

Was bei Haarausfall wirklich hilft

FRISUR. Die Haare zu verlieren ist für viele eine grosse Belastung. Sie nehmen teure Behandlungen auf sich – doch die wirken nicht immer wie gewünscht.

Der Mensch verliert pro Tag etwa hundert Haare. Das ist normal. Die meisten davon wachsen nach. Doch mit dem Alter, durch Stress oder Krankheit fallen mehr aus – und kommen je nachdem auch nicht mehr wieder. «Wer den Eindruck hat, deutlich mehr Haare zu verlieren, sollte sie eine Woche lang im Kamm und auf dem Kopfkissen zählen», rät **Dermatologin Bettina Schlagenhauff** aus Küsnacht SZ als erste Massnahme.

Wenn es klar mehr als hundert Haare sind, sollte man sich nicht lange mit Mittelchen aus Drogerie und Apotheke aufhalten. Haarausfall ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, dessen Ursache ärztlich abgeklärt werden sollte. «Je weniger lang der Haarausfall besteht, umso grösser sind die Chancen, die Haare zu erhalten oder wiederherzustellen», sagt Schlagenhauff. Hautärztinnen und -ärzte finden heraus, ob die Haare nur vorübergehend ausfallen und in ein paar Monaten wieder ganz normal nachwachsen – oder ob das Alter und die Gene bleibende Spuren am Kopf hinterlassen. Je nach Befund werden weitere Untersuchungen wie etwa Bluttests nötig.

Keine Wirkung nachweisbar. Von all den in der Werbung gepriesenen Shampoos, Tinkturen und Pillen mit Koffein, Keratin, Ginseng und anderem ist kein grosser Nutzen zu erwarten. «Nichts von alledem hat in wissenschaftlichen Untersuchungen eine signifikante Wirkung gezeigt – auch wenn für einzelne Nahrungsergänzungsmittel in kleinen Studien positive Effekte berichtet wurden», sagt Dermatologin Bettina Schlagenhauff. Die deutsche Konsu-

mentenzeitschrift Ökotest sah sich 20 Shampoos gegen Haarausfall genauer an – bei keinem einzigem Mittel konnte die Herstellerfirma den Nutzen ausreichend belegen. Manche Produkte können Allergien auslösen oder wirken sich auf den Hormonhaushalt aus.

Auch alternative Methoden wie Akupunktur lassen die Haare nicht wieder spriessen. Beim anlagebedingten Haarverlust, der häufigsten Form, können nur die zwei Wirkstoffe Finasterid und Minoxidil bei regelmässigem Gebrauch den Verlust nachweislich hinauszögern. Wegen möglicher Nebenwirkun-

gen sind sie aber nur eingeschränkt geeignet und sollten von Ärztin oder Arzt verordnet werden – nach ausführlicher Information über Nutzen und Risiken.

Wer sich mit seinem lichten Haar nicht arrangieren kann, aber nicht jahrelang Medikamente einnehmen und kein Toupet tragen möchte, kann sich mit einer Haarverpflanzung behelfen. Vor allem Männer können profitieren, weil sie ihre Haare oft in klar eingrenzenden Zonen verlieren.

Dort holen, wo es noch hat. Für eine Verpflanzung braucht es an anderer Stelle am Kopf noch genügend intakte Haare, die «gezügelt» werden können. Sie werden unter örtlicher Betäubung meist vom Nacken oder von den Seiten entnommen und oberhalb der Stirn oder in den Geheimratsecken eingepflanzt. Etwa 90 Prozent davon wachsen erfolgreich an. Frühestens nach drei Monaten sieht man das Resultat, wenn erste Haare spriessen. Die aufwendige Prozedur wird nicht von der Krankenkasse bezahlt und kostet je nach Umfang 3500 Franken oder mehr.

Die transplantierten Haare fallen zwar nicht so schnell wieder aus, da sie einer Region der Kopfhaut entnommen wurden, die weniger sensibel auf Hormone reagiert. Allerdings schreitet der Verlust rund um die transplantierten Haare wahrscheinlich weiter voran, sodass die neu eingesetzten zu Inseln werden. «An einer Transplantation kann man sich eigentlich nur in Kombination mit Finasterid länger erfreuen», sagt Dermatologin Bettina Schlagenhauff. «Oder man lässt nach einigen Jahren erneut Haare verpflanzen.»

ANDREAS GROTE



FOTO: GETTYIMAGES

Haarausfall: Die Formen, die Ursachen, die Therapien

Erblich bedingter Haarausfall (androgenetische Alopezie)

Merkmale: Die mit Abstand häufigste Form des Haarausfalls betrifft Männer und Frauen ab dem mittleren Alter, manchmal auch früher. Beinahe jeder zweite Mensch leidet darunter. Bei Männern entwickeln sich schleichend über Jahre Geheimratsecken, lichtet Haar am Hinterkopf bis hin zum Haarkranz am Hinterkopf, aber selten eine Vollglatze. Bei Frauen sind es eher schütterere Stellen um den Scheitel.

