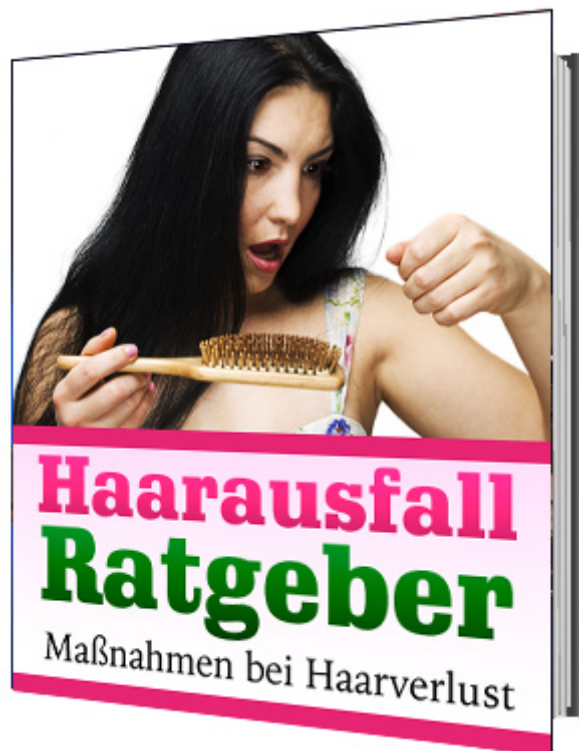


Haarausfall Ratgeber

Maßnahmen bei Haarverlust



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Copyright© – Björn Caarsen. Alle Rechte vorbehalten.

Die folgenden Informationen dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Sie sind von keinem Facharzt verfasst worden. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Holen Sie bei allen Fragen zum Thema „Haarverlust“ immer den Rat eines Facharztes, Psychologen und anderen geschulten medizinischen Personals ein. Hinsichtlich der Einnahme von Medikamenten, möchten wir Sie ausdrücklich bitten, sich vorher bei Ihrem Arzt oder Apotheker zu informieren.

Missachten Sie niemals professionellen ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

Als Leserin und Leser diese eBooks möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Einfluss auf Berufswahl und Psyche?.....	6
So ist unser Haar aufgebaut.....	8
Der Zyklus unserer Haare.....	9
Wie definiert man krankhaften Haarausfall?.....	11
So stellt man Haarausfall medizinisch fest.....	13
Phasen des Haarverlustes.....	15
Arten und Ursachen von Haarausfall.....	17
Weitere Formen des Haarausfalls.....	24
Hilfen gegen Haarausfall.....	28
Ausgewogene Ernährung.....	29
Eisen, Zink, Kupfer, Biotin und Folsäure.....	29
Kann Coffein den Haarausfall stoppen?.....	32
Medikamente.....	33
Letzter Ausweg Haartransplantation?.....	38
Wie funktioniert Haarerersatz?.....	43
Kann man Haare nachzüchten?.....	44
Weitere Chancen gegen Haarverlust.....	45
Zehn wichtige Haarpflegetipps.....	48
Schlusswort.....	51

Vorwort

Rund 50 Prozent aller Männer leiden in irgendeiner Form an krankhaftem Haarausfall (Alopezie). Damit ist der Haarverlust für die Herren der Schöpfung eines der häufigsten Gesundheitsprobleme überhaupt. Haarausfall wirkt sich auf das Selbstbewusstsein aus, so die Meinung von 76 Prozent der deutschen Männer. Er verursacht Depressionen, meinen 21 Prozent europäischer Herren. Bei den Deutschen glauben sogar mehr als doppelt so viel daran. 46 Prozent sind der Ansicht, dass Haarausfall eine Flirtbremse sei, und 68 Prozent werden durch den Haarausfall unsicher.

Bereits im Altertum stand volles Haar für Lebenskraft und Vitalität. Haarausfall ist damit ein Problem, das so alt ist wie die Menschheit. Schon bei den Ägyptern und auch bei den Römern wurden deshalb Haarwuchsmittel angewandt.

Haarausfall als Krankheit hatte bereits Hippokrates (um 460 v. Chr.) beschrieben, der als berühmtester Arzt des Altertums gilt. Den Eid des Hippokrates schwört noch heute jeder angehende Arzt und verpflichtet sich damit ausschließlich dem Wohlergehen seiner Patienten. Hippokrates bezeichnete den Haarausfall als „Fuchskrankheit“, da dem Fuchs nach den damaligen Beobachtungen das Fell fleckenförmig ausfiel. So rieben sich die Menschen im Altertum Fette von Krokodilen, Schlangen, Steinböcken und anderen Tieren auf ihre Glatzen, um das Haarwachstum zu fördern. Über alle Jahrhunderte hinweg beschäftigten sie sich mit Haaren und versuchten, den Haarausfall zu behandeln. Verschiedenste Pflanzen und Samen wurden dabei angewandt.

Herrscher und Helden trugen stets fülliges, wallendes Haupthaar sowie Götter in den Darstellungen ebenfalls, um Lebenskraft und Macht zu

demonstrieren. Sklaven und Gefangenen hingegen wurde der Kopf kahl geschoren - ein Zeichen der Entehrung und Entwürdigung. Auch wurde im Altertum Frauen, die abgeschnittenes Haar trugen, keine Zauberkraft zugesprochen. Sie galten daher als ungefährlich. Auch während der Inquisition im Mittelalter schnitt man vermeintlichen Hexen zuallererst die Haarpracht ab. Sie wurden überwiegend kahl geschoren auf den Scheiterhaufen geführt.

Viele Bräuche stehen auch heute noch in Verbindung mit Haaren. So glauben viele Inder, dass ein Verhüllen des Kopfes durch einen Turban die vitale Kraft schützt.

Insbesondere dann, wenn der Haarverlust in jungen Jahren auftritt, ist er für die meisten ein dickes Problem. Männer leiden darunter sehr und machen dies oft mit sich selbst aus.

Das alles muss aber nicht sein. Denn gegen Haarausfall kann man heutzutage vieles unternehmen. Aber die meisten finden sich damit einfach ab.

Auch in unserer Kultur steht volles Haar für Lebenskraft und Jugendlichkeit. Daher bietet die Möglichkeit, Haarausfall behandeln zu können, vielen Menschen Hoffnung und Zuversicht.

Wie Männer (und auch Frauen) wieder glücklich werden können, zeigt Ihnen dieses eBook auf. Sagen auch Sie dem Haarausfall endlich ade!

Tipp: Zu diesem eBook gehört ein Web-Portal mit zusätzlichen Informationen und Links. Mit dem Klick auf den folgenden Link gelangen Sie zum kostenlosen [Haarausfall-Portal \(HIER klicken\)](#)

Einfluss auf Berufswahl und Psyche?

Dass ein frühzeitiger Haarverlust durchaus Einfluss auf die Psyche haben kann, ist wissenschaftlich belegt. Viele junge Menschen leiden stark darunter, wenn sich ihr bis dato fülliges Kopfhaar plötzlich sichtbar lichtet. Beginnt der Haarausfall nämlich schon ab dem zwanzigsten Lebensjahr, dann fühlen sich Betroffene nicht mehr so sexy und anziehend auf das weibliche Geschlecht. Sie sehen buchstäblich mit dem Haarverlust auch einen Attraktivitätsverlust. Mit 25 schon Glatze? Um Gottes willen! – So denken viele. Sie trauen sich nicht mehr in Gesellschaft, sind verunsichert und tief betrübt über ihr Aussehen. Drei Sichtweisen lassen sich dabei beobachten:

- Das Fremdbild: Wie wirke ich auf andere?
- Das Selbstbild: psychische Probleme und daraus resultierend psychologische Konsequenzen
- Die sozialen Konsequenzen, beispielsweise in Partnerschaft und Beruf.

Es gibt so genannte „hair-language-Studien“, in denen Probanden Eigenschaften von Personen mit vollem Haar oder unter Haarausfall in den unterschiedlichsten Verlaufsformen bewerten mussten, und zwar nach folgendem Katalog:

- Optimismus, Jugendlichkeit und Flexibilität
- Lebenszufriedenheit, soziale Aufgeschlossenheit, Spontanität und Durchsetzungsvermögen

- Gesundheitsbewusstsein, Sportlichkeit und Intelligenz
- eingeschätztes Selbstwertgefühl und physische Attraktivität
- Leistungsmotivation und berufliche Orientierung
- Ordnungswille
- Modebewusstsein und soziale Attraktivität

Danach werden Männer mit wenigen und keinen Haaren beispielsweise als älter und intelligenter, aber eben auch als weniger dominant, weniger maskulin und weniger dynamisch eingeschätzt als solche mit vollem Haar.

Die Betroffenen selbst empfinden in ihrer Eigenwahrnehmung einen Verlust an Selbstwertgefühl bei Haarausfall, ziehen sich in die Introversion zurück (introvertierte Charaktere beobachten in sozialen Gruppen eher, als dass sie selbst handeln. Typische Eigenschaften sind hier still, sorgfältig, scheu, reflektierend und zurückgezogen). Sie verfallen auch eher in eine Depression oder in den Neurotizismus: Gespannt, ängstlich, empfindlich, launisch, nervös, furchtsam und reizbar. So sind Menschen mit einem hohen Neurotizismuswert

- emotional labil,
- neigen zu Nervosität, die sich sogar in nervösen Störungen wie Neurosen manifestieren kann,
- klagen oft über körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindelanfälle oder Magenschmerzen,
- klagen oft über Ängste und Ärger,
- reagieren schnell auf Stress; Stressreaktionen klingen langsamer ab,

- fühlen sich schnell unsicher und verlegen und

- neigen situationsbedingt schneller zu Traurigkeit.

Gleichzeitig befallen Menschen mit Haarausfall auch Gefühle der Unattraktivität in ihrem Selbstbildnis. Auswirkungen hat diese negative Selbsteinschätzung auf die Partnerwahl, die berufliche Entwicklung und im sozialen Umfeld.

Den erstaunlichen Einfluss von Haarausfall auf Personalentscheidungen beweist eine EMNID-Studie. Das Meinungsforschungs-Institut hatte festgestellt, dass Bewerber mit vollem Haar auf ihrem Foto in der Bewerbungsmappe deutlich häufiger zum Vorstellungsgespräch eingeladen werden als solche mit schütterem Haar auf dem Foto – bei sonst gleichen Voraussetzungen!

So ist unser Haar aufgebaut

Was wir so einfach auf unserer Kopfhaut sehen, ist ein Wunderwerk der Natur: Im Durchmesser 0,1 Millimeter stark, wächst es 0,3 Millimeter pro Tag und einen Zentimeter im Monat. Unsere Haardichte beträgt rund 200 Haarfollikel (Wurzeln) pro Quadratzentimeter. Die Lebensdauer jedes einzelnen Haars beträgt zwischen zwei und fünf Jahren. Ein einzelnes Haar kann bis zu 100 Gramm tragen.

Was wir als Haar sehen, ist nur ein Teil der gesamten Haaranlage. Die Haarwurzel (Follikel) geht tief in die Haut hinein.

Das Haarorgan besteht aus der Haarwurzel und dem Haarfollikel. Im unteren Bereich unserer Lederhaut sitzt die Haarpapille. Sie bildet insgesamt das Haar und ist sozusagen das Samenkorn oder das Fundament des Haares. Der Haarschaft bildet sich dadurch, dass sich keratinreiche Hornzellen im Follikel nach oben zur Hautoberfläche

schieben. Der Haarbalg, oder das Haarfollikel, ist eine längliche Einstülpung in der Oberhaut. In ihr verläuft der Haarschaft, und in den Follikel mündet die Talgdrüse.

