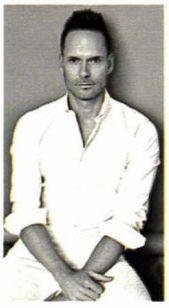
WIE RETTE ICH MEINEN SCHOPF?

Dermatologe DR. CHRISTIAN MERKEL *über Haarausfall und wirksame Gegenmittel*

interview **JULIA HAASE**

Herr Dr. Merkel, warum leiden manche Männer unter Haarausfall und andere nicht?
Die mit 95 Prozent häufigste Art von Haarausfall bei Männern ist genetisch bedingt. Bei den Betroffenen reagieren die Haarfollikel mit der Zeit empfindlich auf männliche Sexualhormone. Meist geht es zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr los. Erst werden die Geheimratsecken größer, dann lichtet sich der Oberkopf.

Was kann man dagegen tun?
Wenig, auch wenn der Markt etwas anderes suggeriert. Das erste wirksame Mittel heißt Minoxidil und ist ein Medikament, das man zweimal täglich auf die Kopfhaut aufträgt. Diese Prozedur muss man so lange beibehalten, wie man den Haarausfall aufhalten möchte. Eine noch erfolgreichere Therapie nennt sich PRP, „Platelet-Rich Plasma". Hier wird das eigene Blut abgenommen, zentrifugiert und dann das Plasma in die Kopfhaut gespritzt. Außerdem gibt es noch die Mesotherapie, bei der man Proteine und Vitamine einspritzt. Die letzte Wahl wäre ein operativer Eingriff: die Haartransplantation.



HAAR-SPEZIALIST
Seit 2018 berät Dr. Christian Merkel seine Patienten im Haarzentrum an der Oper in München zum Thema Haarausfall

Es wird oft für Koffein-Shampoos geworben. Helfen die?
Koffein soll die Durchblutung anregen, da es den Blutdruck erhöht. Aber die Haarwurzeln liegen zu tief für eine äußerliche Anwendung. Da würde es eher helfen, einen Kaffee zu trinken.

Kann man mit einer speziellen Ernährung vorbeugen?
Von Nahrungsmittelzusätzen für das Haarwachstum bin ich kein großer Fan. Alles, was Haare brauchen, führen wir ihnen mit unserer normalen Ernährung ausreichend zu. Wichtig ist aber: kein Stress! Der kann auch genetischen Haarausfall beschleunigen.

Kann man genetisch bedingtem Haarausfall denn medizinisch vorbeugen?
Ja, mit den oben genannten Therapien. Gerade in den letzten Jahren kommen immer mehr Leute in meine Sprechstunde, die haben eigentlich gute Haare, wollen aber eine Prävention machen, weil es Haarausfall in der Familie gibt. Sie machen häufig eine Eigenbluttherapie, weil sie ihr volles Haar erhalten wollen.

Wie pflegt man seine Haare denn generell am besten?
Ich würde immer zu einem guten Shampoo raten, das die Haare schön griffig macht. Und die Kopfhaut muss natürlich gesund sein. Es ist also sinnvoll, ab und zu eine Kopfhaut- oder Haarmaske zu benutzen, sodass die Kopfhaut wirklich gereinigt und gepflegt wird.

LETZTE CHANCE: TRANSPLANTATION

FOTOS: ACTION PRESS, ALL MAURITIUS IMAGES (2), GETTY, IMAGO (2), PRIVAT