Kommen die Haare wieder? Nein, sie werden dünner und kürzer, manche verlieren ihre Farbe und werden grau, andere stellen ihr Wachstum ganz ein.

Ursache: Genetisch bedingt reagieren die Haarwurzeln unter der Kopfhaut überempfindlich auf ein Stoffwechselprodukt des männlichen Sexualhormons, das auch bei der Frau vorhanden ist. Die Haarwurzeln schrumpfen, der Wachstumszyklus wird kürzer, dadurch werden die Haare immer feiner. Sie fallen schneller aus, am Ende stirbt die Haarwurzel ab.

Therapie: Der Wirkstoff Minoxidil kann bei Männern und Frauen helfen. Als Haarwasser regt er die Durchblutung der Haarwurzel an. Bei etwa acht von zehn Frauen stoppt er den Ausfall, bei jeder fünften verdichtet sich das Haar. Die Wirkung verschwindet, sobald das Mittel abgesetzt wird. Schwangere und Stillende dürfen es nicht nehmen. Es kann zudem die Kopfhaut reizen und bei Frauen zu Haarwuchs im Gesicht führen. In seltenen Fällen kann es Kopfschmerzen verursachen und sich negativ auf Blutdruck und Herzrhythmus auswirken.

Tabletten mit dem Wirkstoff Finasterid sind rezeptpflichtig und nur für Männer zugelassen. Sie hemmen die unerwünschte Wirkung des männlichen Sexualhormons und so das Verkümmern der Haarschäfte. Das verlangsamt den Haarverlust, reaktiviert aber abgestorbene Wurzeln nicht. Neun von zehn Männern profitieren von Finasterid, bei jedem zweiten verdichtet sich das Haar innerhalb von sechs bis zwölf Monaten. Die Wirkung verschwindet, wenn man das Mittel absetzt. Finasterid kann selten zu einer Potenzschwäche führen, die gemäss einer neuen Studie mit 12 000 Teilnehmern bei etwa zwei Prozent auch Monate oder Jahre nach dem Absetzen weiter anhält. Vor allem im mittleren Alter und bei einer Einnahmedauer von über sieben Monaten besteht hier ein erhöhtes Risiko. Ärztliche Beratung ist unbedingt notwendig.

Kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata)

Merkmale: Binnen weniger Tage oder Wochen fallen büschelweise Haare aus und hinterlassen kahle Flecken.

Kommen die Haare wieder? Sie wachsen meist komplett nach, bei jedem Dritten innerhalb eines halben Jahres spontan, bei jedem zweiten nach zwölf Monaten. Nur in sehr seltenen Fällen kommt es zu bleibender Kahlheit.

Ursache: Wahrscheinlich eine fehlgeleitete Immunreaktion des Körpers, etwa wegen Stress. Die Alopecia areata tritt auch zeitgleich mit anderen Autoimmunkrankheiten, Neurodermitis oder entzündlichen Darmliden auf. Die Immunzellen greifen die Haarwurzeln an, diese entzünden sich, es kommt zum Haarausfall.

Therapie: Bislang keine etablierte. Häufig werden die kahlen Stellen mit Kortisoncreme oder -spritze oder mit einem Immunsuppressivum behandelt. Parallel kann Zink zur Stärkung des Immunsystems helfen.

Diffuser Haarausfall

Merkmale: Das Haarbild wird dünner, weil die Haare überall ausfallen. Das kann in jedem Lebensalter auftreten.

Kommen die Haare wieder? Meist ja. Wenn die Ursache beseitigt wird, wachsen die Haare meist nach zwei bis drei Monaten nach.

Ursache: Infektionen und andere Krankheiten, Mangelernährung, Eisenmangel durch starke Monatsblutungen oder nach Operationen, Nebenwirkungen von Chemotherapien, Cholesterinsenkern, Beta-blockern oder Blutverdünnern, Hormonschwankungen durch die Wechseljahre, durch Stress oder Schwangerschaft. Auf der Suche nach der Ursache hilft es, zu überlegen, was acht bis zehn Wochen vor Auftreten des Haarausfalls passiert ist – so lange dauert die Reaktionszeit.

Therapie: Die Ursache gegebenenfalls mit einem Bluttest herausfinden und beheben – dann wachsen die Haare nach drei bis sechs Monaten wieder nach.

Für besseren Haarwuchs hilft allgemein:

- gut schlafen, für seelischen Ausgleich sorgen und Stress reduzieren
- Haare nicht zu straff nach hinten binden
- Haare nicht täglich waschen und nicht zu heiss föhnen
- Dauerwellen und Färben meiden



ALPINAMED®

Schwarzer Knoblauch und B-Vitamine

Garantiert geruchlos – ohne Aufstossen und Ausdünstung.

www.alpinamed.ch

Für Herz & Hirn