

Haarausfall

Vom Haarausfall sind ca. jeder dritte Mann und jede zehnte Frau betroffen, ganz unabhängig vom Alter. Wer bis zu 100 Haare pro Tag verliert bewegt sich noch im Rahmen des Normalen. Diese Menge fällt bei der natürlichen Regeneration der Haare aus und wird bald durch neu nachwachsende Haare ersetzt. Der Haarwuchs lässt sich letztendlich in drei Phasen einteilen: Die Wachstumsphase dauert 2 – 6 Jahre, dann folgt eine Phase von 1 – 3 Wochen. Schliesslich wird in der 3 – 4-monatigen Abschlussphase das Haar wieder ausfallen. Somit befinden sich bei den vielen Hunderttausenden von Haaren immer eine bestimmte Anzahl in der gleichen Phase, so dass die Haardichte in der Regel immer konstant bleibt. Sollten über einen längeren Zeitraum täglich mehr als 80 – 100 Haare verloren gehen, sollte ihr Arzt aufgesucht werden, um der Sache auf den Grund zu gehen.

Formen des Ausfalls

Man unterscheidet zwischen diffusem, kreisrundem und vererbtem, sogenanntem androgenetisch bedingten Haarausfall.

- *Diffuser Haarausfall*
Haarausfall ist nicht auf eine bestimmte Stelle begrenzt, sondern die Haardichte dünnt insgesamt aus, d.h. sie werden schütter.
- *Kreisrunder Haarausfall*
Diese Form, auch Alopecia areata genannt, zeichnet sich dadurch aus, dass sich fleckenförmige kahle Stellen bilden, vorwiegend im Bereiche des Hinterkopfes und der Schläfen. Die Stellen können unterschiedlich gross sein, sind aber immer scharf begrenzt. Das Haar (Haarflölikel) bleibt erhalten. Dadurch sind die Chancen, dass die Haare an dieser Stelle wieder nachwachsen, gut. Sollte die Kopfhaut allerdings an den kahlen Stellen glatt sein, muss man sich damit abfinden, dass die Haare nicht wieder nachwachsen. Bei Totalausfall spricht man auch von Alopecia areata totalis, dann sind auch meistens die Augenbrauen und die Wimpern betroffen.
- *Androgenetisch bedingter Haarausfall*
Von dieser Form des Haarausfalles sind in erster Linie Männer betroffen. Zuerst entstehen die sogenannten Geheimratsecken, gleichzeitig oder später lichten sich auch die Haare am Hinterkopf. Ebenfalls typisch ist ein langsames Zurückwandern des Haaransatzes an der Stirnhaargrenze mit dem untrüglichen Zeichen einer höher tretenden Stirn. Bei den betroffenen Frauen gehen die Kopfhare am Scheitel entlang aus, richtig kahle Stellen treten erst spät auf.

Haarausfall als Nebenwirkung durch Medikamentengabe

Medikamente, wodurch fast immer Haarausfall verursacht wird, sind Chemotherapeutika. Glücklicherweise sind die Begleiterscheinungen nur vorübergehend. Kurze Zeit nach Absetzen der Medikamente fangen die Haare wieder an zu wachsen.

Ursachen des Haarausfalls

1. *Diffuser Haarausfall*

Es gibt unterschiedliche Ursachen für den diffusen Haarausfall. Bei Männern kann es eine generelle Alterserscheinung sein. Bei Frauen tritt dieses meistens nach Fastenkuren mit einseitiger oder falscher Ernährung auf. Oftmals sind auch hormonale Störungen, wie Absetzen der Pille, Beginn der Menopause oder Geburt eines Kindes dafür verantwortlich. Sowohl bei Männern wie auch bei Frauen können Stress, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Zink- und Eisenmangel, Infektion, intensiver Kontakt mit Zellgiften pflanzlichen Ursprungs, Operationen unter Vollnarkose oder auch die Einnahme bestimmter Medikamente für den Haarausfall verantwortlich sein.