Rund hunderttausend Haarfollikel haben Menschen mit schwarzem oder braunem Haar auf ihrem Kopf; Blonde haben mehr – etwa 150.000, Rothaarige etwas weniger – etwa 75.000. Der Farbstoff Melanin ist für die Haarfarbe verantwortlich, und dieser bildet sich in den Zellen der Haarzwiebel (Melanozyten) und gibt ihn an die Haarwurzeln weiter. Die unterschiedlichen Haarfarben werden vererbt. Sie entstehen durch die Verteilung, Menge und Art des Melanins, die bei jedem Menschen verschieden ist. Und warum ergrauen oft unsere Haare im Alter – und auch schon früher? Die Produktion von Melanin lässt im Alter nach. Dadurch gelangt weniger zum Färben der Haare an die Haarwurzeln.

Der Zyklus unserer Haare

Von unseren rund 100.000 bis 150.000 Haaren auf dem Kopf fallen täglich zwischen 40 und 100 aus. Das ist normal, weil es dem natürlichen Wachstumszyklus unserer Haare entspricht. Erst wenn mehr als 100 Haare täglich ausfallen und ein erheblicher Unterschied zwischen nachwachsenden und endgültig abgestoßenen Haaren besteht, sprechen wir von einem krankhaften Haarverlust (Alopezie), dem schnell Einhalt geboten werden muss, bevor es zu spät ist. Denn zu spät ist es dann, wenn die „geputzte Platte“ einmal da ist. Dauerhaft weg ist weg, ein für alle mal.

Während sich ganz normaler Haarausfall wieder ergänzt, bleibt erblich bedingter für immer ein Verlust. Da wächst nichts mehr nach.

Den Haarwuchs kann man sich in etwa wie eine Rasenfläche vorstellen. Wir schneiden den Rasen, und er wächst wieder nach. An manchen

Stellen verdorrt er, und auch dort wächst er wieder nach, wenn die Stellen befeuchtet werden. Wenn ich aber eine Rasenfläche an bestimmten Stellen dauernd beanspruche, etwa im Torraum eines Fußballplatzes, wächst nichts mehr nach. Ich muss solche Stellen mit Fertiggrasen oder neuem Rasensamen ausbessern und ihm die Chance zum kräftigen Anwuchs geben.

In der Regel handelt es sich um einen erblich bedingten Haarausfall, der mit Geheimratsecken beginnt und oft mit einer Glatze endet. Schon bereits ab dem 16. Lebensjahr kann der Haarausfall bei stark veranlagten Männern beginnen. Zwischen dem 30. und 40 Lebensjahr verlieren die meisten Männer ihre Haare.

Jedes Kopfhaar wächst monatlich um etwa einen Zentimeter nach, und es lebt im Schnitt etwa sechs Jahre lang. Grundsätzlich kommt Haarausfall bei beiden Geschlechtern vor, allerdings sind die Männer davon weitaus häufiger betroffen. Bei der Mehrheit der Männer beginnt der Haarausfall zwischen 30 und 50 Jahren, jedoch wird bei manchen das Haar schon zwischen 20 und 25 Jahren lichter. Oft vollzieht sich der Verlauf des Haarausfalls nach einem bestimmten Muster. Bei den meisten beginnt es mit den so genannten Geheimratsecken und schreitet dann zu einer Haarlichtung im Bereich des oberen Hinterkopfs fort. Schließlich führt das Zusammenlaufen der Stirn- und Hinterkopflichtung zur Glatze. Lediglich ein seitlicher oder hinterer Haarkranz bleibt bestehen.

Wie Wissenschaftler herausfanden, ist eine frühe Glatzenbildung ein über die Mutter vererbter Gendefekt. Demnach erbt ein Mann die Glatze nicht vom Vater, sondern vom Großvater mütterlicherseits. Doch warum sind eigentlich Männer häufiger von Haarausfall betroffen als Frauen? Gründe dafür gibt es viele. Jedoch hängt eine Alopezie maßgeblich von dem Alter, den männlichen Sexualhormonen und der

individuellen Veranlagung ab. So sind bei einigen Männern die Haarfollikel auf die DHT-Anreicherung (Dihydrotestosteron) besonders empfindlich. Auch reagieren die Herren der Schöpfung auf Stress häufig mit muskulärer Anspannung im Schädelbereich, weshalb der Haarausfall besonders deutlich und heftig in Erscheinung tritt (Frauen verfügen dagegen über ein anders Stressmanagement).

Deshalb leiden besonders Männer mit zunehmendem Alter unter Haarausfall. Die Ursachen dafür sind breit gefächert. Oft steht der Haarverlust mit dem männlichen Sexualhormon Testosteron in Zusammenhang. Aber auch rein emotionale Gründe, Infektionen und auch eine falsche Ernährung können eine Rolle spielen. Den normalen Alterungsprozess kann man zwar durch eine gesunde, vitaminreiche Ernährung und mit viel Bewegung verlangsamen, aber die grundsätzliche Veränderung im Körper eines älter werdenden Menschen kann man (noch) nicht aufhalten. Das Gen, das den Alterungsprozess in uns steuert, haben Wissenschaftler noch nicht entschlüsselt. Man muss leider auch zur Kenntnis nehmen, dass bestimmte körperliche Veränderungen im Laufe der Zeit hormonell und genetisch bedingt sind. Dazu gehört leider auch besonders der Haarausfall. Man kann den Prozess nur verlangsamen.

Wie definiert man krankhaften Haarausfall?

Ein krankhafter Haarausfall ist so definiert: Über mehrere Wochen müssen täglich mehr als achtzig bis hundert Haare ausfallen. Spätestens dann sollte man etwas unternehmen, weil diese Haare nicht mehr nachwachsen.

Bei Haarausfall gibt es zwei Formen:

- **Alopezie** ist die rein sichtbare Lichtung der Kopfhaare, angefangen mit Geheimratsecken bis hin zu kreisrunden Stellen und gar zur Glatzenbildung. Diese Form des krankhaften Haarausfalls ist meist erblich bedingt – erstaunlicherweise übertragen von der Mutter beziehungsweise genauer: durch Erbfaktoren des Vaters der Mutter weitergeleitet.
- **Effluvium** ist ein über der Norm liegender Haarausfall. Meist ist es ein zeitlich auftretendes Problem, das wieder vergeht – oft im Zusammenhang mit einer vorübergehenden Erkrankung. Aber Effluvium kann auch zur Alopezie führen.

Wie grenzt man nun beide Formen voneinander ab?

Durchschnittlich fallen dem Menschen achtzig bis einhundert Haare täglich aus. Das ist normal und entspricht dem gewöhnlichen Haarzyklus, in dem alle sechs Jahre sich unsere Haare erneuern – aber nicht auf einem Schlag, sondern eben in Zyklen. Die führen dazu, dass täglich Haare an den einen Stellen ausfallen und sich auch wieder neue an anderen Stellen bilden. Normal ist es aber nur so lange, wie sich der Haarausfall gleichmäßig über die Kopfhaut verteilt und nicht an einer Stelle konzentriert. Sobald wir einen kreisrunden Haarausfall (Alopecia Areata) oder nur auf dem Oberkopf (androgenetischer, erblich bedingter Haarausfall) feststellen, dann ist das bedrohlich. Hier sollte sofort etwas unternommen werden, um das Resthaar zu schützen und den Haarausfall zu stoppen, eventuell sogar neues Haarwachstum zu stimulieren. Deshalb müssen Männer ab einem gewissen Alter ihren Haarverlust schon genau beobachten. Denn die Übergänge vom normalen, die Haarpracht nicht mindernden, hin zum stark krankhaften Verlust sind fließend. Männer sollten deshalb eine gewisse Sensibilität

für das Erkennen von Haarverlust entwickeln, wie leicht die Haare ausfallen und an welchen Stellen.

Einmal krankhaft ausgefallenes Haar ist für immer verloren. Deshalb sollten die noch verbliebenen Haare durch Einnahme von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln – natürlich ohne Nebenwirkungen – versucht werden zu erhalten. Es gibt inzwischen gut wirksame chemische Mittel und auch einige rein natürliche Präparate ohne Nebenwirkungen (dazu später mehr). Gesunde Ernährung und ein schonender Umgang mit dem Haar sollten dann selbstverständlich sein.

So stellt man Haarausfall medizinisch fest

Die drei häufigsten Methoden, um krankhaften Haarausfall festzustellen, sind:

- **Kopfhautbiopsie:** Dabei entnimmt man ein winziges Teilchen der Kopfhaut und untersucht es im Labor genau.

- Das **Trichogramm:** Dabei untersucht man mikroskopisch die Wurzeln ausgezupfter Haare. Vor allem ermöglicht dieses Verfahren Aussagen darüber, wie weit der Haarverlust schon fortgeschritten ist. Das Trichogramm sagt etwas aus über den Zyklus, nämlich das Verhältnis der wachsenden Haare (Anagenhaare), den Haaren in der Ruhephase (Telogenhaare) und den Haaren in der Übergangsphase (Katagenhaare). Man benötigt dafür bis zu zehn Haare. Der Arzt legt dazu zwei Epilationsstellen auf dem Kopf fest, meist am Vorder- und

Hinterkopf möglichst in der Nähe von Haarausfall-Stellen. Wachstumsphasen erkennt man an Form und Farbe der ausgezupften Haarwurzel

- Der **Trichoscan**: Dies ist eine Modifikation des Trichogramms. Er stellt die Haardichte sowie das Verhältnis zwischen wachsenden und nicht wachsenden Haaren durch Fotografie fest. So werden Daten über die Haardichte und die Aktivität der Haarfollikel erworben. Die fotografische Methode wird direkt am Patienten vorgenommen und liefert im Gegensatz zum Trichogramm gleich alle wesentlichen Informationen in einem Schritt. Technisch läuft das Verfahren so ab: Man rasiert eine kleine Stelle auf der Kopfhaut und wartet danach drei Tage. Dann färbt man die rasierte Stelle ein. So kann man die nachgewachsenen wie auch die nicht gewachsenen Haare verdeutlichen. Ein um das etwa zwanzigfach vergrößerte Bild wird dann aufgenommen. Anagenhaare wachsen etwa 0,3 Millimeter pro Tag, Telogenhaare überhaupt nicht mehr. So kann man die Haaranzahl pro Quadratzentimeter bestimmen sowie das Verhältnis der Anagen- zu den Telogenhaaren berechnen.

Es gibt auch inzwischen Anbieter von Mittel gegen Haarausfall, die einen **kostenlosen Haarwaschtest** zur Feststellung welcher Form von Haarausfall auch immer anbieten. Das funktioniert so:

Sie waschen Ihre Haare ganz normal, bevor Sie den Test machen wollen. Nach 24 Stunden können Sie den Test dann starten. Die Firma liefert Ihnen dazu ein Abflusssieb, das sie als Abflussverschluss ins Waschbecken anbringen. Nun waschen Sie Ihre Haare ganz normal wie

immer über dem Waschbecken. Die Firma hat Ihnen eine Tüte mitgeliefert, in die sie nun die im Sieb aufgefangenen Haare geben. Die Firma zählt die verlorenen Haare und teilt das Ergebnis mit, wie viele Haare Ihnen täglich ausfallen. Sie sollten das mehrfach im Jahr wiederholen. Nur so erkennen Sie, ob Ihr Haarverlust zunimmt oder stagniert. Bei mehr als 50 verlorenen Haaren kann schon ein verstärkter Verlust vorliegen. Das sollten Sie dann mit Ihrem Hautarzt besprechen.

