

Haarausfall nach Corona?

Wer die Virusinfektion überstanden hat, kann noch lange an den Folgen leiden. Auch Haarverlust ist möglich. Was man dagegen tun kann, erklärt uns Haarexperte Dr. med. Christian Merkel

<u>Gut zu wissen:</u>

Drei Haarfakten

Pro Tag fallen jedem Menschen bis zu 100 Haare aus. Das ist völlig normal und noch kein Grund zur Sorge.

Eisenmangel ist insbesondere bei Frauen ein häufiger Grund für Haarausfall. Bei vegetarischer Ernährung kann deshalb eine Eisensubstitution sinnvoll sein.

Da die Haarwurzeln sehr empfindlich auf Vitamin D reagieren, ist es in den Wintermonaten ratsam, ein Vitamin-D-Präparat einzunehmen.



Dr. Christian Merkel, Dermatologe

Schon längst genesen und dann das: beim Waschen, Bürsten oder Föhnen gehen ungewöhnlich viel Haare aus. Kann das eine Folge von Corona sein? Unser Experte für Haartherapie am Haarzentrum an der Oper in München, Dermatologe Dr. Christian Merkel, klärt auf.

Ist es möglich, durch eine Coronaerkrankung Haarausfall zu bekommen?

Leider ja. Mittlerweile gibt es auch schon Studien zu diesem Thema. Die meisten Betroffenen kommen etwa vier bis zwölf Wochen nach der aktiven Erkrankung zu uns in die Sprechstunde. Meistens hält dieser Haarausfall etwa zwei bis drei Monate an und normalisiert sich dann wieder. Ein Grund dafür ist, dass eine Viruserkrankung wie Corona immer auch Stress für den Körper bedeutet. Das Haar wechselt dann aus seiner Wachstumsphase in die Ausfallphase (Telogene Phase). Das heißt, die Haarwurzeln sind nicht vernarbt, sondern können prinzipiell wieder neue Haare bilden. Für Patienten bedeutet das: Ruhe bewahren, positiv bleiben und optimale Bedingungen für das Wachstum neuer Haare schaffen.

"Eine gesunde Ernährung ist für das Haarwachstum unerlässlich"

Woran erkenne ich überhaupt, dass ich Haarausfall habe?

Die Anzahl der Haare, die man pro Tag verliert ist ausschlaggebend. Verliere ich täglich unter 100 Haaren ist das völlig normal. Gelegentlich etwas mehr zu verlieren, kann auch mal vorkommen. Von Haarausfall spricht man erst, wenn man über einen Zeitraum von mehr als vier Wochen mehr als 100 Haare pro Tag verliert.

Was kann ich denn dagegen tun?

Liegt Haarausfall vor, sollte man der Sache beim Dermatologen mittels Blutbild und gegebenenfalls einer Haarwurzelanalyse auf den Grund gehen."

Welche Therapieformen werden beim Dermatologe angeboten?

Eine Möglichkeit sind Infusions-Therapien, sogenante Drips. Dabei werden Nahrungsergänzungsmittel wie Zink, Biotin und, je nach individuellem Befund, auch Eisen, verschiedene Vitamine, Spurenelemente oder Hormone über die Vene zugeführt. Der Vorteil daran ist, dass die Nährstoffe so direkt in den Blutkreislauf gelangen und schnell dort ankommen, wo sie wirken sollen. Ich empfehle solche Infusions-Therapien mindestens viermal in einem Abstand von je einer Woche. Die Kosten liegen bei circa 150 Euro pro Infusion.

Kann auch die Eigenblut-Therapie Haarverlust stoppen?

Ja, die sogenannte Plasma-Therapie, kurz PRP, ist wissenschaftlich nachgewiesen haarwuchsfördernd und hat. sich als die am meisten erfolgversprechende Haartherapie überhaupt herausgestellt. Bei der PRP-Therapie nimmt man dem Patienten Blut ab, bereitet es auf und injiziert es anschließend mit etwa 30 bis 40 Mikroinjektionen zurück in die Kopfhaut. Das Besondere: Blutplasma enthält eine hohe Menge an körpereigenen Stammzellen und Wachstumsfaktoren. Die Behandlung wiederholt man in monatlichen Abständen insgesamt etwa drei- bis viermal Die Kosten liegen hier bei etwa 350 Euro pro Sitzung.

Kann ich auch durch die Ernährung das Haarwachstum fördern?

Auf jeden Fall. Gut ist etwa proteinreiche Kost, wie Milchprodukte. Aber auch Fleisch ist wichtig, denn unsere Haare brauchen Eisen. Außerdem empfiehlt sich die Aufnahme von B-Vitaminen und Folsäure, wie sie in Hülsenfrüchten und Nüssen zu finden ist. Ebenfalls gut ist es, die eigenen Abwehrkräfte durch Antioxidantien zu stärken, die etwa in Blaubeeren und anderen dunklen Beeren stecken. Das funktioniert natürlich auch mit Nahrungsergänzungsmitteln. Ich empfehle, das aber nicht länger als drei Monate zu tun und möglichst nur mit hochwertigen Haarkapseln aus Apotheke oder vom Arzt. Die sollten dann die wichtigsten Vitamine und Spurenelemente für Haare enthalten. wie vor allem Zink, Biotin, B-Vitamine und eventuell Omega-3-Fettsäuren.