Wenn immer mehr Haare in der Bürste hängen bleiben und die Mähne sichtbar lichter wird, ist es gerade für Frauen eine echte Belastung. Woher kommt der Haarausfall? Sind es die Gene? Oder die falsche Pflege? Wir haben mit dem Dermatologen und Haarexperten Dr. Christian Merkel gesprochen

Herr Dr. Merkel, wann hat man wirklich Haarausfall und verliert nicht nur ein paar Haare mehr?
Dass mal mehr Haare als sonst ausfallen, ist normal und kann saisonal bedingt sein. Entscheidend ist die Menge, die täglich ausfällt. Erst wenn es mehr als 100 Haare am Tag länger als zwei Wochen sind, spricht man von Haarausfall.

Was sind mögliche Ursachen?
Die häufigste Ursache ist der genetische und hormonell bedingte Haarausfall, die sogenannte androgenetische Alopezie. Dabei reagieren die Haarfollikel empfindlich auf androgene, also männliche Hormone und verkümmern dadurch. Es kommt vor allem am Oberkopf zur Ausdünnung der Haare – bei Frauen besonders in den Bereichen des Scheitels und der Schläfen.

Was können weitere Gründe sein?
Ein Nährstoff- oder auch Eisenmangel kann zu einer Unterversorgung der Haarwurzeln führen. Das äußert sich dann in einem diffusen Haarausfall. Kreisrunder Haarausfall ist ebenfalls eine Form, die bei Frauen besonders häufig auftritt. Hier handelt es sich um eine Art Autoimmunerkrankung, bei der sich die Abwehrzellen des Immunsystems gegen Zellen in den Haarwurzeln richten und so zu deren Absterben führen.

FOTOS: ISTOCKPHOTO

Wie kann man herausfinden, an welcher Art von Haarausfall man leidet?
Indem man zum Arzt geht. Die Ursachenfindung baut auf zwei Säulen. Erstens: die Blutentnahme, bei der wichtige Parameter wie Nährstoffe, Hormone, Eisen, Stoffwechsel, Schilddrüse oder Antikörper abgeklärt werden. Und zweitens: die computergestützte Haarwurzelanalyse, die wir in unserer Praxis mit einem Trichoscale-Scan durchführen. Diese Methode analysiert die Haarwurzeln ohne das Auszupfen von Haaren und liefert schnell und exakt gewonnene Messergebnisse.

Wie kann eine Therapie aussehen?
Frei verkäuflich in der Apotheke gibt es den Wirkstoff Minoxidil. Er sollte zweimal täglich für einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten aufgetragen werden. Im Haarzentrum an der Oper in München bieten wir zusätzlich die sogenannte Mesotherapie an, bei der ein Wirkstoff-Cocktail mittels kleiner Injektionen in die Kopfhaut gespritzt wird. Es gibt noch weitere Verfahren wie die PRP-Methode oder auch das Regenera-Activa-Verfahren. Diese Behandlungen basieren nicht auf klassischen Wirkstoffen, sondern auf körpereigenen Substanzen wie etwa Wachstumsfaktoren des Blutplasmas, die in das betroffene Kopfhaut-Areal injiziert werden.

Verliert man über mehr als zwei Wochen mehr als 100 Haare am Tag, ist es sinnvoll, einen Arzt zu konsultieren

Die stärken das Haar

1 Vitalisiert die Haarwurzeln: „Age Energy Shampoo Bio-Coffein" von **Logona,** um 7 Euro. **2** Regt die Durchblutung der Kopfhaut an: „Ginseng Coffein-Spülung" von **Rausch,** um 18 Euro. **3** Verbessert die Nährstoffversorgung der Haarwurzel: „Belebendes Haar-Tonikum" von **Weleda,** um 10 Euro

1 Hilft gegen Schuppen und Irritationen: „Herbal Tonic" von **Less is More,** um 25 Euro. **2** Ist mild zur Kopfhaut: „Feuchtigkeit & Pflege" von **lavera,** um 4 Euro. **3** Enthält reizlindernde Süßholzwurzel: „mild shampoo" von **Annemarie Börlind,** um 9 Euro

Die sorgen für eine gesunde Kopfhaut

Kann ich Haarausfall auch mit einer speziellen Ernährung stoppen?
Das klappt höchstens bei vorübergehendem Haarausfall, der zum Beispiel durch eine schlechte Lebensführung zu erklären ist, bei der es zu Stress oder Mangelernährung kommt. Dann kann man versuchen, den Haarausfall mit Nahrungsmittelzusatzstoffen wie Vitamin B oder Biotin zu minimieren.

Was ist mit Wirkstoffen wie etwa Koffein in Shampoos?
Diese Shampoos funktionieren so, dass in dem Moment, in dem das Koffein von der Kopfhaut aufgenommen wird, die Durchblutung angeregt wird. Theoretisch ergibt das Sinn, der praktische Beweis steht allerdings noch aus.

Kann auch eine aus dem Gleichgewicht geratene Kopfhaut Ursache für den Haarausfall sein?
Definitiv. Bei einer Entzündung entstehen auch Schuppen, die Kopfhaut juckt und ist gerötet. Hält dieser Zustand für eine längere Zeit an, kann das auch zu Haarausfall führen. Dementsprechend sollte die Kopfhaut immer gut gepflegt werden.

Welches ist die richtige Pflege für die Kopfhaut?
Am besten verwendet man ein mildes Shampoo mit möglichst wenigen Zusatzstoffen. Natürlich ist es immer schön, wenn Haarpflegeprodukte gut riechen und toll schäumen, aber einen nützlichen Mehrwert für die Kopfhaut haben solche Effekte nicht. Auch auf Silikone oder Mikroplastik sollte verzichtet werden, da sie sich an Haaren und Kopfhaut ablagern.

Wie sieht es beim Thema Kopfhaut mit der Ernährung aus? Kann ich damit Einfluss nehmen?
Jein. Natürlich sollte man sich ausgewogen ernähren und bestimmte Nährstoffe sind wichtig für die Haut und somit auch für die Kopfhaut: So sollte man ausreichend Proteine und wenig Zucker zu sich nehmen, damit die Talgdrüsenproduktion nicht unnötig angeregt wird. Auch Hormone, etwa aus Fleisch, Milch oder zu vielen Sojaprodukten, sollte man meiden. Damit kann man in gewissem Maß auf die Haut einwirken, jedoch keine Wunder vollbringen.

Kann ich eigentlich auch durch falsches Stylen Haarausfall begünstigen?
Zu heiße Haartrockner oder auch Hitze-Styling-Tools wie Haarglätter oder Lockenstäbe können die Haare und Kopfhaut nachhaltig schädigen. Für das Haar ist es auch schonender, auf das Kämmen im nassen Zustand ganz zu verzichten oder es nur ganz vorsichtig mit einem groben Kamm oder speziellen Bürsten zu tun. Es gibt übrigens auch die sogenannte Traktionsalopezie, den Haarausfall durch zu viel Zug. Trägt man beispielsweise immer einen sehr engen Zopf, kann der stetige Zug an den Haaren zum Haarverlust führen.

DR. MED. CHRISTIAN MERKEL
ist Dermatologe und Haarexperte im Haarzentrum an der Oper in München