



Haarausfall

Die Tücken der Lücken ...

Man merkt es unter der Dusche, beim Aufschütteln des Kopfkissens oder beim Säubern des Kamms: Haare gehen aus. Da stimmt doch etwas nicht. Woran kann es liegen, dass sich die Anzahl ausgefallener Haare plötzlich häuft? Und wohl oder übel beginnt die manchmal langwierige Suche nach Gründen, denn die Ursachen für auffälligen Haarverlust sind vielfältig und oft erst nach intensiver Beschäftigung mit der persönlichen Situation zu klären.

Bis zu hundert ausgehende Haare am Tag sind ganz normal.

Unser Haar gehört, wie auch die Finger- und Fußnägel sowie die Haut, zu den Teilen unseres Körpers, die sich naturgemäß ständig erneuern: An jedem der 100.000 bis 150.000 Haarfollikel wächst im Laufe des Lebens ca. 25 Mal ein neues Haar nach. Deshalb ist es ganz normal, wenn ältere Haare den jüngeren weichen. Grund zur Sorge ist erst dann gegeben, wenn die Menge der ausgehenden Haare deutlich zunimmt und rund 100 pro Tag überschreitet. Dann ist der normale menschliche Haarzyklus beeinträchtigt, und es liegt eine Störung vor, deren Grund gefunden werden sollte.

Manche Frage ist schnell geklärt.

Bevor Sie mit dieser Frage zum Arzt gehen, ist es sicher sinnvoll, die gewohnheitsmäßige Behandlung Ihres Haars zu überdenken: Zu aggressives Waschen und Trockenrubbeln, festes Bürsten, ungeeignete Haargummis, häufiges Färben, Dauerwellen, zu straff gebundene Frisuren und Zöpfe oder auch eine modische Rastaffrisur können zur Strapaze selbst für kräftiges Haar werden. Auch allgemeine körperliche Mangelerscheinungen, hervorgerufen durch unzureichende Aufnahme von Vitaminen und Spurenelementen oder einseitige Diäten, haben ihre Auswirkungen auf den Gesamtorganismus und damit möglicherweise auch auf die Gesundheit Ihres Haars. Auf Ausgewogenheit kommt es an, denn zu viel des Guten kann wiederum das Gegenteil bewirken: eine Überdosierung z.B. von Vitamin B kann den Haarausfall sogar begünstigen.

Kurzfristiges Ungleichgewicht im Hormonhaushalt.

In den meisten Fällen aber spielt der Hormonhaushalt eine große Rolle bei der Suche nach den Ursachen für Haarausfall, und hier ist jeder Mensch anders veranlagt. Gibt es einen natürlich bedingten Grund für hormonelle Schwankungen im Körper, wie z.B. bei Frauen während der Schwangerschaft und in den Wechseljahren, sind die Probleme glücklicherweise oft zeitlich begrenzt und verschwinden gewöhnlich, wenn der Hormonhaushalt sich wieder stabilisiert hat. Tritt in solchen Phasen verstärkt Haarausfall auf, ist eine ärztliche Beratung sinnvoll, um sich über geeignete Maßnahmen zur Eindämmung des Haarverlustes zu orientieren.

Schwieriger wird es da schon bei der Frage nach der Veranlagung.

In 90 Prozent aller Fälle verstärkten Haarausfalls handelt es sich bei Männern wie bei Frauen tatsächlich um eine relativ unbeeinflussbare Veranlagung, die zwar medikamentös aufgefangen werden kann, aber nicht immer zu beseitigen ist. Ein testosteronlastiger Hormonhaushalt – genauer gesagt ein Zuviel des männlichen Hormons DHT im Körper von Mann und Frau – beeinflusst das Haarwachstum nachteilig und bewirkt eine instabile Verankerung des Haars in der Nährstoff gebenden Kopfhaut. So fallen je nach dem hormonellen (Un)

gleichgewicht die Haare beim einen eher aus als beim anderen. Es gibt für Männer und Frauen unterschiedliche Medikamente, um diese Wechselwirkung zu regulieren. Eine Therapie dauert oft lange und der Erfolg ist nicht vorhersehbar, da jeder Mensch unterschiedlich auf Medikamente reagiert. Bisweilen ist die Wirkung auch nur so lange zu spüren, wie man die Arznei einnimmt. Doch immerhin besteht hier Grund zur Zuversicht, denn was manch anderem geholfen hat, kann auch für Sie die Lösung sein. Einen unvorhergesehenen Vorteil haben übrigens Frauen, die regelmäßig die „Pille“ nehmen: Hier kann je nach Präparat eine für das Haar positive Regulierung des Hormonhaushaltes auftreten. Und auf dem Gebiet kosmetischer Behandlung gibt es ebenfalls Hoffnung für Betroffene. Wirkstoffe, die auf Aktivierung der vorhandenen Haarwurzeln abzielen, regen in den Kollagenfasern der Kopfhaut den Stoffwechsel der Haarwurzeln an und fördern so neues Wachstum.

Haarausfall bei Krankheit.

Schließlich kann Haarausfall auch in Zusammenhang mit der notwendigen Einnahme von Medikamenten sowie bei akuter und chronischer Krankheit auftreten. Infektionskrankheiten, Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes, Hautkrankheiten wie Psoriasis oder Pilzinfektionen der Kopfhaut, Vergiftungen des Körpers, Medikamente gegen Fettstoffwechselstörungen, Gicht und Krampfanfälle sowie blutdrucksenkende und blutgerinnungshemmende Mittel können verantwortlich dafür sein, dass Ihr Haar sich „nicht mehr halten kann“. Doch spätestens im Gespräch mit dem behandelnden Arzt lässt sich klären, wo und ob hier der Grund für verstärkten Haarausfall zu suchen ist und was man dagegen tun kann.

So viel mögliche Ursachen wie Haare auf dem Kopf?

Keine Sorge, das Problem des Haarausfalls braucht niemandem über den Kopf zu wachsen. Aber Sie benötigen ein wenig Geduld und möglicherweise die Ausdauer, mehrere Wege auszuprobieren, damit Ihr Haar auch weiterhin Ihren Kopf und nicht den Kamm schmückt. Sollten Sie also betroffen sein von diesem Problem, so kämmen Sie die Fragen in aller Ruhe mit Ihrem Arzt durch.