Trockene, glanzlose Haare

Geben die Talgdrüsen auf der Kopfhaut nicht genug Fett in die Haarlängen und -spitzen ab, fehlt dem Haar der natürliche Schutzfilm. Somit wird die äußere Schuppenschicht aufgeraut, das Licht bricht sich darin nicht mehr - das Haar sieht trocken, spröde und glanzlos aus.

Das steckt dahinter

Neben Umwelteinflüssen wie der Temperatur - zu viel Hitze im Sommer oder zu trockene Luft im Winter - kann ein Vitamin-Mangel schuld sein. Beispielsweise schützt Vitamin A die Kopfhaut vor dem Austrocknen. Auch eine Schilddrüsen-Unterfunktion kann dahinterstecken. Man erkennt sie an Symptomen wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Verstopfung.

Was kann ich tun?

Ein Blutbild beim Hausarzt bringt Gewissheit, ob und wenn ja, welche Vitamine fehlen. „Bei einem Mangel kann es bereits helfen, mehr auf seine Ernährung zu achten", rät Dr. Christian Merkel, Dermatologe am Haarzentrum an der Oper in München. Viel Vitamin A steckt etwa in Karotten, Paprika, Brokkoli, Grünkohl und Fenchel. Eine Unterfunktion der Schilddrüse lässt sich ebenfalls anhand des Blutbilds erkennen und wird mit Medikamenten behandelt.

▶ Pflege-Tipp

Lassen Sie keine Hitze an die Haare, denn sie greift die empfindliche Schuppenschicht an. Das bedeutet: „Lieber den Kopf mit lauwarmem Wasser waschen, vor dem Föhnen generell einen Hitzeschutz verwenden und den Föhn besser auf die mittlere Hitze-Stufe stellen", rät Friseur Bastian Casaretto vom Aveda Lifestyle Salon in Berlin. Ebenfalls gut: Bei sehr kalkhaltigem Wasser einen speziellen Duschkopf mit integriertem Kalkfilter verwenden oder alternativ die Haare nach dem Shampoonieren mit Mineralwasser ausspülen, da Kalkrückstände die Haare ebenfalls stumpf wirken lassen. Eine bundesweite Übersicht zur Wasserhärte gibt es hier: *www.wasserhaerte.net*

„Bei einem Nährstoff-Mangel kann es bereits helfen, mehr auf gesundes Essen zu achten“

Dr. Christian Merkel,
Dermatologe und Haarspezialist

Haarausfall

Jeder Mensch hat durchschnittlich zwischen 90 000 und 150 000 Haare auf dem Kopf. Davon verliert man auf natürliche Weise ungefähr 50 bis 100 pro Tag. Von Haarausfall sprechen Ärzte, wenn es über einen Zeitraum von mindestens einem Monat mehr sind oder die Haare sogar büschelweise verschwinden.

Das steckt dahinter

Bei Männern ist erblich bedingter Haarausfall am häufigsten. Dabei lässt das männliche Geschlechtshormon Dihydrotestosteron die Haarwurzeln verkümmern. Die Haare werden dünner und fallen aus. Bei Frauen ist vor allem ein vorübergehender, diffuser Haarausfall weitverbreitet. Am Scheitel fehlen dann die Haare oder es bilden sich kreisrunde kahle Stellen. Folgende Ursachen kommen dafür infrage: die Wechseljahre, psychische Erkrankungen, ein Eisen-Mangel sowie Medikamente (Rheumamittel, Blutdruck- und Blutfettsenker, Antibiotika, Entzündungs- und Schmerzmittel). „Auch Virus-Infektionen wie Corona, Gürtelrose oder die Grippe können für Haarausfall verantwortlich sein“, weiß der Hautarzt Dr. Merkel.

Was kann ich tun?

Es gibt Haarsprechstunden in Haut-Kliniken und -Praxen, die sich auf die Diagnostik und Behandlung von Haarausfall spezialisiert haben. Bei genetischem und vorübergehendem Haarausfall hilft Frauen z. B. der Wirkstoff Minoxidil, als Lösung oder Schaum. Beides wird in die Kopfhaut einmassiert. Für Männer gibt es Medikamente mit dem Wirkstoff Finasterid. Beide Wirkstoffe können jedoch Nebenwirkungen auslösen, zum Beispiel Rötungen auf der Kopfhaut, Schwindel und niedrigen Blutdruck (Minoxidil) sowie Libidoverlust und Depressionen (Finasterid). Und der Haarausfall kann erneut beginnen, sobald man die Präparate absetzt. Eine Absprache mit dem Arzt ist daher immer zu empfehlen. Gute Ergebnisse erzielen Behandlungen mit LED-Licht oder dem eigenen Blutplasma, das am Haaransatz injiziert wird.

▶ Pflege-Tipp

„Behandeln Sie Ihre Haare behutsam“, rät Friseur Bastian Casaretto. Nach dem Waschen nicht trocken rubbeln, sondern sanft ausdrücken oder im Handtuch-Turban trocknen lassen. „Vermeiden Sie zudem Spannung, etwa durch strenge Pferdeschwänze.“ Produkte mit Amla oder Maisstärke stärken das Haar.