Phasen des Haarverlustes

Eine grobe Betrachtung der Kopfhaut reicht meist schon aus, um zu beurteilen, wie weit der Haarausfall bereits fortgeschritten ist – unabhängig von einer genaueren Diagnose. Für ein objektives Maß, nimmt man beim Mann einige Einteilungen nach der so genannten Hamilton-Norwood-Skala vor (bei Frauen ist es das Ludwig-Schema). Hamilton entwickelte 1951 ein Schema, das von Norwood 1975 modifiziert wurde – für die verschiedenen Stufen des erblich bedingten Haarausfalls, mit denen sie 80 Prozent erfassen konnten. Sie schufen somit eine standardisierte Dokumentation des Haarausfalls. Insgesamt kamen sie dabei auf genau sieben Stufen der Glatzenbildung beim Mann:

1. Noch kein oder aber ein nur sehr geringes Rückweichen des Haaransatzes.
2. Der Haarausfall beginnt frontal und setzt sich schon in Richtung Hinterkopf fort. Geheimratsecken bilden sich nicht über eine zwei Zentimeter vor den äußeren Gehörgängen gedachten Verbindungslinie hinaus.

3. Die Geheimratsecken reichen schon in Richtung Hinterkopf über die vor den Gehörgängen gedachte Verbindungslinie hinaus. Mindestniveau für Kahlheit.
4. Stirn- und Scheitelregionen sind ineinander übergegangen. Die haarlosen Gebiete breiten sich zu den Seiten aus.
5. Die Zonen des ausgeprägten Haarausfalls frontal und auf dem Scheitel werden nur noch durch eine schmale Zone der Behaarung voneinander getrennt. Das Haar an Schläfe und Hinterkopf nimmt Hufeisenform an (auch bei Typ 6 und Typ 7).
6. Die Gebiete des Haarausfalls in Stirn- und Scheitelregion sind ineinander übergegangen. Die haarlosen Areale breiten sich zu den Seiten hin aus.
7. Von dem ursprünglichen Haarwuchs bleibt nur ein ganz schmales Band, das sich von Ohren um den Hinterkopf herum zieht.

Ludwig entwickelte 1977 ein alternatives Bestimmungssystem, welches eher einen diffusen Haarausfall beschreibt. Dieser breitet sich vom Scheitel her über den Kopf aus. Überwiegend ist diese Betrachtungsweise für den Haarausfall bei der Frau geeignet. Aber

immerhin noch ein Fünftel der Männer zeigen auch diese Art des Haarausfalls. Für sie mag diese Methode ebenso anwendbar sein.

Arten und Ursachen von Haarausfall

Die häufigsten Arten des Haarausfalls sind diese drei Varianten:

1. Hormonell-erblicher Haarausfall: androgenetische Alopezie
2. Der kreisrunde Haarausfall: Alopecia areata
3. Diffuser Haarausfall: diffuse Alopezie

I. Androgenetischer Haarausfall

Er wird häufig als erblich bedingter Haarausfall bezeichnet. Dabei ist die Ursache das Hormon Dihydrotestosteron (DHT). Nach vorherrschender Meinung ist der so hervorgerufene Haarausfall genetisch bedingt. Man hat das so festgestellt beziehungsweise definiert: Wenn in der Kopfhaut viel DHT vorhanden ist sowie eine vererbte Überempfindlichkeit dagegen besteht, verkürzt das die Wachstumsphase des Haares. Ein Glatzkopf hat demnach nicht weniger Haarfollikel als einer mit voller Haarpracht. Aber bei ihm ist die Wachstumsphase so weit verkürzt, dass Haarwachstum nach

außen hin kaum noch sichtbar ist. Die Folge davon ist, dass die Haarfollikel nach und nach verkümmern. Dies ist auf die Überempfindlichkeit auf das DHT zurückzuführen. Die Wachstumsphase (Anagenphase) hält normalerweise zwei bis fünf Jahre an. Liegt nun erblich bedingter Haarausfall vor, dann können sich die Haare nicht mehr voll entwickeln. Sie fallen dann schon als kaum sichtbarer Pflaum gleich wieder aus. Wir beobachten häufig bei glatzköpfigen Menschen sehr wohl ein üppiges Nackenhaar. Das ist nämlich interessanterweise unempfindlich gegen DHT, weshalb man es gern auf die Kopfhaut transplantiert, weil es auf dem Oberkopf auch nicht ausfällt. Ein erblich bedingter Haarausfall beginnt meistens mit tiefen Geheimratsecken oder der Bildung einer so genannten Tonsur. Eine Tonsur bekamen Mönche früher beim Eintritt ins Kloster als kreisrunde Stelle mitten auf ihrem Kopf geschnitten. Im fortgeschrittenen Stadium bildet sich aus der Tonsur eine Glatze. Erstaunlicherweise hat aber ein Mensch mit Glatze genauso viele Haarwurzeln wie derjenige mit voller Haarpracht. Man erkennt die Haare jedoch nicht mehr, weil sie verkümmert sind. Daraus ergibt sich der hoffnungsvolle Ansatz, dass man diese Haarwurzeln wieder reaktivieren kann. Es handelt sich aber, wenn überhaupt, um einen langwierigen Vorgang, der viel Geduld erfordert. Das ist nicht ein Prozess von vier Wochen, wenn man bedenkt, dass alleine die Ruhephase (Telogenphase) der Haare bis zu vier Monate in Anspruch nimmt. Insofern kann man den Erfolg von Mitteln gegen den Haarausfall beziehungsweise für den Haarwuchs frühestens nach vier bis sechs Monaten beurteilen. Interessant ist hier noch die Frage, wie überhaupt DHT entsteht? – Nämlich aus der Umwandlung des männlichen Sexualhormons Testosteron. DHT hat eine große Bedeutung für die

Entwicklung des männlichen Embryos und in der Pubertät für die Entwicklung vom Jungen zum Mann. Exakte Funktionen und welche Bedeutung DHT nach der Pubertät hat, kennt man noch nicht genau. Man weiß nur, dass DHT die Haarfollikel auf dem Oberkopf angreift, und dies führt zum Ausfall der Haare. Allerdings ist die Forschung dem Phänomen erblich bedingter Haarausfall dicht auf der Spur und dabei, die Ursachen zu entschlüsseln. Wissenschaftler stehen kurz vor der Entdeckung des Glatzen-Gens. Studien an den Universitäten Bonn und Düsseldorf haben 34 verdächtige Gene auf das Chromosom 3 geprüft und nur zwei Gene herausgefunden, die unter Verdacht stehen, den Haarausfall zu fördern. Ein Gen davon wird mit dem Alterungsprozess in Verbindung gebracht, und das andere Gen gilt als Risikofaktor für Übergewicht. Und eben darunter leiden Männer mit Haarausfall überdurchschnittlich oft. Grundlage der Studie war, dass man die Erbgutanlagen von 95 Familien, bei denen mindestens zwei Söhne vor ihrem 40. Lebensjahr eine Glatze bekommen haben, gescannt hat. Die Forscher konnten schließlich 14 Erbgutregionen einkreisen, in denen sich mit hoher Wahrscheinlichkeit Anlagen für Haarverlust und Haarwachstum befinden sollen. Ferner gelang es ihnen, eine Verbindung zwischen Haarverlust und Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, koronaren Herzerkrankungen und Prostata-Problemen festzustellen. Insofern versprechen diese Ergebnisse gute Ansätze, dem erblich bedingten Haarausfall auf die Spur zu kommen und dagegen wirksame Mittel zu finden.

II. Kreisrunder Haarausfall

Unter dem Fachbegriff Alopecia areata ist ein kreisrunder Haarausfall beschrieben, der einen lokal begrenzten krankhaften Haarausfall darstellt. Es ist im Übrigen die häufigste Haarausfallerkrankung. Rund anderthalb Millionen - überwiegend Männer - in Deutschland leiden darunter. Dieser Haarverlust kann in jedem Alter auftreten, macht sich aber vor allem zwischen dem dreißigsten und vierzigsten Lebensjahr breit. Es ist für diese Form typisch, dass am behaarten Kopf eine oder mehrere kreisrunde kahle Stellen vorkommen. Daher rührt auch der Name her. Im Randbereich dieser Erkrankung findet man häufig kurze abgebrochene Haare. Sie laufen an ihren Enden dünn zu. Die kreisrunden kahlen Stellen sind glatt. Jedoch bleiben die Haarfollikel erhalten. Als zusätzliches Merkmal dieser ungewöhnlichen Erkrankung kann man gleichzeitig Veränderungen an den Fingernägeln feststellen: Sie bilden Rillen und Grübchen. Die Ursachen für den kreisrunden Haarausfall hat man immer noch nicht genau entschlüsseln können. Die Vermutung liegt nahe, Immunzellen, welche sich eigentlich um die Abwehr von Viren und Bakterien kümmern sollen, gehen gegen die Zellen in den Haarwurzeln des eigenen Körpers vor. Man spricht deshalb beim krankhaften kreisrunden Haarausfall von einer Störung im Abwehrsystem unseres Körpers. Das Immunsystem erkennt Haare als fremd an und stößt sie folglich ab. Es entsteht deshalb zunächst eine Entzündungsreaktion. Sie stört das Haarwachstum und führt schließlich zum Ausfallen der Haare. Es gibt einige Menschen, bei denen diese kahlen Stellen wieder nachwachsen – auch ohne Behandlung. Bei ihnen war der Haarausfall nur zeitlich begrenzt. Aber es besteht auch die

Möglichkeit, dass der Haarverlust weiter gehen kann. Und es kann sogar zum Verlust aller Kopfhare führen, zur Alopecia totalis.

Spekuliert wird über eine psychische Ursache, die sich aber bisher nicht nachweisen lässt. Kreisrunder Haarausfall durch Stress? – Eher spekulativ! Man vermutet jedoch auch hier eine gewisse Vererbbarkeit, denn eine familiäre Häufung in zehn bis fünfundzwanzig Prozent der Fälle konnte nachgewiesen werden. Weil der kreisrunde Haarausfall eine so genannte **Autoimmunerkrankung** ist – die körpereigene Abwehr ist aus dem Ruder und wendet sich gegen die eigenen Haare – behandelt man sie mit einer so genannten **topischen Immuntherapie**.

Das läuft so: Mit der Chemikalie Diphenylcyclopropenon (DCP) versucht man im Körper eine allergische Reaktion auszulösen. Man lenkt damit das Immunsystem ab und stoppt so den Haarausfall. Jeder Mensch reagiert auf DCP allergisch. DCP ist aber nicht als Medikament zugelassen. So kann man es nur in Kliniken erhalten. Man muss wissen, dass es zu verschiedenen Reaktionen kommen kann: Anschwellen der Lymphknoten, Pigmentveränderungen zum Beispiel. Die Behandlung ist zwar nicht riskant, sie kostet jedoch viel Zeit und Geduld. Man muss die Therapie wöchentlich wiederholen, und man muss wissen: Die Kopfhaut juckt und rötet sich, und ein Erfolg ist nicht garantiert. Alternativ kann man die so genannte **PUVA-Therapie** wählen: Ultraviolette Strahlen zusammen mit einem Medikament, das die Haut lichtempfindlicher macht. Vorsicht: Vermutlich führt eine längere Anwendung zu einem erhöhten

Hautkrebsrisiko. Man wendet deshalb diese Methode nur noch selten an.

