

Wenn sie fallen statt **w**



Keine reine Männersache: Jede vierte Frau ist mindestens einmal im Leben von Haarausfall betroffen. Die genauen Gründe dafür sind nicht immer klar. Zwei Fachleute geben Tipps, was bei Haarverlust tatsächlich hilft – und was nicht.

Das Geschäft mit dem Haarausfall ist lukrativ. Weltweit werden jährlich mehr als 250 Milliarden Franken für kosmetische Produkte ausgegeben. Den meisten steht Professor Thomas Kündig, Leiter der Poliklinik und der Forschung der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich, sehr skeptisch gegenüber. «Es ist paradox, viele dieser Mittelchen dürfen mit teilweise unglaublichen Versprechungen beworben werden. Für wirkungsvolle Medikamente hingegen sind die Werbemöglichkeiten stark eingeschränkt.»

Haare sind, wie auch die Finger- und Zehennägel, sogenannte Hautanhangsgebilde und bestehen aus Keratin, einer Art Horn. Wir haben durchschnittlich 100 000 Haare auf dem Kopf; sie wachsen etwa einen Zentimeter pro Monat, werden rund drei bis sechs Jahre alt, bevor sie ausfallen und neu nachwachsen. Haarfarbe und Aussehen haben dabei keinen Einfluss auf die Beschaffenheit, Anzahl oder Dichte.

Haare altern mit

Unser Haar verändert sich im Verlaufe unseres Lebens. Babys haben sehr feines, dünnes Haar. Mit der Pubertät wird das Haar dicker, dichter und wächst schneller. Bereits ab Dreissig wird es langsam wieder dünner und weniger – bei Männern und Frauen. Fast die Hälfte der 60-jährigen hat etwas lichtere Haare. Im Gegensatz zu den Männern bekommen Frauen jedoch keine Glatze oder Geheimratsecken.

Zwölf- bis zwanzigmal ändert eine Frau im Laufe ihres Lebens ihre Frisur. Haarausfall kann ein Grund dafür sein.

Bild: Fotolia

allen

Der verstärkte Haarausfall hat zahlreiche Ursachen, tritt praktisch in jedem Lebensalter bei beiden Geschlechtern auf und kann in einer Kahlheit enden. Von Kahlheit spricht man, wenn der Verlust des Kopfhaares mindestens 50 bis 60 Prozent ausmacht.

Bei Haarausfall macht es einen Unterschied, ob der ganze Kopf betroffen ist, oder ob es sich um kreisrunden Haarausfall handelt, der sich mit einzelnen, runden Kahlstellen zeigt. Dabei greift das Immunsystem die Haarwurzeln an. Sie werden jedoch nicht permanent zerstört und können später wieder nachwachsen.

Das Rätsel Frau

Die häufigste Form von Haarausfall ist die sogenannte Androgenetische Alopezie. Er hat hormonelle und genetische Ursache und gehört für viele Männer unvermeidlich zum Älterwerden. Bis vor rund 20 Jahren war man der Ansicht, dass der androgenetische Haarausfall bei Frauen dieselben Gründe hat. Inzwischen weiss man: Er ist in seltenen Fällen hormonell bedingt und Vererbung spielt keine grosse Rolle. Doch die tatsächlichen Gründe kennt man nach wie vor nicht.

Hormone wirken hingegen rund um eine Schwangerschaft auf die Haare: Meist sorgen sie dafür, dass Schwangere dickeres und schöneres Haar haben. Nach der Geburt sinkt der Hormonlevel rapide, die Haare fallen aus. Hat sich der Hormonhaushalt wieder eingependelt hat, wachsen sie allerdings wieder nach, so wie vor der Schwangerschaft.

Haarausfall zeigt sich auch als seltene Nebenwirkung einiger weniger Medikamente. Weitaus häufiger leiden Frauen an Eisenmangel oder einer Schilddrüsenunter- oder -überfunktion. Auch Hauterkrankungen, die den Haarboden und somit die



«Wenn die Haare ausfallen, leidet auch die Seele.»

Marc Riedo



«Haarausfall ist ein medizinisches Problem.»

Thomas Kündig

Haarwurzeln betreffen, können Haarverlust auslösen. Die gute Nachricht: Ist die Therapie beendet oder die Krankheit geheilt, spriessen auch die Haare wieder.

Was schadet

Rauchen, Alkohol und Drogen beschleunigen zwar den Alterungsprozess lösen aber keinen Haarausfall aus. Auch Färben, Dauerwellen, Blondieren und andere Behandlungsarten schadet dem Haarwuchs nicht. Denn solch kosmetische Behandlungen belasten lediglich unsere Haare, nicht

aber die Haarwurzeln, die sieben bis acht Millimeter unter der Kopfhaut stecken. Selbst total geschädigtes Haar wächst nach einem radikalen Rückschnitt wieder gesund nach. Auch Haarwurzelschmerzen, welche nur bei Frauen auftreten, sind kein Hinweis auf Haarverlust.

Wirklichen Schaden löst aber das dauernde Tragen von Frisuren aus, die das Haar straff nach hinten ziehen, zum Beispiel ein strenger Pferdeschwanz oder ein Dutt. Solche Frisuren üben einen ständigen Zug auf die Haarwurzeln aus, und das lässt den Haaransatz, besonders an Stirn und Schläfen, dauerhaft nach hinten wandern.

Was hilft

Doch was tun, wenn der Haarschopf immer lichter wird? «Haarausfall ist ein medizinisches Problem. Warten Sie nicht jahrelang», rät Thomas Kündig. «Gehen Sie bald damit zu Ihrem Arzt oder Dermatologen, da sind Sie am besten aufgehoben.»