2. *Kreisrunder Haarausfall*

Die Ursache des kreisrunden Haarausfalls liegen bis anhin im Dunkeln. Man geht am ehesten von einer Fehlsteuerung des Immunsystems aus. Weiterhin bejaht man eine psychische Komponente.

3. *Androgenetischer oder vererbter Haarausfall*

Diese Art des Haarausfalls ist in erster Linie genetisch bedingt. Sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Und ausserdem kann eine erhöhte Reaktion auf männliche Hormone (Androgene) schuld sein.

Wann zum Arzt?

Wenn täglich mehr als 100 – 120 Haare ausgehen und dies über einen längeren Zeitraum, so ist dies ein deutliches Anzeichen für einen krankhaften Haarausfall.

Therapie

Bei Diagnosestellung eines Haarausfalles gibt es verschiedene Ansatzpunkte der Behandlung. Auch dort unterscheidet man wieder, ob es sich um einen androgenetisch bedingten oder diffusen Haarausfall handelt. Manche Behandlungen werden als Tablette eingenommen, wiederum andere werden direkt auf die betroffene Stelle gegeben.

- *Behandlung des diffusen Haarausfalls*

Liegt z.B. ein Eisenmangel vor, hilft möglicherweise die Einnahme von Eisentabletten. Wurde eine Schilddrüsenfunktionsstörung diagnostiziert, so muss diese behandelt werden. Bei Müttern, die gerade entbunden haben, verschwindet der Haarverlust ein paar Monate nach der Geburt meist von selber.

- *Behandlung des kreisrunden Haarausfalls*

Bei dieser Form des Haarausfalls sind Behandlungserfolge leider nicht gesichert. Am erfolgreichsten scheint im Moment eine Reiztherapie, bei der Kontaktallergien erzeugt werden. Man denkt, dass durch die Reizung der Kopfhaut der Haarwuchs angeregt wird. Eine andere Therapiemöglichkeit ist die äusserliche Behandlung mit Cortison-Salbe oder Lotion, die bei kleinen kahlen Stellen erfolgreich sein kann. Aber auch hier sind die Aussichten auf einen Erfolg eher gering einzuschätzen.

- *Behandlung der genetisch bedingten Alopezie*

Dieser Haarausfall bedingt grundsätzlich eine Langzeittherapie. Weiterhin muss frühzeitig begonnen werden, will man eine Chance auf Erfolg haben. Aktuell versucht man folgende Vorgehensweise: die Bildung des für den Haarausfall verantwortlichen Stoffwechselproduktes soll reduziert werden. So sieht man bei Männern den Haarausfall stoppen und die Haare nach 3 – 6 Monaten sogar zu neuem Wachstum anregen. Dieses funktioniert jedoch nur bei Männern, Frauen dürfen es nicht anwenden. Frauen können z.B. eine äusserliche Anwendung mit bestimmten östrogenhaltigen Tinkturen versuchen, wodurch die Wirkung der Androgene (männliche Hormone) an den Haarwurzeln vermindert wird. Diese Methode ist auch bei den Männern anwendbar. Eine weitere Möglichkeit ist die Eigenhaartransplantation.

Vorbeugung

- Gegen Haarausfall gibt es so gut wie keine handfeste vorbeugende Massnahmen. Sollte man zu Stress neigen, der auch Haarausfall verursachen kann, so sollte man diesen vermeiden. Zumindest kennt man die Ursache und weiss, dass Haarausfall nur vorübergehend ist und nach Ende der Stresssituation wieder aufhören kann. Weiterhin kann es nie schaden, eine rundum gesunde und vitaminreiche Ernährung anzustreben.
- DHEA (Dehydroepiandrosteron) als Vorstufe des männlichen Geschlechtshormones hat positiven Einfluss auf die Stammzellen der Haare. Als pflanzliches Präparat enthält „Ginko“ DHEA als Phytohormon.