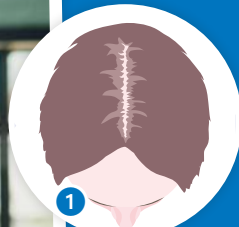




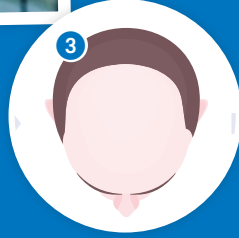
**TABUTHEMA**  
Mancher geniert sich – doch je früher man Haarverlust behandelt, desto besser wirkt es



**1 ERBLICH BEDINGT**  
Bei dieser Form lichtet sich bei Frauen allmählich der Scheitel



**2 ÜBELTÄTER**  
Ein verantwortliches Gen liegt auf dem X-Chromosom, wird über die mütterliche Linie weitergegeben. Aber nicht nur dieses Gen trägt zur Glatzenbildung bei. Sie kann auch vom Vater auf den Sohn vererbt werden



**3 TYPISCH**  
Bei Männern entstehen Geheimratsecken und eine kahle Stelle am Hinterkopf, die ineinander übergehen können

Alarmzeichen rechtzeitig erkennen

# Haarausfall: Unter welcher Form leide ich?

Bei Männern fängt es mit Geheimratsecken an, bei Frauen lichtet sich häufig der Mittelscheitel. Der Grund für beides: erblich bedingter Haarausfall, die androgenetische Alopezie. Sie ist die häufigste Form – 50 Prozent der Männer und etwa 30 Prozent der Frauen leiden im Laufe ihres Lebens darunter.

Schuld ist vor allem eine erblich bedingte Überempfindlichkeit der Haarwurzeln gegenüber dem körpereigenen Botenstoff Dihydrotestosteron. Die Follikel sind dann nicht mehr in der Lage, kräftige Haare zu bilden. Auch hormonelle Veränderungen

spielen eine Rolle – etwa wenn in den Wechseljahren der Östrogenspiegel sinkt. Doch genetisch bedingten Haarausfall kann man in den Griff bekommen, z. B. mit Minoxidil, das auf die Kopfhaut aufgetragen wird. Sehr wirksam ist auch eine Kombi aus Minoxidil und Nährstoffen.

## Bremst den Verlust: der Wirkstoff Minoxidil

Der Arzneistoff kurbelt die Durchblutung der Blutgefäße an, was die Nährstoffversorgung der Kopfhaut verbessert. Das hilft, die Wachstumsphase des Haars zu verlängern und den Ausfall zu bremsen. „Man sollte frühzeitig damit anfangen und solche Haarwuchsmittel langfristig anwenden“, sagt Dermatologin Dr. Sabine Zenker. Man kann auch Injektionen in die

lastung, Nährstoffmangel, einer schweren Krankheit oder Medikamenten. „Die Haarfollikel sind vielen äußeren und inneren Einflüssen ausgesetzt. Dadurch kann eine falsche Programmierung entstehen, die den Haarzyklus durcheinanderbringt“, erklärt die Hautärztin.



## UNSERE EXPERTIN

Dr. med. Sabine Zenker, Dermatologin, München ([www.dr-zenker.de](http://www.dr-zenker.de))

„Dann geht das Haar von der Wachstumsphase gleich in die Ausfallphase über.“ Die gute Nachricht ist: Sobald die Ursache, z. B. ein Schilddrüsenproblem, Eisen-, Biotin- oder Zinkmangel, gefunden und behandelt ist, normalisiert sich das Wachstum in der Regel wieder. Essen Sie also möglichst nährstoffreich (Rezept für einen leckeren Beeren-Smoothie s. r.). Das Haar-Vitamin Biotin steckt z. B. in Leber, Ei, Haferflocken.

## Es kommt ganz plötzlich: runde, kahle Stellen

Der kreisrunde Haarausfall schließlich zeichnet sich durch kahle Stellen aus. Vermutlich handelt es sich um eine Fehlreaktion des Immunsystems, bei der die Abwehrzellen Entzündungen an den Haarfollikeln auslösen. Der Arzt kann mit kortisonhaltigen Cremes, Injektionen und Tinkturen behandeln. Was Hoffnung macht: In 80 Prozent der Fälle wachsen die Haare binnen sechs bis 12 Monaten wieder nach.

## Dieser Vitamin-Smoothie regt das Haarwachstum an

In diesem leckeren Himbeer-Smoothie steckt neue Kraft für die Haarwurzeln. Für zwei Portionen 50 g gefrorene Himbeeren, 250 ml Mandelmilch, 2 TL gehackte Walnüsse und eine Banane pürieren. Himbeeren punkten mit Eisen und Vitamin C, Nüsse und Bananen sind sehr reich an Zink und dem Haar-Vitamin Biotin, welches das Haarwachstum fördert.