III. Diffuser Haarausfall

Von der diffusen Alopezie spricht man, wenn die Haardichte über den gesamten Kopf ausgedehnt abnimmt. Man kann das einfach dadurch prüfen, dass beim Durchstreichen mit der Hand viele Haare zwischen den Fingern hängen bleiben. Krankhaft ist es dann, wenn über mehrere Wochen täglich über hundert Haare hängen bleiben. Dies ist ein häufig festgestelltes Phänomen, dass man mehr bei Frauen als bei Männern findet. Diffuser Haarausfall kann bei akuten Infekten und Stress auftreten. Man weiß auch, dass einige Medikamente ebenfalls zu diffusem Haarausfall führen können (Chemotherapie bei Krebs zum Beispiel kann auch zum kompletten Haarausfall führen, welcher aber auch wieder nachwachsen kann). Ferner kann ein solcher krankhafter Haarausfall auch durch eine Störung im Stoffwechsel verursacht werden: Eiweißmangel oder Mangel an Aminosäuren, Vitaminmangel, Über- und Unterfunktion der Schilddrüse, Blutzuckerkrankheit und andere. Viele Faktoren sind für diffusen Haarausfall verantwortlich, weshalb es keine einheitliche Diagnosemethoden gibt. Eine effektive Behandlung des kreisrunden Haarausfalls besteht darin, die Störung zu finden, die ihn verursacht, und sie nachhaltig zu beheben, etwa mit einer entsprechenden Ernährungsumstellung,

Vitaminzufuhr und so weiter. So kann es in wenigen Monaten zum Stoppen des Haarausfalls kommen.

Ein **Haarausfall im Alter** hängt mit der nachlassenden Produktion von Sexualhormonen sowie der geringeren Produktion von Wachstumshormonen in unserem Körper zusammen. Schon nach dem zwanzigsten Lebensjahr sinkt das Wachstumshormon Somatotropin. Danach reduziert sich in Abständen von zehn Jahren die Produktion von Wachstumshormonen um weitere vierzehn Prozent. Im Alter stellt man das daran fest, dass der Bart plötzlich nicht mehr so stark nachwächst oder man seltener zum Friseur gehen muss. Jede Körperzelle erneuert sich in etwa alle sieben Jahre. Das kann zu drastischen körperlichen Veränderungen führen und sogar im Laufe der Zeit die Physiognomie eines Menschen verändern. Man misst schon mit 60 Jahren einen Verlust von rund 75 Prozent der ursprünglichen Menge an Wachstumshormonen. Dagegen kann man etwas tun: Viele Betroffene nehmen oral Aminosäuren ein, etwa Arginin oder Ornithin. So kann in geeigneter Kombination die Ausschüttung von Wachstumshormonen wieder gesteigert werden. So verbessert man nicht nur den Haarwuchs und die Haarqualität deutlich, sondern auch die Hautstruktur.

Die Gründe für Haarausfall sind so vielfältig: Innere Organe können erkrankt sein, bestimmte Medikamente, die

man einnimmt, reagieren schädlich auf den Haarwuchs, eine schlechte Ernährung, schädigende Haarpflege, Stress und Ängste.

Weitere Formen des Haarausfalls

Der Vollständigkeit halber seien hier noch weitere Formen – neben den am häufigsten vorkommenden – erwähnt:

1. Alopecia actinica: strahlenbedingter Haarausfall
2. Alopecia mechanis (Alopecia traumatica): Haarausfall durch Druck, Zug oder Reibung, Beispiel: Haarausreißen, Tragen von schweren Lasten auf dem Kopf oder langes Liegen des Kopfes etwa bei Bettlägerigen oder Älteren, aber auch bei Säuglingen – Säuglingsglatze = Alopecia neonatorum
3. Alopecia seborrhoica: Haarausfall mit Überproduktion von Talg (siehe auch Seborrhö)
4. Alopecia muciosa: Haarausfall durch Muzinose (vermutlich genetisch bedingte Hauterkrankung)
5. Alopecia parvimaclata: Haarausfall durch Infektion

6. Alopecia senilis: Normaler Haarausfall im Alter infolge von nachlassender Hormonproduktion – auch des Wachstums
7. Alopecia specifica (syphilitica): Haarausfall im zweiten Syphilis-Stadium
8. Alopecia triangularis congenitalis Sabouraud: angeborene Haarlosigkeit an den Schläfen: Ursache ist ein Mangel an Haarfollikeln in diesem Bereich
9. Alopecia congenita: Angeborene Haarlosigkeit am ganzen Körper.

Radio- und Chemo-/Zytostatiktherapien

Wie wir bereits erfahren haben, ist häufig eine **Chemotherapie** bei Krebserkrankungen Anlass eines fast kompletten Haarausfalls. Bestimmte Chemotherapeutika stören dabei die Produktion eines Haares in den Haarwurzeln. Das Haar wächst zwar normal weiter aus der Kopfhaut heraus. Sobald aber die fehlerhafte Stelle nach etwa zwei bis drei Wochen an die Hautoberfläche kommt, bricht das Haar ab. Ganze Büschel von Haaren fallen aus (oder besser gesagt: brechen ab). Es kommt aber nie zu einer Schädigung gleichzeitig aller Haarwurzeln, so dass die Haare fast immer wieder nachwachsen.

Man kann dem mit einer gezielten **Kältebehandlung** (Hypothermie) entgegen wirken. Sie unterbindet die Durchblutung im Haarwurzelbereich. Das Chemotherapeutikum richtet dann keinen Schaden mehr an. Man versucht so, dem Haarausfall bei Chemotherapie entgegen zu wirken. Allerdings ist diese Vorsorgemaßnahme nur bei bestimmten Zytostatika wirksam, und sie hängt auch von der Intensität und der Dauer der Chemo ab.

Bei einer anderen Form der Krebsbehandlung, der Bestrahlung (**Radiotherapie**), kann es ebenfalls zu einem lokalen Haarverlust kommen – aber nur im bestrahlten Bereich. Intensive Bestrahlung zerstört sogar die Haarwurzel, und dann ist der Haarausfall nicht mehr zu reparieren (wie beim erblich bedingten Haarverlust).

Weitere andere Ursachen sind: **Hungerkuren**, Störungen des Stoffwechsels wie Diabetes mellitus (**Zucker**), Morbus Crohn (**Entzündung der Darmwand**), **Bulimie** (Ess-/Brechsucht unter Umständen in Verbindung mit Abführmittelmissbrauch), Anorexie (**Magersucht**), Hypothyreose (**Schilddrüsen-Unterfunktion**), **Anämie** (Verminderung/Missbildung roter Blutkörperchen verbunden mit niedrigem Hämoglobinwert), **Grippe**, Erysipel (**Wundrose**), Infektionskrankheiten wie **Typhus** oder **Scharlach**, **Depressionen**, **Syphilis** im zweiten oder dritten Stadium, **Pilzerkrankungen**, **Allergien**, Unterfunktion der **Hirnhangdrüse** (Hypophyse), **Fehlfunktion des Sympathikus-Nervs**, **psychische Traumata**, **Thallium** (giftiges Metall, sorgt schon unter einem Gramm für Haarausfall).

Schließlich können auch **Nieren- und Leberfunktionsstörungen** zu Haarausfall führen, wenn haartoxische Substanzen nicht rechtzeitig aus dem Verkehr gezogen und abgebaut werden. Auch können bestimmte **Medikamente** wie **Beta-Blocker** gegen Bluthochdruck, Statine

(Cholesterinsenker) oder blutgerinnungshemmende Mittel hoch dosiert oder Retinoide gegen Hautkrankheiten zum Haarverlust führen. Deshalb sollte man auch immer einen Blick in den Beipackzettel der einzunehmenden Medikamente werfen.

Pestizide (**Pflanzenschutzmittel**) und auch eine **ionisierende Strahlung** sind weitere Gründe für vorzeitigen Haarverlust. Es gibt zudem Hinweise darauf, dass es einen Zusammenhang zwischen **Zigarettenkonsum** und Haarausfall beim Mann gibt.

Einen Unterschied zum erblich bedingten Haarverlust gibt es jedoch: Die Haare fallen diffus ganzkörperlich aus und nicht wie im typischen männlichen Haarverlust mit tiefen Geheimratsecken, Glatze oder Haarkranz.

Auch **Stress** kann Grund für Haarverlust sein. Deshalb sollten Sie auch in hektischen Situationen immer einen kühlen Kopf bewahren. Bei Menschen mit zu viel Stress und Belastung im Beruf zum Beispiel wird die Haarwurzel nicht mehr genügend mit Nährstoffen versorgt. Im Gegenteil: Stress setzt sogar Botenstoffe wie **Cortisol** frei, und das bremst den Haarwuchs aus. Schließlich führt das zu Haarausfall. Lassen Sie es deshalb nicht erst dazu kommen: „Stay cool“ heißt hier die Devise für Haarausfall ade.

Hilfen gegen Haarausfall

Eins ist unumstößlich klar: Erblich bedingt ausgefallene Haare wachsen nie mehr wieder nach. Bei allen anderen Arten des Haarausfalls jedoch gibt es gute Aussichten, sie wieder zum Nachwachsen zu reanimieren. Gerade deshalb ist es so ungemein wichtig, den erblich bedingten Haarverlust so schnell wie möglich zu erkennen, damit dann noch rechtzeitig dagegen eingeschritten werden kann. Denn nur so sichert man einerseits seine noch verbliebenen Haare und stärkt auch die dünnere Haarpracht.

Aber Vorsicht: Eine Vielzahl von Medikamenten propagiert, den Istzustand von Haaren sozusagen konservieren zu können. Verschwiegen wird aber, dass sie unangenehme Nebenwirkungen wie beispielsweise Potenzstörungen haben.

Grundsätzlich sollte man deshalb möglichst zu solchen Mitteln greifen, die Inhaltsstoffe aus der Natur und nicht aus dem chemischen Labor enthalten. Und noch eines: Bei fast allen Mitteln ist klar, dass der Haarausfall weitergeht, wenn man sie wieder absetzt – und das insbesondere bei erblich bedingtem Verlust. Solche Mittel, die man dann ein Leben lang einnehmen muss, dienen vor allem der Vorbeugung oder dem Stopp des Haarverlustes. Beim diffusen oder kreisrunden Haarverlust können Haare wieder nachwachsen. Aber generell ist eine Prognose schwer, ob und in welchem Ausmaß sie wieder sprießen. Selbst bei einer Glatze kann man die Haarwurzel wieder reaktivieren. Denn selbst ein Mann mit Glatze hat genauso viele Haarwurzeln wie einer mit vollem Haar. Man erkennt die Haare quasi nur nicht mehr, weil sie so verkümmert sind.

