

# Kahlschlag auf dem Kopf

Schönes, gesundes, dickes Haar – wer wünscht sich das nicht? Es steht für Jugend, Kraft und Vitalität. Für viele Menschen ist es daher eine große Belastung, wenn plötzlich die Haare ausfallen.

**A**uf der Kopfhaut befinden sich zwischen 100 000 und 150 000 Haare, die täglich 0,35 bis 0,5 Millimeter wachsen. Ein gewisser Haarverlust ist völlig normal und kein Grund zur Besorgnis: Etwa hundert Haare pro Tag fallen beim Duschen oder beim Bürsten der Haare aus. Krankhafter Haarausfall hingegen kann verschiedene Ursachen wie Krankheiten, Mangelernährung, Störungen im Haarwachstumszyklus, die Einnahme von Arzneimitteln, Stress oder Hormonschwankungen nach einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren haben. Die Haarverdünnung kann aber auch genetisch veranlagt sein oder aus einem falschen Umgang mit dem Haar resultieren.

**Dreistufiger Prozess** Nach ungefähr sechs Jahren verabschiedet sich jedes Haar und ein neues wächst nach. Dieser Haarwachstumszyklus vollzieht sich bei jedem Haar in drei Stadien: Nach der Wachstumsphase (Anagenphase), die einige Jahre andauert, folgt die zwei bis vier Wochen anhaltende Katagenphase, in der der Haarfollikel einschrumpft. Danach schließt sich die sogenannte Telogenphase an, in welcher das Wachstum komplett eingestellt wird. 12 bis 15 Prozent der Kopfbehaarung befinden sich in diesem sechs bis zwölf Wochen anhaltenden Stadium. Zuletzt fällt das Haar aus, während von unten schon ein neues Haar nachwächst.

**Ärztliche Diagnostik** Raten Sie Kunden, die über starken Haarausfall klagen, sich ärztlich untersuchen zu lassen. Ist die Ursache bekannt, kann eine Therapie gewählt werden, die gezielt auf die Problematik abgestimmt ist. Der sogenannte Haarwurzelsstatus gibt Auskunft darüber, ob es sich um eine erbliche oder nicht erbliche Form des Haarausfalls handelt. Durch die Auswertung der Haarwachstumsphasen kann das Muster des erblich bedingten Haarausfalls aufgedeckt werden.

**Zahlreiche Therapiemöglichkeiten** Die wichtigste Voraussetzung für ein erneutes Wachstum der Haare ist,

dass die Haarwurzeln noch vorhanden sind. Die Substanzen Minoxidil, Stemoxydine oder Alfatradiol werden zur topischen Behandlung eingesetzt. Erstere wird von Frauen in einer zweiprozentigen Lösung angewendet, von Männern fünfprozentig. Zink, Eisen, Biotin, Selen oder Traubenkernextrakt fördern den kräftigen Haaraufbau von innen. Der rezeptpflichtige Wirkstoff Finasterid eignet sich lediglich für Männer mit androgenbedingtem Haarausfall, da er die Bildung von Dihydrotestosteron (DHT) unterbindet. DHT entsteht aus dem männlichen Geschlechtshormon Testosteron und verkleinert die Haarwurzel bei genetisch dazu veranlagten Männern. Finasterid kann den Haarverlust verlangsamen, das verlorene Haar allerdings nicht ersetzen. Bei Frauen mit hormonell bedingtem Haarausfall besteht die Möglichkeit einer Therapie mit Estrogenen sowie mit Antiandrogenen.

Eine Haartransplantation ist eine Möglichkeit, den Haarverlust ohne dauerhafte Medikation zu kontrollieren. Dabei werden Haarwurzeln vom seitlichen und hinteren Kopf verpflanzt. Jürgen Klopp oder Elton John sind prominente Beispiele für die erfolgreiche Durchführung dieser Methode. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin



© Kwangmoozaa / iStock / Thinkstock