

Haben Sie auch das Gefühl, derzeit besonders viel Haar zu lassen? Stressen Sie sich nicht. Während der Verlust von etwa 70 bis 100 Stück am Tag ohnehin völlig normal ist, sind es jetzt beim Übergang vom Winter zum Frühling bei den meisten noch einmal mehr. "Das hat einen ganz einfachen Grund", erklärt Alexander von Trentini, Hairstylist und Experte von La Biosthétique, "das Haarwachstum folgt dem Wechsel der Jahreszeiten." Will heißen: Auch bei uns kommt es zum "Fellwechsel", und auf die ausgefallenen Haare folgen in jedem Fall neue.

Wer allerdings über Wochen immer wieder mehr als 100 Haare täglich verliert, sollte einen Spezialisten aufsuchen. Der wird zunächst die Blutwerte bestimmen, um zu klären, woher dieser vermehrte Haarausfall kommt.

Ursachenforschung und eine bahnbrechende Entdeckung

Die Auslöser für Haarausfall sind vielfältig und ziemlich komplex. Ursache kann unter anderem ein Eisen-, Zink- oder Biotinmangel sein, wie er beispielsweise durch anhaltenden Stress, extreme vegane Ernährung oder strenge Diäten ausgelöst wird. Auch Schilddrüsenprobleme können zu Haarausfall führen. Bei Alopecia areata, dem kreisrunden Haarausfall, handelt es sich dagegen um eine Fehlfunktion des Immunsystems. Wie es dazu kommt, weiß man noch nicht. Doch immerhin wurde mit Baricitinib in den USA nun ein allererstes Medikament für besonders schwere Formen zugelassen.

Ein echter Durchbruch auf der Suche nach den genauen Ursachen für Haarausfall ist kürzlich Forschern der University of California gelungen. Und der betrifft ausgerechnet die mit Abstand häufigste Form, den anlagebedingten hormonellen Haarausfall. "Bei Frauen tritt die androgenetische Alopezie vor allem in Lebensphasen auf, in denen hormonelle Umstellungen stattfinden. Manchmal bereits in der Pubertät, nach dem Absetzen der Pille, nach einer Schwangerschaft, dem Abstillen, aber vor allem in den Wechseljahren", erläutert Dr. Christian Merkel, Dermatologe am Haarzentrum an der Oper in München.

Worauf die kalifornischen Forscher gestoßen sind, ist ein Protein namens TGF-beta. Und genau dieses ist mit hormonellen Umstellungen verknüpft. "TGF-beta soll das Wachstum der Haarfollikel steuern, eben jener Strukturen, die die Haarwurzel umgeben und das Haar in der Kopfhaut verankern", erklärt Dr. Merkel. Haarausfall-Patienten, so konnte nachgewiesen werden, weisen teilweise einen erhöhten oder eher niedrigen TGF-beta-Spiegel auf. Sollte es also in Zukunft gelingen, das Protein-Gleichgewicht wiederherzustellen, besteht also durchaus die Möglichkeit, dass die Haare wieder ganz normal nachwachsen.

Bis es so weit ist, eignen sich bei anlagebedingtem hormonellem Haarausfall vor allem die Eigenbluttherapie (PRP), Mesotherapie oder Stammzellentherapie, um den Verlust zu stoppen und das Haarwachstum zu fördern.

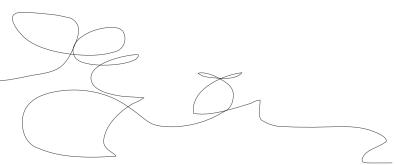
Welche Arten von Haarausfall gibt es? Wie viel Verlust ist im Rahmen? Ab wann soll ich zum Arzt?

Haarverlust durch Corona

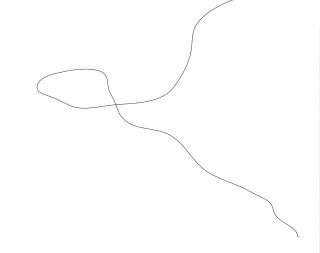
Seit drei Jahren haben wir es mit einem weiteren Auslöser für Haarausfall zu tun. "In meiner Haarsprechstunde habe ich festgestellt, dass wirklich sehr viele meiner Patientinnen und Patienten nach einer Corona-Infektion unter deutlich dünner werdendem Haar leiden", berichtet Dr. Christian Merkel. Das Warum ist noch nicht hundertprozentig geklärt. "Doch ähnlich wie nach einer OP oder auch einer hohen psychischen Belastung zentralisiert der Körper nach einer schweren Infektion durch Covid-19 den Kreislauf", weiß der Dermatologe. Das hat zur Folge, dass die Haarwurzeln nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Die Haare fallen nicht sofort, sondern aufgrund des Wachstumszyklus erst nach vier bis sechs Wochen aus. Die Phase kann drei bis sechs Monate andauern. Aber: "Der Verlust ist reversibel, denn die Haarwurzeln werden nicht geschädigt", verspricht Merkel. Das heißt, es ist etwas Geduld gefragt, doch die Haare wachsen in jedem Fall nach.

Haartransplantation zum Schnäppchenpreis?

Auch Frauen interessieren sich zunehmend für das Thema Haartransplantation. So sind im Haarzentrum an der Oper in München inzwischen 20 Prozent der Patient*innen weiblich, denn auch bei ihnen lassen sich damit richtig gute Ergebnisse erzielen.



Auch eine Corona-Infektion kann dünneres Haar zur Folge haben



Wer sich über das Thema Haartransplantation im Internet informiert, stößt derzeit unweigerlich auf die Anzeigen zahlreicher Kliniken in der Türkei und auf TikTok-Videos von Influencer*innen. Tatsächlich gehört die Türkei zu den Ländern, in denen weltweit die meisten Haartransplantationen durchgeführt werden. Und Bilder aus Fliegern, in denen zahlreiche Personen frisch Gepflanztes an einst lichten Stellen tragen, haben Haartransplantationen für einige zu einer Alternative werden lassen. Doch auch, wenn es jetzt häufiger zu sehen ist und dort ein günstiger Preis lockt, muss man sich bewusst sein, dass es ein Eingriff ist. Es ist nicht unproblematisch, mit offenen Wunden wieder in den Flieger zu steigen. Auch die Nachsorge sollte bedacht werden. Generell lohnt sich bei Eingriffen wie diesem immer eine gute Vorabrecherche.

Neue Haarschnitte für mehr Fülle

Was auch der Grund für weniger Haar sein mag, mit dem passenden Style lässt sich damit viel positiver umgehen. "Toll, dass 2023 vor allem mittellange Haarschnitte angesagt sind, denn die sind fast immer die perfekte Lösung für dünnes Haar", erklärt Alexander von Trentini von La Biosthétique. Vor allem zwei Varianten haben es dem Hairstylisten jetzt angetan. Zum einen der Shoulder Grazing Bob, der, wie der Name schon sagt, bis zur Schulter reicht, zum anderen der Box Bob, der ungefähr auf Höhe des Kinns endet. "Wichtig ist, dass die Haare blunt, also auf einer Länge und kompakt geschnitten werden", so Trentini, "das erzeugt viel Volumen." Noch etwas mehr davon erhält der Box Bob, wenn die Nackenpartie ganz leicht angestuft wird. Also, auf zum Friseur!