Ausgewogene Ernährung

Die beste und auch vorbeugende Methode ist, sich ausgewogen zu ernähren. Vitamine über Obst und Gemüse, Salate und auch durch Nahrungsergänzungsprodukte sind hier der richtige Weg. Jeder Mensch sollte immer auch seine Ernährung dem Alter anpassen. Mit wachsendem Lebensalter muss man generell mehr für seine Gesundheit tun. Warten Sie also nicht erst darauf, bis die Geheimratsecken immer tiefer ihre Kerben in die Kopfhaut schlagen. Ihr Körper braucht in jedem Lebensabschnitt entsprechende Aufbaustoffe – und vor allem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Gesunde Ernährung sollte generell gelten, aber für den Erhalt Ihrer Haarpracht im Besonderen.

Eisen, Zink, Kupfer, Biotin und Folsäure

Folgende Spurenelemente und Vitamine sind am Haarwachstum beteiligt: Eisen, Zink, Kupfer, Biotin und Folsäure. Darüber hinaus stellen Eisen, Zink und Kupfer die wesentlichen Elemente für die Struktur unseres Haares dar. So bildet unter anderem Zink zum Beispiel das Haar-Protein Keratin mit. Keratin kommt aus dem Altgriechischen und heißt Horn. Keratine sind Hauptbestandteil von Säugetierhaaren, Finger- und Zehennägeln, Krallen, Klauen Hornschuppen, Federn und eben Haaren. Ein chronischer Mangel zum Beispiel von Eisen, Zink und Kupfer löst den Haarausfall aus. Zu wenig von ihm führt unter anderem zu brüchigen Nägeln, Depressionen – und eben auch zu Haarausfall. Biotin ist in Multivitaminsäften, Rinderleber, Haferflocken, Sojabohnen, Eigelb, Walnüssen und anderen

Lebensmitteln enthalten. Folsäure ist wichtig für unser Blutbild und damit auch für das Entstehen und die Gesundheit unserer Haare. Da der Körper selbst keine Folsäure enthält, muss sie durch Vollkornprodukte, Spinat, Tomaten, Brokkoli, Karotten, Nüsse, Eigelb, Fisch, Fleisch, Obst, Weizenkeime und dergleichen zugeführt werden. So können aber auch radikale Diäten, die unserem Körper zu wenige Nährstoffe geben, die Haarpracht beeinträchtigen. Die Industrie für Nahrungsergänzungsmittel macht sich natürlich solche Zusammenhänge zunutze. Werbesprüche in diesem Zusammenhang wie „volleres Haar“, „Haarausfall ade“ oder „Pro Haarwuchs“ gehen an der Wirklichkeit vorbei. Denn solche Präparate sind für die meisten Menschen überflüssig, wenn sie sich ausgewogen ernähren. Und in der Regel nehmen sowieso nur normal ernährte Menschen mit Haarverlust aus einem falsch verstandenen Glauben heraus solche Nahrungsergänzungspillen ein.

Zinkmangel stellt man gelegentlich bei alten Menschen und Diabetikern fest. Aber auch durch Erbkrankheit kann Zinkmangel entstehen. Ob ein Zinkmangel Ursache des Haarausfalls sein könnte, stellt der Arzt in einem einfachen Bluttest fest. Ist dem nun so, wird der Arzt bestimmte Präparate empfehlen, die den Zinkmangel wieder ausgleichen.

Doch traurige Gewissheit ist, dass keines dieser Spurenelemente hilft, den erblich bedingten Haarausfall zu beseitigen. Deshalb sind Zinkpillen, Eisendragees oder Kupferpülverchen für die meisten Menschen nur rausgeschmissenes Geld, denn: Entweder ernähren Sie sich sowieso ausgewogen, oder aber sie helfen von vornherein nicht – weil anlagenbedingter Haarverlust mit diesen einfach nicht zu behandeln ist. Essen Sie also beizeiten auch regelmäßig Brokkoli, Spinat und Nüsse, Vollkorn und täglich ein Stück Obst, dann brauchen Sie auch keine Extra-Pillen. Wie der Name ja schon sagt:

Nahrungsergänzungsmittel. Das ist also nur was für absolute Faulenzer und Einseitigkeitsernährer, also für solche, die nur vor dem Fernseher hocken und Chips knabbern oder sich nur von Fast Food ernähren. Dazu kommt auch noch folgendes: Zu viel an Vitaminen kann auch verkehrt sein (**„Viel hilft viel“ ist absolut falsch!**) und zum Beispiel Durchfall auslösen, dazu allergische Hautreaktionen oder gar Störungen des Nervensystems. So bestätigt gar der Würzburger Haarexperte Henning Hamm, dass **zu viel Vitamin A Haarausfall** auslösen kann.

Wir muten unserem Haar mitunter eine ganze Menge zu. Ob Gels, Wachs, Wässerchen, Schaumfestiger oder Haarspray – ganz zu schweigen von den vielen Spülungen und Tönungsmitteln – haben die Haare viel auszuhalten. Bleichmittel oder Weichmacher und andere chemische Stoffe setzen dem Haar ebenso zu. Trotz Schönheitswahn und trendy Styling sollten wir dabei immer die Gesundheit unserer Haarpracht im Auge behalten und ihr nie zu viel zumuten. Im Zweifel fragen Sie vorher immer einen Hautarzt (Dermatologen), was Ihrem Haar guttut und was nicht.

Die größte Gefahr besteht im Selbstversuch. Wir lassen uns von der Werbung allzu leicht beeinflussen und greifen dann schnell im Kaufhausregal zu den verlockenden Angeboten: natürliches Haar mit Fülle und Beständigkeit, von Mailand nach New York mit in einer bestechenden Form und so weiter. Begreifen Sie diese Werbung zuallererst einmal als Umsatz-Anschub. Wir leben in einer Marktwirtschaft, wo Angebot die Nachfrage bestimmt. Mit schönen Bildern und Video-Trailern, verführerischen Aussagen und sympathischen Gesichtern wird Ihnen das Geld aus der Tasche gezogen.

Was wollen Sie eigentlich? Wollen Sie Ihrem Haar etwas Gutes, dauerhaft Beständiges schenken, oder setzen Sie nur auf Style und kurzfristige Effekthascherei? Bei jeder Haarfärbung denken Sie bitte immer auch daran, was Sie Ihrem Haar damit antun. So mancher läuft jede Woche mit einer anderen Farbe herum. Das bekommt er spätestens beim Älterwerden zu spüren. Haare werden brüchig und krank, schütter und ausgelaugt.

Sie sollten hingegen etwas unternehmen, wenn Sie zum Beispiel am Morgen aufwachen und auf Ihrem Kopfkissen ungewöhnlich viele ausgefallene Haare sichten. Machen Sie einmal folgendes: Nehmen Sie einen Streifen breites Klebeband oder die Fusselrolle für Ihr Jackett und sammeln die Haare auf. Zählen Sie mal überschlagmäßig. Und dann beobachten Sie weiter über den Tag, wie viele Haare sonst noch so ausfallen: beim Kämmen im Waschbecken zum Beispiel oder die Haare in Kamm und Bürste. Sie wissen ja: Bei über hundert Haare pro Tag klingeln bei Ihnen die Alarmglocken!

Kann Coffein den Haarausfall stoppen?

Ja – glaubt man zumindest dem Anbieter eines Shampoos, das Coffein enthält. Man hat in wissenschaftlichen Untersuchungen herausgefunden, dass Coffein erblich bedingten Haarausfall stoppt. Das Shampoo stimuliert nämlich den Haarwuchs direkt an der Wurzel. Und eben Coffein fördert den Haarwuchs. Bei der täglichen Haarwäsche gelangt der Wirkstoff bis an die Haarwurzeln. Und es dringt sogar noch weiter ein, obwohl das Shampoo schon ausgespült ist. In Windeseile (zwei Minuten) gelangt Coffein am Haarschaft direkt in die Follikel. Coffein dringt sogar durch die Haut, wenn das Shampoo länger auf dem Kopf bleibt. Vorsicht ist allerdings für Leistungssportler geboten:

Das so in den Körper eingedrungene Coffein kann im Haarfollikel nachgewiesen werden. Das Produkt von Alpecin beispielsweise verzichtet bewusst auf Weichmacher wie Silikon im Shampoo. Dadurch verbessert sich auch die Haarstruktur insgesamt. Man spürt das in der Hand: Schon nach wenigen Anwendungen wird das Haar viel griffiger. Wer vorher feines und geschwächtes Haar hatte, wird merken, dass es sich nach ein paar Anwendungen mit dem Coffein-Shampoo sogar besser frisieren lässt, weil das Haar wieder stärker wird.

Den Nutzen von Coffein machen sich inzwischen viele so genannte Nachahmer in Haarpflege-Produkten mit Coffein zunutze. Natürlich sind solche Firmen clever und legen gleich ganze Pflegeserien auf: Zum Shampoo dann bitte auch noch das Tonikum mit Haaraktivator – was immer das sein mag. Dazu vielleicht noch eine Spülung? Das Geschäft boomt. Rund 250 Millionen Euro geben wir jährlich in Deutschland für Haarpflegemittel wie Shampoo und Spülung aus. Vorsichtig formuliert heißt es dann aber: Das Tonikum ist speziell auf die Bedürfnisse von dünner und lichter werdendem Haar abgestimmt!“ Clever, nicht wahr?

Medikamente

Tonic Regaine Haarausfall: Wirkstoff Minoxidil

Es gibt ein Tonic, das direkt auf die Haare beziehungsweise die betroffenen sich lichtenden Stellen „topisch“ (örtlich äußerliche Anwendung) aufgetragen wird. Der flüssige Wirkstoff ist Minoxidil, Handelsname Regaine, in den USA Rogaine. Wie wir oben schon aus einem Testergebnis gelesen haben, durchblutet dieser Wirkstoff im Laufe der Behandlung die Kopfhaut besser. Dies beugt einem übermäßigen Haarausfall vor und hilft so den Betroffenen. Aber Minoxidil lässt erblich bedingt ausgefallene Haare nicht wieder sprießen. Es stoppt vielleicht rechtzeitig den Totalverlust und eine

Glatzenbildung. Das Mittel ist sogar seit einiger Zeit rezeptfrei erhältlich.

Tablette Propecia: Wirkstoff Finasterid

Weil die Quelle des Haarverlustes häufig mit dem Hormonstatus des Betroffenen zu tun hat, setzt der Wirkstoff Finasterid, Handelsname Propecia, genau hier an. Er beeinflusst den Hormonhaushalt. Oft ist ein zu hoher Spiegel von Dihydrotestosteron, das dem aktivierten männlichen Sexualhormon Testosteron entspricht, Ursache für Haarverlust. Die Tablette versucht nun, die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron zu hemmen. Viel Geduld braucht der Patient jedoch, der sich auf diese Stoffklasse stützt: Frühestens nach sechs Monaten können erste Erfolge sichtbar werden. Aber Vorsicht: Eine solche Tablette, die rund 50 Euro im Monat kostet, hat auch ihre Nebenwirkungen: Man umschreibt sie unter dem Oberbegriff Verweiblichung des Mannes mit Libido-Verlust, weniger Samenbildung, geringere Standfestigkeit, also kurz und gut: Das Sexualleben kann darunter leiden!

