

Happy Hair

*Er ist nicht nur ein kosmetisches, sondern auch ein medizinisches Problem: **HAARAUSSFALL**. Die häufigsten Ursachen – und was wirklich dagegen hilft*



*Spitzenleistung:
Langes, kräftiges Haar
hat echten
SEX-APPEAL*

Ob taillenlang oder raspelkurz – jede Frau träumt von gesundem, glänzendem Haar. Kein Wunder, dass es uns in die Krise stürzt, wenn morgens plötzlich mehr Haare im Kamm hängen als sonst. Rund elf Prozent aller Frauen in Deutschland, so das Institut für Demoskopie Allensbach, sind von Haarausfall betroffen. Die wichtigsten Fragen und Antworten:

Wie viel Haarausfall ist normal?

Wer circa 100 Haare pro Tag verliert, muss sich keine Sorgen machen. „Jeden Tag nachzuzählen, macht aber nur verrückt. Entscheidend ist, dass genauso viele nachwachsen wie ausfallen“, erklärt Prof. Dr. Rolf Hoffmann, Leiter einer Freiburger Privatpraxis für Dermatologie (www.dermaticum.de). Wer unsicher ist: Mit dem TrichoScan-Verfahren können Hautärzte per Computer die Haardichte messen (Kosten: ca. 50 Euro) und so über einen längeren Zeitraum hinweg die tatsächliche Entwicklung verfolgen.

Was verursacht Haarausfall?

Am häufigsten eine genetische Veranlagung: die angeborene Überempfindlichkeit der Haarwurzeln gegenüber dem männlichen Geschlechtshormon Testosteron. Rund 90 Prozent aller Betroffenen leiden unter dieser sogenannten androgenetischen Alopezie. Durch den Einfluss des Testosterons wird die



»Kurze, gestufte Haarschnitte oder ein eleganter Bob sorgen optisch für MEHR FÜLLE«

Wachstumsphase der Haare extrem verkürzt. Die Folge: Sie fallen früher aus.

Wie wird behandelt?

„Die Patienten sollten ihre Kopfhaut täglich mit einem Präparat einreiben, das den Wirkstoff Minoxidil enthält“, so Prof. Hoffmann (rezeptfrei in Apotheken erhältlich). Frauen können, in Absprache mit dem Frauenarzt, zusätzlich die Antibabypille einnehmen. Sie wirkt dem Testosteron entgegen. Eine weitere Methode ist die Mesotherapie, wie sie von der Allgemeinärztin Dr. Leila Frohn in ihrer Praxis in München, Grünwald, angewandt



stellungen wie bei Schwangerschaft oder den Wechseljahren. In Ausnahmefällen auch extreme Diäten, Bulimie oder Magersucht, bei denen es zu Eisen- oder Nährstoffmangel kommt.

Welche Therapien helfen hier?

Der kreisrunde Haarausfall kann mit einer topischen Immuntherapie bekämpft werden. Hierbei wird das Immunsystem durch eine scheinbare Allergieattacke abgelenkt, sodass es nicht mehr die Haarwurzeln angreift. „Beim diffusen Haarausfall muss zunächst die Primärerkrankung behandelt werden“, sagt Prof. Hoffmann.

Fallen die Haare nach der Geburt eines Kindes aus, kann man ein-

fach abwarten, bis sich die Haare voll von allein regenerieren.

Welche Rolle spielen Ernährung und Stress?

Es gibt keinen Beweis dafür, dass Stress Haarausfall begünstigt. Wichtig zur Vorsorge ist jedoch eine gesunde Ernährung. Ideale Eisenlieferanten sind Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Fleisch. Bei Mangelerscheinungen können auch Eisenpräparate helfen.

Was sollte man bei Pflege und Styling beachten? „Tägliches Waschen und Fönen schadet den Haaren nicht“, so der Münchner Hairstylist Manfred Kraft. „Ich empfehle jedoch eine 6-Wochen-Kur mit dem Wirkstoff Aminexil von Kérastase Spécifique.“ Aminexil soll gezielt bei erblich bedingtem Haarausfall helfen. Von der Dr. Wolff-Forschung wurde die Produktlinie

Plantur 39 für die anlagebedingte und diffuse Alopezie entwickelt. Sie setzt auf die Wirkung eines neu entwickelten Phyto-Koffein-Komplexes, der verhindern soll, dass das Testosteron die Haarwurzeln angreift.

Gibt es auch individuelle Behandlungsmethoden?

Diesen Ansatz wählt die Härkliniken-Therapie des Dänen Lars Skjøth. Sie basiert, so Britta Richter, Leiterin der Düsseldorfer Härkliniken-Dependance, auf einer individuell abgestimmten Tinktur aus über zweihundert Kräutern und Heilpflanzen, die im Lauf der Therapie immer wieder an die neue Kopfhautsituation angepasst wird. Dazu aus dem ergänzenden Shampoo und einer umfassenden Ernährungsberatung (Infos unter www.haarkliniken.de).

Was kann man tun, um dem Haar mehr Volumen zu geben?

„Kurze Haare können stark gestuft werden, bei längeren sollte das Deckhaar auf gleicher Linie bleiben, ideal etwa ist ein Bob“, meint Starcoiffeur Manfred Kraft. „Ein Volumenprodukt nach der Haarwäsche verleiht zusätzlich Fülle.“ *Alexandra Gebel*

wird. Mit Spezialnadeln werden hormonähnliche Substanzen, Vitamine und Mineralstoffe, die das Haarwachstum stimulieren, unter die Kopfhaut gespritzt.

Welche Arten von Haarausfall gibt es noch?

Den Kreisrunden und den diffusen Haarausfall. Bei Ersterem richtet sich das körpereigene Immunsystem gegen die Haarwurzeln,

was sich durch kreisrunde kahle Stellen bemerkbar macht. Der diffuse Haarausfall tritt seltener auf. Seine Ursachen sind z. B. Schilddrüsenerkrankungen, bestimmte Medikamente, Hormonum-



KUREN BEI TEMPORÄREM HAARAUSSFALL: RENÉ FURTERER Ampullen-Kur RF 80, 12 Stk. um 41 Euro PAUL MITCHELL Super Strong Hair Lotion, 12 Stk. um 32 Euro DARPHIN Revitalising Complex, 10 Stk. um 71 Euro KÉRASTASE Spécifique Intervention Antichute, 10 Stk. um 40 Euro

STARKE Helfer

BEI HORMONELLEM HAARAUSSFALL: DR. WOLFF PLANTUR 39 Coffein-Tonikum, um 8 Euro DUCREY Chronostim Tag- und Nachtformel (2 Flakons), um 38 Euro VICHY Dercap Vital-Shampoo, um 9 Euro

FOTOS: SILKE DEIDL (1), PR(G)