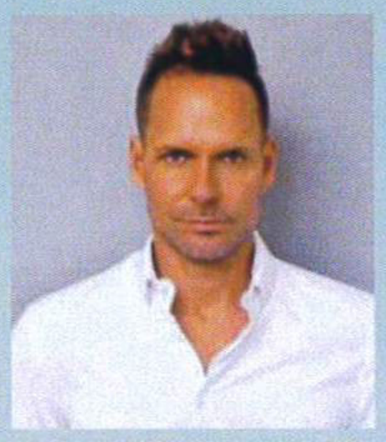
Auch Haare kommen in die Wechseljahre

Mit der Zeit wandeln sich ihre Struktur und ihr Bedarf. Unser **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 Dr. Christian Merkel, was wir dagegen tun können.

bella: Wenn die Haare dünner werden, geraten viele Frauen in Panik. Wann sollte man jedoch zu einem Dermatologen gehen?

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.

Stammzellen gegen Haarausfall

Eine neue Methode gegen erblich bedingten Haarausfall ist „Regenera Activa". Bei dieser Behandlung 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.*

Der hormonelle Umschwung begünstigt Haarausfall – dagegen können wir etwas tun

Kann man mit Shampoos und Lotionen, die Phytohormone oder Koffein enthalten, das Haarwachstum nachhaltig anregen?
Sie können unterstützend verwendet werden, ersetzen allerdings keine Therapie beim Dermatologen. Da die Haarwurzeln sehr tief in der Kopfhaut verankert sind, müssen die Wirkstoffe erst einmal dorthin gelangen. Aus diesem Grund ist die Wirksamkeit von äußerlich angewendeten Produkten nur begrenzt.

Helfen Nahrungsergänzungsmittel, um das Haar von innen zu stärken?
Grundsätzlich ist eine gesunde Ernährung, die reich an Vitaminen, Biotin, Spurenelementen sowie Omega-3-Fettsäuren ist, absolut ausreichend. In Zeiten von Stress oder Mangelernährung kann es allerdings sinnvoll sein, Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen. Sie sollten nicht dauerhaft, sondern nur für etwa drei Monate eingenommen werden, um den Körper nicht überzuversorgen.

Welche Methoden fördern bei insgesamt schütterem Haar das Wachstum?
Eine Bestrahlung mit LED-Licht ist eine mögliche Methode, die man in der Praxis oder zu Hause durchführen kann. Das Licht kurbelt die Energieproduktion der Zellen in den Haarwurzeln an, dadurch verlängert sich die Wachstumsphase des Haares, und es fällt weniger schnell aus.

Und was hilft Frauen bei einem erblich bedingten Haarausfall?
Bei Produkten zur Selbstanwendung haben sich Lotionen und Schäume mit Minoxidil bewährt. In der Praxis haben wir Behandlungsmöglichkeiten, die individuell auf den Patienten abgestimmt werden. Die erfolgreichste Therapie bei Haarausfall ist die PRP-Methode, eine Therapie, bei der eigenes Blutplasma in die Kopfhaut injiziert wird. Eine andere Methode ist die Mesotherapie, bei der Vitamine und Proteine in die Kopfhaut gespritzt werden, um die Haarwurzeln optimal zu versorgen. ●

Nachwuchs-Spezialisten

1 Haarkapseln mit 20 Vitalstoffen
„Hair+", 10-Wochen-Kur ca. 60 €, Amino Science, in Apotheken

2 Ampullen-Kur gegen dünner werdendes Haar
„Genesis Ampoules Cure Anti-Chute Fortifiantes"-Haarkur, Kérastase, 10 x 6 ml ca. 65 €, *www.kerastase.de*

3 Koffein-Farbshampoo
„Plantur 39 Color Silber Phyto-Coffein Shampoo", ca. 10 €, Dr. Wolff

4 Zur Erhaltung der Haare mit Zink, Kupfer und Selen
„Hair intense"-Kapseln, 60 Stk ca. 32 €, Orthomol, in Apotheken

FOTOS: BACKUPIMAGES, HERSTELLER/PR (5)