Tablette Avodart: Wirkstoff Dutasterid

Der Wirkstoff Dutasterid in der Tablette Avodart wirkt ähnlich, ist aber nicht für diese Anwendung zugelassen. Lediglich im so genannten „Off-Label-Use“ kann es eingesetzt werden, also vom Arzt unter seiner Verantwortung, wenn nichts anderes auf dem Markt ist. Oft hat man Medikamente für bestimmte Indikationen, von denen aber auch darüber hinaus gehende Wirksamkeiten in weiteren Indikationen bekannt sind. Beispiel Epileptika: Bestimmte Präparate wirken auch gegen eine Polyneuropathie in den Fußspitzen. Sie aktivieren abgestorbene Nerven wieder und verhelfen den Fußspitzen zu Gefühl –

insbesondere bei Diabetes-Erkrankungen. Bei solchen klaren Indikationen sind diese Medikamente dann auch zur Behandlung des diabetischen Fußes zugelassen und werden somit auch von den Krankenkassen erstattet. Sind die Indikationen nicht so klar, insbesondere ihre Wirkung und Erfolgsaussicht wie im Fall von Avodart, dann obliegt es der Entscheidung des Arztes, das Mittel einzusetzen, und der Patient muss es aus der eigenen Tasche bezahlen.

Fluid Alfatradiol: Wirkstoff Pantostin und Ell-Cranell alpha

Das Mittel Alfatradiol enthält ein Stereoisomer des weiblichen Sexualhormons 17 β -Estradiol. Dieses Mittel ist in Deutschland gegen erblich bedingten (androgenetischen) Haarausfall zugelassen. Es ist gut verträglich. Bei der Anwendung kann das Mittel kurzfristiges Brennen auf der Kopfhaut verursachen. Es ist vor allem gegen kreisrunden Haarausfall wirksam. Es wird nur äußerlich an den betroffenen Stellen angewendet. Alfatradiol reduziert den Haarausfall und fördert das Haarwachstum wieder. Gleichzeitig behandelt man damit auch leichte Formen des seborrhoischen Ekzems (Hautausschlag mit Schuppenbildung besonders auf Kopfhaut und im Gesicht).

Cortison

Gegen den kreisrunden Haarausfall und eine entzündliche Veränderung der Kopfhaut setzt man auch erfolgreich Präparate mit dem Inhaltsstoff Cortison ein. Auch eine bewusste **Reiztherapie** kann hier helfen.

Cystin und Vitamin B

Der Wirkstoff Cystin ist Hauptbestandteil des Haarkeratins. Die Vitamine B1 bis B5 haben ihre Funktion in der Zellteilung – demnach

also auch in der Bildung neuer Haarzellen. Beide Mittel helfen gegen den diffusen Haarausfall, sie stoppen ihn und normalisieren das Haarwachstum wieder.

Biotin

Biotin-Präparate (auch Vitamin H oder Vitamin B7) zählt zu den rezeptfreien Aufbaustoffen. Allerdings ist deren Wirksamkeit gegen den Haarausfall nur schwach wissenschaftlich belegt. Man weiß, dass Biotin sehr wichtig für das Bilden der Hornsubstanz Keratin ist. Damit sorgt es wesentlich für das gesunde Wachstum von Haut, Haaren und Fingernägeln. Hochdosiert soll es auch das Haarwachstum positiv beeinflussen. Es verbessert auf jeden Fall die Haarqualität und seine Widerstandfähigkeit beispielsweise bei dünnem und brüchigem Haar. Größere Studien haben bislang keinen Hinweis darauf ergeben, dass es gegen Haarverlust hilft.

Wie bei anderen Produkten auch muss man eine solche Substanz dann auch leider ein Leben lang anwenden. Denn nach Absetzen der Mittel beginnt der leidige Haarausfall gleich wieder. Und man braucht Geduld. Denn erste Erfolge zeichnen sich frühestens nach zwei Monaten im Rahmen des Haar-Zyklus ab.

Naturpräparate

Chemie hat viele Nebenwirkungen. Wer vor allem auf seine Potenz nicht verzichten will, probiert es lieber mit natürlichen Inhaltsstoffen. Der Konstanzer Endokrinologe Professor Rolf-Dieter Hesch behauptet, dass der **Sägepalm-Extrakt**(Handelsname Talso Uno) genau so wirkt wie die Pille Propecia mit den Sex-hemmenden Beeinträchtigungen. Es hemmt die Aktivität des körpereigenen Enzyms 5-Alpha-Reduktase.

Dies wandelt in den Haarwurzeln nämlich das gute Testosteron in ein schädliches DHT (Dihydrotestosteron) um. Es ist für die Zerstörung von Haarwurzeln verantwortlich. Sägepalm-Extrakt gibt es rezeptfrei in Apotheken. Man kann es aber auch diskret im Internet kaufen. Seit 30 Jahren ist dieser Naturstoff auf dem Markt und hat die angenehme Nebenwirkung, dass es die Prostata schrumpfen lässt. Mit einer Prostata-Vergrößerung hat mehr oder weniger fast jeder Mann im Alter zu kämpfen. Die Wirkung für Haarwuchs ist jedoch bisher an mangelnden wissenschaftlichen Studien nicht einwandfrei bewiesen worden.

Das Tonikum Cimi ist in einer Studie der Dermatologischen Klinik der Ruhr-Universität Bochum näher untersucht worden. Dabei fand man heraus, dass der enthaltene Wirkstoff *Cimicifuga racemosa*, ein Extrakt der **Traubensilberkerze**, für den Haarwuchs verantwortlich ist. Dieser entfaltet auf der Kopfhaut eine ähnliche Wirkung wie das weibliche Hormon Östrogen. Und so blockiert dann Cimi die schädliche Wirkung männlicher Geschlechtshormone auf die Haarwurzel. Man sprüht das Tonikum aus einer Sprayflasche täglich auf die schütterten Haarflächen auf und massiert die Substanz etwa fünf Minuten lang ein. Es riecht etwas unangenehm nach Desinfektionsmittel. Nach vier Monaten kann man es auf zweimal pro Woche reduzieren. Mehr Haare wachsen deshalb aber auf der Kopfhaut nicht. Man kann den Ausfall allenfalls stoppen.

Letzter Ausweg Haartransplantation?

Wer beizeiten nichts gegen seinen vor allem erblich bedingten Haarausfall getan hat, dem bleibt oft nur die Haartransplantation. Allerdings können Personen mit Autoimmunerkrankungen und entzündlichem Haarausfall diesen Weg nicht gehen. Und es gibt

wahrlich viele Autoimmunerkrankungen (rund 50!) – von der chronischen Leberinfektion über den frühen Zucker bis hin zu chronischer Gastritis und Basedow-Schilddrüsenerkrankung.

Viele glatzköpfige Männer haben ja durchaus noch einen stabilen Haarkranz oder deutliche Nackenhaarbildung und -wuchs. Diesen Umstand machen sich Ärzte zunutze, wenn sie solche vorhandenen Haare entnehmen und an kahle Stellen der Kopfhaut verpflanzen. So gesehen ist es eine relativ einfache Sache. Diese Art der Eigenhaarverpflanzung ist deswegen so erfolgreich, weil sie die so genannte Spender-Dominanz berücksichtigt. Die Haare auf der Kopfhaut sind nämlich überwiegend ausgefallen, weil die empfindlichen Haarfollikel gegenüber den schädlichen männlichen Hormonen (DHT) so reagiert haben. Im widerstandfähigen Haarkranz besteht diese Überempfindlichkeit eben nicht. Und diese Haare behalten auch nach ihrer Verpflanzung die Unempfindlichkeit bei, sind also resistent gegen DHT. Solche Haare wachsen dann ein Leben lang weiter. So wird das Ergebnis einer Haarverpflanzung permanent. Moderne Methoden sind die **Follicular Unit Transplantation** und die **FUE – Follicular Unit Extraction**. Man setzt entweder ganze Hautstreifen mit Haaren ein oder einzelne Haare samt Haarwurzel oder kleinste Haarbüschel (Grafts). Während die Streifen-Methode aufwendiger ist und länger dauert sowie zunächst deutliche Operationsnarben und Dellen hinterlässt, kann der Arzt punktuelle Verpflanzungen unkompliziert quasi ambulant vornehmen. Welche Methode sinnvoll ist, hängt von der Art des Haarausfalls ab und was man wie schnell erreichen möchte.

Der Arzt muss und wird es entscheiden. Da Haarausfall keine anerkannte Krankheit im Sinne einer Kostenerstattung, sondern mehr eine Schönheitsoperation ist, muss der Patient die Kosten für eine Transplantation selbst tragen (rund 10.000 Euro). Deshalb preisen

Anbieter im Ausland wie der Türkei „günstige Haartransplantationen“ an. Vorsicht! Schauen Sie sich den Arzt ganz genau an: Ist der Arzt ausschließlich auf Transplantationen spezialisiert? Wie lange führt er schon Haartransplantationen durch? Lassen Sie sich nachprüfbare Erfolge, so genannte Referenzen zeigen, die Sie auch kontaktieren können. Wie ist die Hygiene in der Praxis? Wie kann ich reklamieren, wenn der gewünschte oder versprochene Erfolg nicht erreicht wird? Habe ich also eine so genannte Gewährleistungshaftung des Arztes? Und wenn schon Ausland, dann informieren Sie sich im Internet über Spezialisten. Über Suchmaschinen kann man im Internet mit dem Begriff „Haartransplantation Türkei“ oder „Haarverpflanzung Ausland“ viel erreichen. Oder schauen Sie im kostenlosen [Haarausfall-Portal](#) dieses eBooks nach!

Haarverpflanzung kennt man seit dem 18. Jahrhundert. Der japanische Hautarzt Okuda erfand die so genannte Durchschlagstechnik (**Punch Technik**) der Haarversetzung vor allem für Brandopfer. Dabei benutzte er kleine Durchschläge (punches), um behaarte Hautteile in andere Körperbereiche zu verpflanzen: Kopfhaut, Augenbrauen, Schnurbärte. Diese punches produzierten dann erfolgreich Haare. Okuda dachte nicht an eine Behandlung des erblich bedingten Haarausfalls, zumal dieser Asiaten weniger befällt. Erst 1986 erfand der Münchener Arzt Manfred Lucas die flächendeckende Behandlung mit **Mini- oder Micrografts**. Ray und Angela Woods sind die Pioniere der neuesten Methode ab Ende der 1990er Jahre: **Follicle Unit Extraction**. Sie entnahmen dabei einzelne Haarfollikel aus gesunden, stabilen Stellen und verpflanzten sie auf die kahle Kopfhaut.

Bei der Follicular Unit Extraction gewinnt der Arzt follikulärer Einheiten natürlicher Gruppierungen von ein bis vier Haaren. Nach der Entnahme

werden sie zwischengelagert und für die Verpflanzung vorbereitet. Dies ist das derzeit gängigste und modernste Verfahren der Haarverpflanzung. Dabei muss man wissen, dass Haare nicht einzeln wachsen, sondern in Bündeln. Mit einer Hohlnadel stanzt der Arzt solche Einheiten aus dem Haarkranz aus. Zwischengelagert werden die so entnommenen Teile in einer Nährlösung bis zur Implantation. Danach setzt er sie in die kahlen Stellen der Kopfhaut ein. So kann man auch andere Körperhaare verpflanzen, aber: Diese haben meistens eine andere Struktur und Farbe als Kopfhaare. Man mag sich also kaum Schamhaare auf dem Kopf vorstellen! Einziger Nachteil dieses Verfahrens ist seine lange Dauer bei der Einzelhaar-Entnahme.

