

GESUNDHEIT

■ MEDIZIN ■ PSYCHOLOGIE ■ ERNÄHRUNG

Endlich wieder volles und gesundes Haar

Haarausfall ist nicht nur ein Männerproblem – auch jede dritte Frau leidet irgendwann darunter. Kein Grund zur Panik: Wer rechtzeitig auf die **RICHTIGE THERAPIE** setzt, kann oft das Schlimmste verhindern

Unser Haar ist weit mehr als nur ein biologischer Sonnenschutz: Schönes, volles Haar steht für Attraktivität, Vitalität. Wenn die Haare schwinden, schwindet auch das Selbstbewusstsein. Haarausfall ist nicht gleich Haarausfall. Der erblich bedingte zeigt sich bei Frauen mit lichtigem Haar und breitem Scheitel. Dahinter steckt eine Überempfindlichkeit gegen männliche Hormone (die auch Frauen bilden). Es gibt Wirkstoffe wie Alfatradiol (etwa Pantostin, Lösung zum Auftragen, rezeptfrei, Apotheke), die die Haarwurzeln davor schützen. Beim diffusen Haarausfall lichtet sich die Pracht über den ganzen Kopf verteilt mehr oder weniger aus, das Wachstum ist gestört. Hier belegen Studien die Wirksamkeit von Medikamenten mit Aminosäuren, Medizinalhefe und einem Vitamin-B-Komplex (etwa Pantovigar, Kapseln zum Einnehmen, rezeptfrei, Apotheke; mehr unter www.haar-ausfall.com). FRAU IM SPIEGEL sprach mit Dr. med. Sabine Zenker.

Sie behandelt in ihrer Münchner Praxis mit dem Schwerpunkt ästhetische Dermatologie viele Frauen mit Haarausfall.

Was soll eine Frau machen, der die Haare ausgehen?

Nicht in Panik verfallen. Ein Kopf trägt je nach Typ bis zu 150.000 Haare, die von Natur aus einem Wechsel von Aktivität und Inaktivität unterworfen sind. So ist es ganz natürlich, dass wir Haare verlieren, mal mehr, mal weniger. Gesunde Haarwurzeln bilden neues Haar nach. Doch bei vielen Frauen ist der Leidensdruck natürlich groß.

Wann sollte man sich ernsthaft Gedanken machen?

Die gängige Regel ist, dass mehr als 100 bis 150 ausgefallene Haare pro Tag Anlass sind, nach einer Ursache zu suchen. Wenn etwa einen Monat lang jeden Tag morgens deutlich mehr Haare als sonst im Waschbecken

bleiben, auf dem Kopfkissen liegen, in der Bürste hängen, dann sollte man sich ernsthafte Gedanken machen. Man merkt es schon, wenn das Haar an Kraft verliert und ausdünt.

Wer ist der richtige Arzt?

Unter den Medizinern sind Dermatologen, also Hautärzte, die Spezialisten, die sich am besten mit Haarausfall, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten auskennen. Das Haar ist Teil der Haut, dem größten Organ des Menschen. Es gibt viele Ursachen für verstärkten Haarausfall: von seelischem Stress, Veränderungen

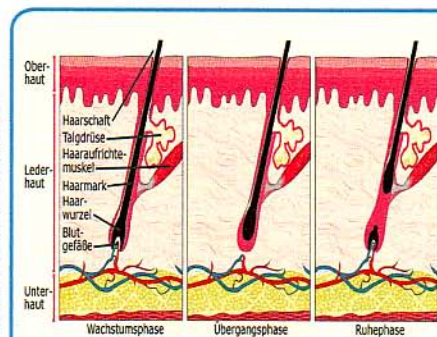
bei Sexualhormonen und Hormonen der Schilddrüse bis hin zu Mangelernährung, Krankheiten oder Nebenwirkungen von Medikamenten.

Wie geht ein Hautarzt vor?

Es gibt ein ganzes Arsenal diagnostischer Hilfen. Ein guter Dermatologe sucht das Gespräch mit der Patientin. Das sagt oft schon viel über die Befindlichkeit der Betroffenen aus, über beruflichen oder privaten Stress, über die Lebenssituation oder Vorerkrankungen. Um objektive Daten zu erhalten, werden das Blutbild und der Hormonstatus untersucht. Bei Bedarf wird eine computergestützte Haarwurzelanalyse durchgeführt. Sie liefert Aussagen zum Beispiel über die Form des Haarausfalls – denn da gibt es Unterschiede. Am häufigsten sind der erblich bedingte Haarausfall, von dem bestimmte Stellen wie der Scheitel betroffen sind, und der diffuse Haarausfall – über den wir hier reden – , der viele Ursachen haben kann.

