hovedbunden. Vær opmærksom på kroppen. Søg hjælp, hvis noget føles forkert.

Du er ikke forkert, fordi dit hår ændrer sig. Du er heller ikke forfængelig, fordi du ønsker at gøre noget ved det.

Det handler om omsorg. Om ro. Om at tage sig selv alvorligt.

Og hvis du har brug for hjælp til at finde ud af, hvad næste skridt er, kan Pilorum hjælpe dig med en mere professionel vurdering af dit hår og din hovedbund.

Du skal ikke stå alene med det.

Kort disclaimer

Denne guide er generel information og kan ikke erstatte rådgivning fra læge, hudlæge eller anden sundhedsfaglig person. Kontakt læge, hvis dit hårtab er pludseligt, kraftigt, smertefuldt eller ledsaget af andre symptomer.



Pilorum
HÄRKLINIK