Die Methoden im Einzelnen:

Punch: Man bezeichnet sie auch als Stanztechnik. Mit vier Millimeter starken Zylindern verpflanzt man winzige behaarte Hautteile.

MMG: Man entfernt Streifen – Mini- oder Micrografts (MMG) und setzt sie an kahle Stellen ein. In Deutschland ist das die heute am häufigsten eingesetzte Methode. Man entnimmt aus dem Haarkranz einen Hautstreifen. Diesen zergliedert man dann in mittlere und kleinere Hautteile mit Haarwurzeln. Diese einzelnen Haare oder Haarinseln nennt man Mini- oder Micrografts. Sie setzt man dann in die zuvor präparierten Gebiete der Glatze ein. Eine solche Prozedur dauert drei bis neun Stunden und wird unter örtlicher Betäubung vorgenommen, wobei die meiste Zeit für die Vorbereitung der Transplantate gebraucht wird. Der Patient sitzt dabei im Behandlungsstuhl.

FUI: Der Arzt entnimmt behaarte Hautstreifen aus dem Haarkranz. Allerdings wird dieser dann unter einem modernen hochauflösenden Mikroskop(Mantis Mikroskop)in die natürlichen Bündelungen des Haares

(=follikuläre Einheiten) zerlegt und dann in die vorbereiteten Gebiete verpflanzt. Unter anderen Begriffen finden sich ebenfalls diese Verfahren: **FUT** = Follicle Unit Transplantation, **FIT** = Follicle Isolation Technique.

Nach der Entnahme verpflanzt der Arzt die gewonnenen Einheiten in zuvor mikrochirurgisch erzeugte Empfängerkanäle in die haarlosen Stellen. So erreicht man auch ein natürliches Erscheinungsbild der neu verpflanzten Haare. Bei der FUI-Technik sieht man keinen Unterschied zwischen natürlichem und verpflanztem Haar. Das Verfahren ist zudem so schonend, dass fast kein Schockfallout passiert, also ein plötzliches Ausfallen der Haare. Weitere Vorteile: Man sieht keine Kopfhautdellen wie bei der Verpflanzung ganzer Streifen; eine sehr hohe Erfolgsquote ist nachgewiesen; das verpflanzte Haar zeigt ein natürliches Erscheinungsbild sowie hohe Dichte bei der Verpflanzung; schließlich erreicht man eine um 30 Prozent höhere Ausbeute gegenüber anderen Verfahren bei der Graft-Anzahl durch das Verwenden von hochauflösenden Stereomikroskopen. Die Wundheilungsphase dauert nur fünf bis sieben Tage. Danach produzieren die implantierten Haarwurzeln schon wieder neue Haare, die gesund und kräftig sind. Sie können sie stylen, schneiden und waschen wie normales, natürliches Haar.

Einer der erfahrensten Haartransplantationsärzte der Welt ist Dr. **Patrick Mwamba**, medizinischer Direktor des von ihm gegründeten World Hair Transplant Center (WHTC) in Brüssel. Er arbeitete viele Jahre mit führenden Haartransplantateuren in den USA zusammen und gilt als einer der besten in der FUE Technik.

FIT und FUT sind derzeit das Maß aller Dinge – sozusagen State of the Art – in der Haarverpflanzung beziehungsweise in der Wiederherstellung einer Haarpracht auf dem Kopf.

I-FUE: Intermittent Follicle Unit Extraction. Sie entwickelt die FUE-Methode weiter. Hierbei führt man die Haarverpflanzung in mehreren Entnahme- und Insertionsschritten durch. Sie wechseln sich in kurzen Abständen ab. Bei dieser Innovation erreicht man, dass die Zwischenlagerung der einzelnen Haarfollikel außerhalb des Körpers nur sehr kurz ist. So schont man die sensiblen Implantate. Haargewinnung und Einsetzen mit einer feinen Hohlnadel bleiben bei beiden Methoden gleich.

Man setzt heutzutage Micrografts/FUE auch schon zur Rekonstruktion von Augenbrauen und Bartersatz ein, beispielsweise um Hasenscharten zu kaschieren. Selbst zum Ersatz von Schamhaaren wendet man diese Methode an und um narbigen traumatischen Haarausfall und andere Formen auf der Kopfhaut zu verdecken.

Kaschieren: Kennen Sie die Herren mit Halbglatze, die ihr schütteres Haupthaar echt lang wachsen lassen? – Warum? Sie klappen dann von der Seite ihr langes Haar über die ganze Pläte und kaschieren dann – meist mit Haarspray, um den Halt zu garantieren – ihre Glatze. Aber wehe, wenn ein Windstoß die polierte Platte aufdeckt. Aber diese Art der Kosmetik und andere (wie die Perücke) sind vielfach angewandte Methoden. Mit ihr überbrückt man auch häufig die Zeit bis zur Transplantation oder der Wirkung von Wässerchen, Fluids und Pillen. Auch Haarteile kommen zum Einsatz, die mit wenigen Nadelstichen sogar auf der Kopfhaut befestigt werden. Aber es muss schon echt professionell gemacht werden, wenn man sie nicht schnell rein äußerlich erkennen soll. Der Nachteil von Toupets ist oft, dass man die Übergänge zum Haarkranz schnell erkennt und dann das Kunsthaar entlarvt. Toupets und ganze Perücken müssen im Übrigen spätestens nach acht Wochen gewechselt werden. Mit der Zeit werden Perücken unansehnlich, denn auch sie brauchen Pflege. Selten gibt es solches

Kunsthhaar, das wie natürliche Haarpracht wirkt. Kaschieren und Kosmetik sind nicht die optimale Form gegen die Glatze. Dann sollte man lieber zu seiner Glatze stehen. Denn auch sie kann durchaus attraktive Züge haben. Manche jungen Männer stehen auf Glatze – und Frauen übrigens auch! So verkehrt kann die Welt sein. Der eine hasst Haare, der andere leidet unter ihrem Verlust.

Wie funktioniert Haarersatz?

Früher hat man jeden Toupet-Träger von weitem sofort erkannt. Zu einfach und ungenau waren die künstlichen Haarteile in Geheimratsecken und Halbglatzen eingearbeitet. Doch die Entwicklung ist auch auf diesem Gebiet weiter vorangeschritten. Heute gibt es viel bessere und modernste Modelle (ContactSkin) und Methoden. Man kann auf eine 0,03 Millimeter dünne, luftdurchlässige, künstliche so genannte Haar-Haut ein passgenaues Ersatzteil präzise in Haarlücken einpassen. Dieses verklebt man hautverträglich auf die Kopfhaut. Vier bis acht Wochen lang lebt man damit ganz normal weiter und kann sich sogar duschen, die Haare waschen. Danach tauscht man es aus. Geeignet ist das auch für solche Patienten, die sich einer Haar-Kur unterziehen und deren Haare nur langsam nachwachsen. Es gibt Firmen, mit denen man über längere Zeit Verträge abschließt und dann immer den erforderlichen Austausch erhält. So kosten Geheimratsecken zwischen 300 und 1700 Euro für zwei Jahre und ganze Glatzenabdeckungen bis zu 3800 Euro für zwei Jahre.

Übrigens: Wussten Sie, dass das saarländische Dudweiler das Mekka von Toupet-Trägern ist? Eine Firma arbeitet hier an den besten Toupets der Welt. Jeder Haarersatz ist eine Maßanfertigung nach einem zuvor erfolgten Gipsabdruck des Schädels. Danach fertigen sie ein dünnes fleischfarbenes, fast unsichtbares Kunststoffnetz. Darin flechten flinke Hände die Haare – je nach Geldbeutel aus Kunststoff, asiatischem

Echthaar oder europäischem Schnitthaar. Prominenz aus Show, Politik und Wirtschaft schätzt hier vor allem die Abgeschlossenheit und somit Anonymität. Kein Paparazzi lauert ihnen auf.

Kann man Haare nachzüchten?

Männer mit erblich bedingtem Haarverlust und Glatze können vielleicht bald schon wieder so richtig glücklich werden. Denn Forscher in New York haben das bislang noch fehlende Puzzle-Teilchen gefunden, um Haare nachzüchten zu können. So züchten Wissenschaftler bereits seit einiger Zeit Haut aus Stammzellen im Labor nach. Allerdings hatten sie bisher mit Haaren weniger Erfolg. Es fehlte ihnen nämlich der Anhaltspunkt, welche Reaktion aus einer Hautzelle eine Haarzelle werden lässt. Die Forscher haben das Problem nämlich genetisch untersucht. So identifizierten sie ein genetisches Boten-Eiweißmolekül, das bei Mäusen im Labor den normalen Haarwuchs steuert. Dabei fand man heraus, dass nicht die Haarwurzelzellen, sondern die Haarwurzelscheidezellen entscheidend für die Haarentstehung sind. Sie umringen die Haarwurzel innerhalb der Haut. So lassen also die Zellen um die Wurzel herum unsere Haare sprießen. Fehlt diesen Zellen aber der entscheidende Botenstoff, dann werden diese Zellen auch erst gar nicht gebildet, und es wachsen keine normalen Haare. So hoffen die Wissenschaftler zwar, bald Haare für Transplantationen züchten zu können, aber sie wissen auch, dass die Zusammenhänge sehr kompliziert sind.

Weitere Chancen gegen Haarverlust

Immuntherapie: Zwei weitere Ansätze gegen den Haarausfall seien hier der Vollständigkeit halber erwähnt: Man schwächt das eigene Immunsystem so weit, dass es die Haare einfach nicht mehr angreift. Die Gefahr dabei ist jedoch, dass man sich dann auch schneller Krankheiten wie Grippe einfängt, weil der Körper einfach insgesamt keine Abwehr mehr zeigt. Die bessere Methode ist es, dem Immunsystem durch medikamentöse Reize beizubringen, die Haare nicht mehr anzugreifen und abzustößen.

Topische Immuntherapie: Sie ist nur gegen den kreisrunden Haarausfall einsetzbar. Man erreicht mit ihr Erfolgsquoten von rund 50 Prozent. Man bildet mit einer zweiprozentigen DCP-Lösung (Diphenylcyclopropenon) an den bereits kahlen Kopfhautstellen ein Ekzem. Wöchentlich trägt man eine verdünnte DCP-Lösung auf, bis nach einigen Monaten selbst bei schweren Formen des Haarausfalls wieder Haare sprießen. Man vermutet dabei folgenden Wirkmechanismus: Das Immunsystem konzentriert sich auf den Kampf gegen das Kontaktallergen und schützt so unfreiwillig die Haarfollikel. Wissenschaftler nennen das eine so genannte Allergenkonkurrenz. Es ist eine der wirkungsvollsten Methoden gegen den kreisrunden Haarausfall, hat aber auch Nebenwirkungen. Wie bei einer Nickelallergie können Hautrötungen und ein Juckreiz auftreten. Manchmal schwellen auch Lymphknoten im Nacken an. Und der Patient muss mit einer langen Behandlungsdauer von über einem Jahr rechnen.

