„Dem Nachwuchs auf die Sprünge helfen"

Der Münchner **Dermatologe Dr. Christian Merkel** erklärt, wie das mithilfe der Medizin gelingt

vital: ***Ab wann sprechen Sie von behandlungsbedürftigem Haarausfall?***
Dr. Christian Merkel: Wenn plötzlich über 2–4 Wochen täglich mehr als 100 Haare ausfallen.

Was steckt dahinter, wenn unser Haar dünner wird?
Seine Wurzeln werden nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt, das Haar verhungert regelrecht. Im Extremfall stellen die Follikel ihre Aktivität vollkommen ein. Meist dünnt das Haar dann entlang des Scheitels aus und die Kopfhaut wird sichtbar.

Wie finden Sie die Ursachen dafür heraus?
Die Basis jeder erfolgreichen Therapie bei Haarverlust ist ein ausführliches Gespräch. Ich klopfe den Tagesablauf, Ernährungsgewohnheiten und Lebensstil ab. Durch eine Blutuntersuchung ermitteln wir bis zu 40 Werte, die für das Haarwachstum eine Rolle spielen. Manchmal fehlen nur Eisen, Zink oder Vitamine – oder die Patientin ist in den Wechseljahren und braucht ergänzende Hormone. Dann versuchen wir, den Haarausfall mit entsprechenden Präparaten zu verlangsamen und hoffentlich zu stoppen.

Das schaffen Sie?
Solange noch Leben in den Haarzellen ist, lässt sich dem Nachwuchs auf die Sprünge helfen.

Aber so einfach ist es wohl nicht immer ...
Stimmt. Wenn kein erkennbarer Mangel vorliegt, suchen wir weiter. Es gibt viele Möglichkeiten – Stoffwechsel- und Infektionskrankheiten, Allergien oder Chemikalien in den verwendeten Haarpflegeprodukten. Auch psychische Belastungen können sich negativ auf den Lebenszyklus der Haare auswirken. Ich sehe immer mehr Frauen, die durch beruflichen oder privaten Stress Haarausfall bekommen.

Welche Therapien sind denn besonders Erfolg versprechend?
Bei hormonell bedingtem Haarausfall hat sich die Mesotherapie bewährt. Dabei injizieren wir Vitamine und Proteine in die Haarwurzeln. Ähnlich funktioniert die Eigenblut-Methode, bei der wir ein Konzentrat aus zellregenerierenden Wachstumsfaktoren und Proteinen herstellen und in die Kopfhaut injizieren. Neu sind Therapien mit Stammzellen, die wir z. B. aus dem eigenen Blut, Fettgewebe oder aus Haarwurzelzellen gewinnen. Die letzte Option ist eine Haartransplantation. Die Kassen sehen Haarausfall als kosmetisches Problem und zahlen in der Regel nur in Einzelfällen. Am besten, die Patientin spricht vorher mit ihrer Krankenkasse.

Dr. Christian Merkel
Der Leiter des neuen Münchner Haarzentrums an der Oper ist Experte für Haarausfall, Ernährungsmedizin und Allergologie

VOLUMEN-STYLING

Handgriffe für mehr Fülle

Feinem Haar fehlen etwa 0,04 Millimeter zu optimaler Fülle und Dichte – in und nach den Wechseljahren verlangsamt der Einfluss männlicher Hormone die Arbeitsprozesse in den Haarwurzeln dann zusätzlich, wodurch es zu einem dünneren und spärlicheren Nachwachsen der Haare kommt: Etwas, das sich durch gezieltes Föhnen mit einer Naturborstenbürste und stabilisierenden Helfern gut kaschieren lässt. Ideal sind Produkte, die **die Haare stärken, aber nicht bündeln** – starre Gele, starke Pasten und Haarsprays mit Betoneffekt sind deshalb tabu. Ein Verdickungsspray für elastischen Halt, ein mittelstarker Schaumfestiger, der Struktur und Kraft gibt, oder ein Hauch von Wachs bei kurzem Haar sind die bessere Wahl: Die Stylinghelfer im handtuchtrockenen Haar zunächst auf den Ansatz geben, dann die Längen behandeln und sofort trocken föhnen – viele Formeln enthalten Polymere, die erst durch Wärme aktiviert werden. Nach dem Föhnen verleihen Haarpuder dem Ansatz noch mehr Stand: Wie feines Salz auf den Ansatz streuen und die Haare vorsichtig mit den Fingern zurechtzupfen (z. B. „Osis Dust It Powder" von Schwarzkopf, 10 ml ca. 11 Euro).

