Auch Haare kommen in die Wechseljahre

Mit der Zeit wandeln sich ihre Struktur und ihr Bedarf. Experte Dr. Christian Merkel weiß, wie die Frisur voll und glänzend bleibt

Dr. Christian Merkel, Dermatologe und Experte für Haartherapie am Haarzentrum an der Oper in München

Gene, Hormone, Alter, Ernährung, Stress – die Gesundheit und Schönheit unserer Haare wird von einer Vielzahl an Faktoren beeinflusst. Meist machen wir uns darüber kaum Gedanken – bis wir mit Beginn der Menopause eine Veränderung bemerken: Das Haar wird dünner, trockener oder lichtet sich am Scheitel. Im Interview erklärt Dermatologe Dr. Christian Merkel, was wir dagegen tun können.

Alles für die Frau: **Wenn die Haare dünner werden, geraten viele Frauen in Panik. Ab wann sollte man sich Hilfe bei einem Dermatologen suchen?**

Dr. Christian Merkel: Hormonbedingt verändert sich die Haarstruktur in den Wechseljahren. Das ist ein natürlicher Prozess. Werden die Haare aber deutlich dünner, sollte man einen Dermatologen aufsuchen. Ein Blutbild und eine genaue Haaranalyse geben Auskunft über die Ursache. Bei insgesamt schütterem Haar ist die Anzahl der Haarwurzeln in Ordnung, sie sind aber verkümmert, was zu immer dünner und kürzer werdendem Haar führt. Von Haarausfall spricht man, wenn in einem Zeitraum von einem Monat über 100 Haare pro Tag ausfallen.

Eine neue Methode gegen erblich bedingten Haarausfall ist Regenera Activa. Hier werden aus der eigenen Kopfhaut gewonnene Zellen aufbereitet und sofort wieder in die von Ausfall betroffenen Regionen injiziert. In der Regel genügt eine Sitzung, um nach frühestens vier Wochen eine sichtbare Verbesserung des Haarwachstums zu erreichen. Mehr Infos unter www.haarzentrum.de

Ausreichend Schlaf ist wichtig für das Haarwachstum

Dr. Christian Merkel über die Regeneration der Zellen in den Haarwurzeln

Können Produkte mit Koffein oder Phytohormonen das Haarwachstum anregen?
Sie können unterstützend verwendet werden, ersetzen aber keine Therapie beim Dermatologen. Da die Haarwurzeln sehr tief in der Kopfhaut verankert sind, müssen die Wirkstoffe erst einmal dorthin gelangen. Daher ist die Wirksamkeit von äußerlich angewendeten Produkten begrenzt.

Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln?
Grundsätzlich ist eine gesunde Ernährung, die reich an Vitaminen, Biotin, Spurenelementen und Omega-3-Fettsäuren ist, ausreichend. In Zeiten von Stress oder Mangelernährung sind Nahrungsergänzungsmittel jedoch sinnvoll. Sie sollten nicht dauerhaft, sondern etwa drei Monate eingenommen werden.

Welche Methoden fördern bei insgesamt schütterem Haar das Wachstum?
Eine Bestrahlung mit LED-Licht lässt sich in der Praxis oder zu Hause durchführen. Das Licht kurbelt die Energieproduktion der Zellen in den Haarwurzeln gezielt an.

Nachwuchs-Spezialisten

1 Ampullen-Kur gegen dünner werdendes Haar: „Genesis Ampoules Cure Anti-Chute Fortifiantes Haarkur“, Kérastase, 10 x 6 ml, ca. 55 €, www.kerastase.de

2 Unterstützt ein gesundes Wachstum: „Haar Serum“, Thiocyn, ca. 26 €, www.thiocyn.com

3 Aktiviert die Haarwurzeln mit Koffein und vitalisierendem Ginkgo: „Anti-Haarverlust Shampoo“, Sebamed, ca. 5 €, shop.sebamed.de

4 Koffein-Farbshampoo „Plantur 39 Color Blond Phyto-Coffein Shampoo“, Dr. Wolff, ca. 10 €, www.dr-wolff-shop.de

5 Macht trockenes Haar geschmeidig: „Meno Balance Revitalize & Strengthen Haarmaske“, Hair Biology, ca. 5 €

6 Stärkt Haar und Kopfhaut von innen: Nahrungsergänzungsmittel „Bio-H-Tin Hair Essentials“, Dr. Pfleger, 90 Kapseln ca. 30 €, in Apotheken erhältlich