Am Universitätsspital Zürich werden Haarausfall-Patienten umfassend befragt, es wird der Schilddrüsen- und Eisenspiegel gemessen, und mit einem Auflichtmikroskop der Haarschaft und die Kopfhaut beurteilt. Ist diese verändert, entnimmt man kleine Kopfhautproben, um feingewebliche Spezialuntersuchungen durchzuführen. Kündig: «Aber zu Beginn einer Untersuchung greife ich ganz gerne mal in den Haarschopf einer Patientin und rupfe etwas daran. So stelle ich relativ schnell fest, wie stark der Haarausfall tatsächlich ist. Denn hundert Haare Verlust pro Tag ist durchaus normal.»

Es gibt keinerlei wissenschaftlichen Beweis, dass Koffein, Biotin, Hirse, Zink, Kopfmassagen oder gar Pferdemitpackungen den Haarausfall stoppen oder rückgängig machen. Hilft wenigstens eine gesunde

Ernährung? Sie unterstützt im Idealfall zwar einen guten Allgemeinzustand. Den altersbedingten Haarausfall kann man damit aber nicht aufhalten.

Doch es gibt es tatsächlich einen hilfreichen Arznei-Wirkstoff gegen Haarverlust: Er heisst Minoxidyl. Das Medikament war ursprünglich ein Blutdrucksenker. Als sich die Patienten beschwerten, weil sie überall am Körper verstärkten Haarwuchs bekamen, nahm man das Mittel vom Markt. Doch heute ist der Wirkstoff als Haarwuchsmittel in Form eines Haarwassers wieder erhältlich und es wirkt recht gut, ist aber rezeptpflichtig. Eine teurere und aufwendige Lösung gegen Haarverlust ist eine Transplantation. Kündig warnt davor, sich im fernen Ausland Billigimplantate setzen zu lassen.

Erst mal zum Coiffeur

Wer unsicher ist, wie gesund das eigene Haar wächst, wendet sich am besten erst mal an seinen Coiffeur. «Der Coiffeur ist geschult, Veränderungen der Kopfhaut zu erkennen und weiss, wie sich gesundes Haar anfühlt», bestätigt Marc Riedo, Coiffeur und Geschäftsführer der Aerni Riedogroup AG. «Seine jahrelange Erfahrung mit den Haaren, auch im nassen Zustand, hilft ihm, aufmerksam zu bleiben. Er kann recht gut beurteilen, wenn sich etwas verändert hat und er wird Sie, wenn nötig, an einen Hausarzt oder Dermatologen verweisen.»

Denn es geht beim Haar nicht nur um medizinische Fragen. Riedo: «Es geht auch ums sich Wohlfühlen,

Kopf und Haaren Gutes tun

- Bei Haarausfall nicht zu lange warten: Wenden Sie sich an den Hausarzt oder Dermatologen. Mediziner finden in der Regel die Ursachen und können Ihnen ein tatsächlich wirksames Medikament verschreiben.
- Ein guter Haarschnitt vom Profi und eine geeignete Frisur sind das A und O bei Haarausfall und Kahlheit. Auch ein Volumen-Haarteil kann helfen.
- Waschen Sie die Haare regelmässig mit einem milden Shampoo; besonders, wenn Sie viele Stylingprodukte wie Lack, Wachs und Schaum benutzen oder eine fettige Kopfhaut haben.
- Verwenden Sie kein Babyshampoo, es hat einen falschen pH-Wert. Weder reinigt noch pflegt es die Haare, schlicht – es brennt nicht in den Augen.
- Hände weg von billigen Shampoos, die Silikon enthalten. Ihre Haare werden zuerst seidig, mit der Zeit aber verkleben sie und werden struppig. Zudem kleistern sie buchstäblich ihren Haarboden zu.
- Vermeiden Sie es, ständig straffe Frisuren zu tragen, die einen starken Zug auf die Haarwurzeln ausüben, wie einen strengen Pferdeschwanz oder ein Chignon. Sie fördern das Absterben der Haarwurzeln.

trotz Haarausfall. Es geht grundsätzlich um Eigenakzeptanz und wie man mit dem Altern umgeht.» Wer mit sich im Reinen sei und sich einigermassen gesund und ausgewogen ernähre, habe weniger Probleme mit den veränderten Umständen, so der Fachmann. Jeder Mangel wirke sich auf das Wohlbefinden aus. Der Zustand der Haare sei dann oft ein weiteres Indiz dafür, dass es einem schlecht geht.

Ein gutes Gefühl

Dazu kommt: Der psychologische Effekt eines Coiffeurbesuches ist nicht zu unterschätzen. Man wird ernst genommen, umsorgt und verlässt den

Salon mit einem guten, schönen Gefühl. «Eine gute Coiffeuse, ein guter Coiffeur, findet einen idealen Haarschnitt, der zur Person und zum lichtereren Haar passt.»

Zudem können die Haare im Salon intensiver gepflegt werden; sie erscheinen dadurch kräftiger, glänzender, gesünder. Alleine dies ist schon wertvoll für die verbleibenden Haare. Wenn die Kunden dann auch noch zu Hause das Ihre zur Pflege beitragen, sind sie auf dem richtigen Weg. Riedo: «Einen teuren Wollpullover wäscht man auch und nicht mit Schmierseife. Es lohnt sich, sich genau so sorgfältig um das eigene Haar zu kümmern.» | Marie-Isabelle Bill



Zu viele Haare in der Bürste? Das kann täuschen. Ein Verlust von bis zu 100 Haaren pro Tag gilt als normal.

Bild: Fotolia