SPRÜHSTÄRKE
Das Spray verdickt die Haarfaser mit Extrakten der indischen Amla-Frucht.
„Thickening Tonic" von Aveda, 100 ml ca. 20 Euro

KOMPLIZIN
Viskosepartikel aus pflanzlicher Cellulose vergrößern die Oberfläche und geben mehr Fülle.
„Full.Again"-Lotion von Kevin Murphy, 150 ml ca. 25 Euro

GEWÜRZFEE
Der Schaum stärkt mit Kurkuma den Haaransatz.
„Scalp Care Anti-Thinning Root Lift Foam" von Paul Mitchell, 100 ml ca. 29 Euro

KRAFT VON INNEN

Sinnvolle Mittel zur Nahrungsergänzung

Haare bestehen zum großen Teil aus den schwefelhaltigen Aminosäuren Cystein und Methionin. Sie sind am Aufbau des Haarkeratins beteiligt und verbinden die einzelnen Fasern zu einem Haar. „Studien belegen, dass bei einem Mangel die konsequente Einnahme körperidentischer Aminosäuren die Haarqualität verbessern kann", sagt Dr. Christian Merkel, Leiter des Haarzentrums an der Oper in München. Neue Untersuchungen weisen nun auf eine weitere Kraftquelle hin: Kieselsäure (Sauerstoffsäuren des Siliziums), die u. a. in Hirse, Hafer, Bohnen und Datteln vorkommt. **Das Haar** der Teilnehmerinnen einer Studie der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf, die sechs Monate lang täglich Silizium-Gel einnahmen, **verdickte sich im Schnitt um 13 Prozent** – nebenbei festigte sich das Bindegewebe. Vitamine, Biotin, Zink und Selen sollen die stärkende Wirkung der Kieselsäure noch unterstützen.

POWER-GEL
Reines Kieselsäuregel verdickt die Haarfaser.
„Original Silicea Balsam" von Hübner, 500 ml ca. 14 Euro

VITAL-KUR
Mit vielen Vitalstoffen und Kieselsäure aus Hirsesamen.
„Trivital Haut + Haare", Hennig Arzneimittel, 56 Kapseln ca. 40 Euro

HAAR-VITAMIN
Liefert dem Haar hoch dosiertes Biotin (Vitamin H).
„Bio-H-Tin Vitamin H-Tabletten 5 mg" von Dr. Pfleger, 90 Stück ca. 42 Euro

FOTO: GETTY/DAVID SCHLEMER/EYEEM

DEZENTER FARBWECHSEL

„Bronde" lässt uns jünger wirken

Von allen Haarfarben verbinden wir Blond am stärksten mit Jugend – allerdings lässt ein heller Schopf nicht automatisch jede Frau frischer wirken, da der Kontrast zum Naturton oft zu stark ist. Schmeichelhaft und damit verjüngend sind nur Farben, die nicht aufgesetzt wirken. Gerade erste graue Strähnen in brünettem bis dunkelblondem Haar lassen sich daher beim Friseur ideal mit „Bronde" (Mix aus Brünett und Blond) kaschieren: Brünettes Haar hellt der Friseur dafür mit Highlights in Honig, Beige oder Sand auf – darauf abgestimmte, dunklere Strähnchen schaffen die fließende Verbindung zur Naturhaarfarbe. Blondes Haar bekommt dunklere Strähnen und einen etwas dunkleren Ansatz. Bronde ist auch ideal für Frauen, die keine Lust oder Zeit haben, ständig nachzufärben – denn es reicht, die Farbe alle drei Monate aufzufrischen. Aber es wäre auch kein Problem, noch länger zu warten: **Bronde sieht nie herausgewachsen aus.** Intensivmasken mit farbigen Pigmenten halten den Ton lebendig, auch die Naturhaarfarbe erhält dadurch mehr Tiefe und Glanz. Graue Ansätze verschwinden bis zum nächsten Färbetermin mit farbigem Ansatzpuder. Eine Neuentdeckung ist das Peptid RE30: Diese Aminosäurenkette soll die Melaninproduktion in den Haarfollikeln reaktivieren und grauen Strähnen innerhalb von drei Monaten ohne künstliche Farbstoffe ihren ursprünglichen Ton zurückgeben.

NEUE FRISCHE
Die hochpigmentierte Haarkur ist in acht Farb-Nuancen erhältlich.
„Mangala Color Fresh Up", Glynt, 200 ml ca. 15 Euro

MOGELHILFE
Kaschiert graue Ansätze bis zur nächsten Wäsche – in acht Nuancen.
„Root Cover Up" von Color Wow, 2,1 g ca. 40 Euro

FARBWENDE
Zurück zum Naturton – ohne künstliche Farbstoffe.
„Phyto RE30"-Spray von Phyto, 50 ml ca. 49 Euro