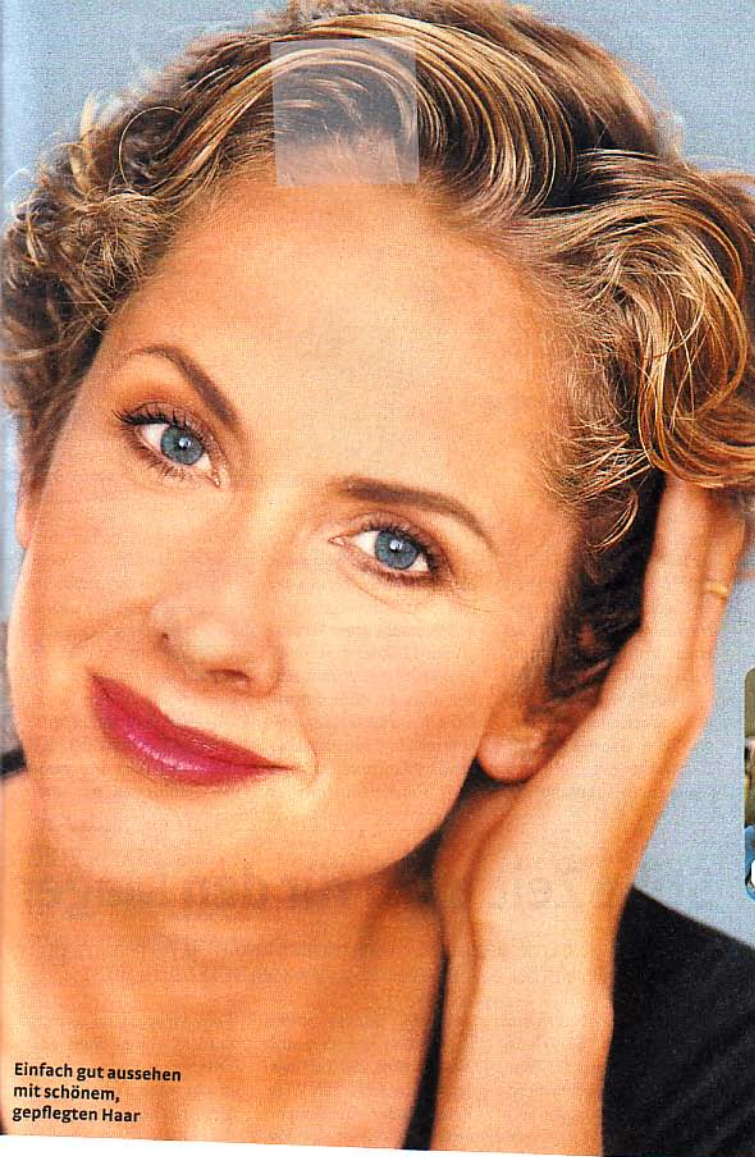


Dr. Sabine Zenker, Hautärztin in München



STÄNDIGES KOMMEN UND GEHEN AUF DEM KOPF

Etwa sieben Jahre dauert der Lebenszyklus eines Haares (s. Schema I). Vier bis sechs Jahre lang wächst das Kopfhaar bei Frauen und legt etwa einen Millimeter in drei Tagen zu. Es folgen die Übergangsphase von zwei bis vier Wochen und die Ruhephase von drei bis vier Monaten. Dann fällt das Haar aus und macht Platz für ein neues, das aus demselben Follikel (Haarbalg) sprießt. In jedem Follikel kann zehn- bis zwölfmal ein Haar nachwachsen.



Styling-Tipps vom Profi

ZAUBERN MIT FARBE UND SCHNITT

Top-Stylist Andreas Reichenberg aus Düsseldorf: „Haarausfall erfordert Feingefühl und Geduld. Medikamente helfen, aber sie brauchen Zeit. Ich als Stylist kann einen schnelleren Effekt erzielen. Mit einem Schnitt, der der Haarbeschaffenheit angepasst ist, mit Koloration und Make-up. Fehlendes Volumen, besonders im Scheitelbereich, kann ich durch einen stufigen Schnitt ausgleichen. So werden die oberen Haarschichten von den unteren besser gestützt. Bei ausgedünntem Ansatz wird die Stirn nicht so hoch ausgearbeitet. Und man sollte immer an Farbe denken, damit kann man schon optisch mehr Dynamik und Fülle ins Haar bringen.“



Top-Stylist Andreas Reichenberg



VORHER

LICHTER SCHEITEL

Die Probleme von Anna K. sind ganz typisch: Der Haaranatz ist ausgedünnt, die Kopfhaut schimmert durch, es fehlt an Volumen. Beim Styling (u.) wird durch speziellen Puder die Kopfhaut abgedeckt

Trickreiche Farbeffekte und ein schmeichelnder Schnitt zaubern Volumen auf den Kopf. Anna K. ist glücklich über das Ergebnis



STYLING



NACHHER

Einfach gut aussehen mit schönem, gepflegtem Haar

Ist die Ursache erkannt, was passiert dann?

Man muss zwei wichtige Ebenen unterscheiden: Auf der ersten wird die Ursache behandelt, also der Stress gelindert, eine Krankheit behandelt, der Hormonhaushalt eingestellt. Auf der zweiten werden die Gesamtgesundheit sowie die Gesundheit der Haare mit Medikamenten aufgebaut, die etwa Aminosäuren, Medizinalhefe und einen Vitamin-B-Komplex enthalten. Wirkstoffe, die äußerlich als Haarwasser aufgetragen werden (etwa Alfatradiol), haben ebenfalls – auch häufig in der Synergie – sehr positive Effekte auf die Kopfhaut und damit das Haarwachstum.

Wie lange dauert die Behandlung?

Wir gehen von einer dreimonatigen Therapie mit Aufbaustoffen in Tablettenform und einer sechs- bis zwölfmonatigen äußerlichen Behandlung aus. Erst danach kann man das Ergebnis wirklich beurteilen. Ist der Erfolg vielleicht noch nicht eingetreten, sollte die dreimonatige Therapie mit Aufbaustoffen wiederholt oder die Gesamtbehandlung optimiert werden. Jede Patientin reagiert individuell anders. Haar ist geduldig – wir müssen es auch sein. ■

RMI