Images/gilaxia/vejaa, PR, privat; Illustration: Shutterstock.com

Von der Wurzel bis zur Spitze

Haare wachsen nicht gleichmäßig, sondern in Zyklen. Jeder Zyklus besteht aus drei Phasen

PHASE 1: WACHSTUM (ANAGEN), ca. 2 – 6 Jahre
Etwa 80 – 85 Prozent aller Haare auf unserem Kopf befinden sich in dieser Phase. Dabei werden im unteren Teil der Haarwurzel (Zwiebel) neue Hornzellen gebildet – das Haar wächst.

PHASE 2: ÜBERGANG (KATAGEN), ca. 2 Wochen
Hat das Haar seine Maximallänge erreicht, löst sich die Haarwurzel langsam von der Papille ab, einem Knötchen am Ende der Haarwurzel, das für die Durchblutung sorgt.

PHASE 3: RUHE (TELOGEN), ca. 2 – 4 Monate
Rund 8 – 14 Prozent der Kopfhaare sind in dieser Phase. Die Stoffwechselaktivität der Haarwurzel hört komplett auf, weil sie nicht mehr durchblutet wird – das Haar fällt schließlich aus. Doch ein neues Haar wächst dann nach.

Schuppige Kopfhaut

Jeder Mensch hat Schuppen, denn die Haut erneuert sich alle 28 Tage – auch auf dem Kopf. Laut einer Umfrage des Konsumgüter-Konzerns Procter & Gamble ist allerdings jeder Zweite in Deutschland im Laufe des Lebens von übermäßigen Schuppen betroffen, die unübersehbar in den Haaren hängen oder auf die Schultern rieseln.

Das steckt dahinter

Meist ist die Kopfhaut zu trocken durch ein zu aggressives Shampoo oder zu häufiges Waschen. Weitere mögliche Ursachen: Hauterkrankungen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis sowie eine Pilzinfektion.

Was kann ich tun?

Als optimal gelten maximal 2 – 3 Waschgänge pro Woche und Produkte mit milden Wirkstoffen wie Panthenol oder Linolsäure und ohne chemische Zusätze wie Parabene und Silikone. Wenn starker Juckreiz und Rötungen mit den Schuppen einhergehen, sollte man zum Dermatologen gehen. Er kann feststellen, ob eine entsprechende Haut- oder Pilzerkrankung vorliegt. „Dann helfen Medikamente oder Anti-Pilz-Mittel mit Wirkstoffen wie Clotrimazol und Ketoconazol“, erklärt Dr. Merkel.

▶ Pflege-Tipp

„Viele Styling-Produkte enthalten Alkohol – der trocknet die Kopfhaut zusätzlich aus. Daher nicht zu viele Styling-Produkte auf einmal verwenden“, empfiehlt Bastian Casaretto. „Und die Haare nicht zu heiß föhnen.“ Wer mag, kann bei jeder zweiten oder dritten Wäsche ein paar Tropfen desinfizierendes Teebaumöl ins Shampoo geben und dann wie gewohnt waschen.

0,3 – 0,45 mm
So viel wächst ein Haar pro Tag. Das macht im Monat immerhin 1 – 1,3 Zentimeter
Quelle: Schwarzkopf

Dünne Haare

Der Durchmesser eines Haars ist größtenteils genetisch bedingt und liegt bei Europäern zwischen 0,06 und 0,08 Millimetern. Besonders in den Wechseljahren bemerkt jedoch jede fünfte Frau, dass die Haare dünner werden.

Das steckt dahinter

Sinkt der Östrogenspiegel, etwa durch die Menopause, dann verringern sich Größe und Anzahl der Haarwurzeln. Auch die Dichte und das Volumen der einzelnen Haare nehmen ab. Zudem kann ein Mangel an Vitamin D, B-Vitaminen (vor allem Biotin) sowie Mineralstoffen wie Selen und Eisen hinter schütterem Haar stecken. Ebenso wie zu viel Stress.

Was kann ich tun?

„Haben die Probleme mit der Menopause oder anderen hormonellen Schwankungen zu tun, sind neben Gynäkologen auch Hautärzte eine gute Anlaufstelle“, sagt Dr. Christian Merkel. Sie können entsprechende Medikamente oder spezielle Haarmittel wie einen Schaum oder eine Lösung verschreiben, mit Wirkstoffen wie Minoxidil oder Aminexil. „Sie helfen nicht nur bei Haarausfall, sondern auch bei dünner werdendem Haar“, so der Hautarzt. Ein Nährstoffmangel lässt sich mittels Blutabnahme feststellen. Wer etwa zu wenig Eisen hat, sollte Weizenkleie, Kürbiskerne oder Sesam in den Speiseplan einbauen. Selen und Biotin wiederum finden sich in Nüssen, Hülsenfrüchten und Getreide. Den Vitamin-D-Speicher kann man in den sonnenarmen Monaten nur schwer übers Essen auffüllen. Nach ärztlicher Absprache können daher Nahrungs-Ergänzungsmittel sinnvoll sein. Und bei Stress helfen Entspannungs-Techniken wie autogenes Training oder Yoga.

▶ Pflege-Tipp

Shampoos und Spülungen mit Wirkstoffen wie Panthenol, Aminosäuren oder Kaolin stärken das Haar und verankern es fester in der Kopfhaut. „Außerdem kann alles helfen, was die Durchblutung der Haarwurzel anregt, etwa Kopfmassagen“, erklärt der Berliner Friseur Bastian Casaretto. Besser vermeiden: häufiges Färben – vor allem Blondieren! ←

Birgit Buchholz-Rassy