Gentherapie: US-Forscher sind dem erblich bedingten Haarausfall mit Hilfe einer Gentherapie einen Schritt weiter auf die Schliche gekommen. Sie haben nämlich die Funktion eines Proteins aufgeklärt. Dieses basiert nämlich auf einem defekten Gen mit Namen „hairless“. Bei betroffenen Patienten führt es zum kompletten Verlust aller Haare nach der Geburt. Außerdem leiden viele von ihnen unter einer starken Faltenbildung. Das so genannte „hairless-Protein“ ist für diese außergewöhnliche Form des Haarausfalls verantwortlich. Es steuert nämlich über ein Protein das Gleichgewicht von Haarwachstum und Haarausfall. Wenn das Haarausfall-Gen jedoch mutiert, kann sich das Gleichgewicht in Richtung Haarausfall verschieben. Das hat dann eine endgültige Glatze zur Folge. Die Forscher implantierten den haarlosen Ratten nun ein unmutiertes Haarausfall-Gen, und siehe da: In den Tests wuchsen die Haare wieder nach. Dieses hairless-Protein arbeitet mit Rezeptoren für das Schilddrüsenhormon zusammen. Nun wollen die Wissenschaftler die komplexen Folgen dieses Zusammenhangs und der Zusammenarbeit zwischen beiden Hormonen entschlüsseln. Sie hoffen dabei, aus dieser Entdeckung heraus auch Schlüsse auf andere und weitere Formen des Haarausfalls ziehen zu können. Noch ist es Zukunftsmusik. Aber möglicherweise wird schon bald der Haarausfall genetisch entschlüsselt, und man könnte dann wirkungsvoll dagegen eingreifen. Allerdings ist die Genmutation leider nur eine von vielen Ursachen für den Haarausfall.

Laser-Therapie: Die Blutzirkulation in der Kopfhaut sowie der Stoffwechsel in den Zellen können mittels einer Laser-Therapie angeregt werden – und damit auch wieder der Haarwuchs. Man nutzt gezielt den Laser und setzt ihn punktuell an den betroffenen Stellen ein, stimuliert so das Haarwachstum wieder.

Mechanische Geräte/Internet: Neben anderen Geräten gibt es eine so genannte Laser-Bürste, mit der man seine Kopfhaut mithilfe einer bestimmten Lichttechnik bürstet und stimuliert. Auch so kann man das Haarwachstum wieder anregen, also die bisher ausgefallenen Follikel wieder reaktivieren. Aber wie immer sind auch hier schwarze Schafe unterwegs, die die Not der Menschen ausnutzen. Achten Sie darauf, dass Sie nur Qualität erwerben. Das CE-Gütesiegel ist ein solches Merkmal. Schauen Sie nach Empfehlungen von Spezialisten, vielleicht im Internet. Foren und Blogs im Internet zum Thema sind nützliche Hilfestellungen. Nur wenn eine Geld-zurück-Garantie mit angeboten wird, dürfen Sie Vertrauen zum angebotenen Produkt haben. Sie sollten auf jeden Fall nicht den Selbstversuch starten. Sprechen Sie erst mit Ihrem Arzt darüber. Natürlich können Sie auch weitere Informationen übers Internet einholen, ihr spezielles Problem in Foren und Blogs zur Diskussion stellen und von den Problemen anderer lernen: Wie haben die ihr Haarproblem gelöst? So können Sie weitere Lösungsansätze finden. Was andere erfolgreich gelöst haben, kann auch Ansatz zur Lösung Ihres Problems sein.

Bitte schauen Sie auch in das kostenlose [Haarausfall-Portal](#) dieses eBook-Ratgebers, um ergänzende Informationen zu erhalten.

Zehn wichtige Haarpflegetipps

Man kann zwar insbesondere den erblich und altersmäßig bedingten Haarausfall durch gute Pflege der Haare nicht aufhalten. Ein behutsamer, sorgfältiger Umgang mit den eigenen Haaren beschleunigt ihn aber nicht auch zusätzlich noch unnötig. Gute Pflege kann zum Erhalt der Haare mit beitragen. Denn sie sorgt für stabiles, widerstandsfähiges und strukturstarkes Haar. Deshalb hier ein paar grundsätzliche Pflegetipps, die Sie beachten sollten:

1. Verwenden Sie ein Shampoo mit hautneutralem pH-Wert von 5,5. Das Mittel sollte individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmt sein. Zur Not gehen Sie zur Typberatung. Sie müssen nicht notwendigerweise auf ein teures Präparat zurückgreifen. Düfte, Parfümöle sowie andere Hilfsstoffe haben in einem Shampoo nichts zu suchen und sind absolut überflüssig.
2. Viel hilft, viel ist grundverkehrt. Nehmen Sie kleine Mengen Shampoo und reiben Sie diese mit kreisenden Bewegungen in die Kopfhaut ein. Etwas Zeit sollten Sie sich also für das Haarwaschen schon nehmen – mindestens zwei Minuten, weil erst danach Wirkstoffe an die Haarwurzel gelangen. Überflüssig große Mengen Shampoo belasten eher die Kopfhaut. Und dann sollten Sie den so eingesäumten Kopf gründlich wieder ausspülen.
3. Auch der heiße Föhn nach der Kopfwäsche ist nicht unbedingt die schonendste Art, sein Haar zu trocknen. Am

besten und unempfindlichsten trocknen Sie es an der Luft. Schaffen Sie das aus zeitlichen Gründen nicht, dann streifen Sie ein trockenes Handtuch (bei sehr üppigem und feuchtem Haar müssen Sie mehrere Handtücher einsetzen) über die nassen Haare behutsam nach unten. Sie können es auch einfach durch sanftes Aufdrücken aufs Haar versuchen. Rubbeln Sie nie das Handtuch durch die feuchten Haare, denn das führt nur dazu, dass Sie weitere Haare aus der Kopfhaut reißen. Außerdem zerstören Sie so die Struktur Ihrer Haare. Wenn Sie dennoch in Eile sind und den Föhn benutzen wollen, dann halten Sie genügend Abstand zwischen Haar und Föhn. Nur bei mittlerer oder niedriger Temperatur föhnen!

4. Es ist ein Irrtum, dass tägliches Waschen der Haare zu Haarausfall führt. Waschen Sie ruhig Ihre Haare öfter, aber pflegeleicht, also mit milden Shampoos und vorsichtig. Nehmen Sie sich Zeit dafür, nicht in ein paar Sekunden unter der Dusche als tägliches Pflichtprogramm. Häufiges und regelmäßiges Waschen spült auch Talg und Schmutz aus den Haaren, was wiederum zu einer besseren Durchblutung der Kopfhaut beiträgt – und damit dem Haarwachstum förderlich ist.
5. um Thema Kämmen: Verzichten Sie unbedingt auf Drahtbürsten. Sie reizen die Kopfhaut unnötig. Am besten sind grobe Bürsten mit abgerundeten Noppen am Ende. Solche groben Bürsten können zwar Metallstiele enthalten, müssen aber unbedingt am Ende abgerundete

Kunststoffnoppen haben. Sie können Ihre Haare auch mit einem groben Kunststoffkamm kämmen.

6. Vermeiden Sie unbedingt ziehende Belastungen des Haares, etwa durch einen strammen Zopf oder durch allgemeines Ziehen, durch aufliegende Lasten (Helm). Wenn Sie durch einen Sturm marschieren, schützen Sie Ihr Haar durch eine sanfte Kopfbedeckung.
7. Setzen Sie Ihr Haar nicht ständig einer offenen, intensiven Sonnenbestrahlung aus. Bei Surfern zum Beispiel, sieht man häufig ausgebleichtes, brüchiges Haar.
8. Färben Sie nicht zu oft Ihr Haar. Färbemittel enthalten aggressive Chemikalien, die Ihrem Haar auf Dauer schaden. Wenn schon Färbung, dann sprechen Sie mit einem Fachmann über schonende Verfahren.
9. Auch Chlor im Schwimmbad setzt dem Haar zu. Verwenden Sie dann eine Badekappe, um Ihr Haar zu schützen.
10. Lästige Schuppenbildung auf der Kopfhaut sollten Sie mit medizinischen, sanften, natürlichen Mitteln bekämpfen. Ihr Dermatologe wird Ihnen dafür das Richtige empfehlen. Es ist schon wichtig, Schuppen nicht einfach Schuppen sein zu lassen. Ganz abgesehen davon, dass sie gerade auf dunkler Kleidung unansehnlich sind.

Schlusswort

Was wollen Sie eigentlich?

Diese provozierende Frage ist nun wirklich ernst gemeint: Was wollen Sie eigentlich? Gesundes und beständiges Haar, das nicht vorzeitig ausfällt, behutsam gepflegt und nicht zu sehr von außen strapaziert wird? Oder wollen Sie einfach nur immer schön und trendy aussehen?

Wer sein Haar ständig quält mit Haarfärbemitteln, Gels, Wachs und Schaumfestiger sowie Haarspray, darf sich auch nicht wundern, wenn es brüchig wird und eventuell direkt an der Kopfhaut abbricht, sobald es das Licht der Welt erblickt hat. Sie müssen nicht jeden Modetrend mitmachen und Ihre Haarfarbe wöchentlich wechseln. Damit muten Sie nicht nur Ihrem Haar eine Menge zu, sondern auch Ihrer Kopfhaut. Stehen Sie zu dem, was Mutter Natur Ihnen gegeben hat, selbst wenn Sie rotes Haar haben. So sind Sie, und Sie wollen sich nicht verstellen.

Genauso wie Menschen dick oder dünn sind, klein oder groß: So hat die Natur sie geschaffen. Der beste Weg zu einem gesunden Selbstverständnis ist es, zu sich selbst erst einmal zu stehen so wie man ist. Was nützt Ihnen ständig neuer Style, wenn Sie mit 40 oder 50 Jahren bereits über eine Perücke nachdenken müssen? Es sei denn, Sie wollen Ihre Jugend und Ihr „Middle-Age“ in vollen Zügen ausleben. Dann sehen Sie aber auch schnell aus wie so manche „Lederstrumpf-Lady“, deren Gesicht schon frühzeitig die Furchen des Lebens offenbart. Schauen Sie sich die Frauen an, die unnatürlich künstlich gebräunt mit verschrumpelten Hautfalten älter aussehen, als sie in

Wirklichkeit sind. Da hilft auch kein Lifting mehr und keine Anti Aging Creme.

Setzen Sie mehr auf Nachhaltigkeit und natürliche Beständigkeit. Prüfen Sie bei jedem Shampoo, Haarwasser oder Spülung, welche Inhaltsstoffe möglicherweise Ihrem Haar schaden könnten wie Weichmacher zum Beispiel. Greifen Sie zu Präparaten mit natürlichen Inhalten aus Mutter Natur.

Und für alle diejenigen, die dennoch unter Haarausfall leiden, weil sie es von ihren Verwandten geerbt haben, gibt es jetzt große und berechtigte Hoffnungen: Schon bald werden Haare im Labor gezüchtet und können so an die Stellen verpflanzt werden, die unwiederbringlich kein Eigenhaar mehr produzieren. Wie man Hautzellen bereits künstlich nachwachsen lassen kann, wird das bald auch mit Haarzellen der Fall sein. Denn man hat das entsprechende Genmaterial entschlüsselt. Dies ist und bleibt aber immer die letzte Rettung, weshalb Sie jetzt nicht dennoch Ihr Haar malträtieren sollten.

Bevor Sie nun aktiv gegen Ihren Haarausfall vorgehen, empfehle ich Ihnen unbedingt einen Blick in das kostenlose [Haarausfall-Portal](#) dieses eBook-Ratgebers zu werfen. Dort erhalten Sie weiterführende Informationen und Links zum Thema „Haarausfall“. [Hier geht's zum Haarausfall-Portal](#)