Haare sind mehr als bloß eine Frisur. Sie können Ausdruck der Persönlichkeit und natürlich auch der Gesundheit sein. Umso wichtiger also, dass wir ihnen die Aufmerksamkeit schenken, die sie verdienen. Als Erwachsene haben wir zwischen 80 000 und 120 000 Haare auf dem Kopf – bis zu 100 davon fallen täglich aus. Das ist ganz normal. Werden es aber sichtbar mehr, gilt es, SOS-Maßnahmen zu ergreifen und die Probleme am Schopf zu packen. Dr. Christian Merkel vom »

Haarzentrum an der Oper in München erklärt, warum es immer wieder zu Krisen auf der Kopfhaut kommen kann: „Hier gibt es eine Menge Talgdrüsen, zudem ist die Kopfhaut äußeren Einflüssen ausgesetzt, die sich jahreszeitenbedingt verändern – wie zum Beispiel UV-Strahlung im Sommer oder trockene Heizungsluft im Winter.“ Was hilft, ist eine durchdachte Haarpflege.

Ist es gut, jeden Tag die Haare zu waschen?

Die Kopfhaut von Talg zu befreien ist gut. Aber auch eine Überpflege der Kopfhaut durch zu häufiges Haarewaschen, Föhnen oder Glätten kann zu einer Disharmonie führen. „Das Ergebnis ist dann oft eine trockene und schuppige Kopfhaut oder gar Haarausfall“, so der Experte. Hier bieten sich feuchtigkeitsspendende und eher milde Shampoos mit Hyaluron oder Harnstoffen, Conditioner, Masken, Seren und Tonics an, die ähnlich wie bei der Hautpflege eingesetzt werden. „Zum Beispiel befreit ein regelmäßig, aber nicht zu häufig angewendetes Peeling die Kopfhaut und deren Haarfollikel von Schweiß, Schmutz und Stylingresten wie Silikonen und

DER KOPF SOLLTE ZUM TEIL DER PFLEGE-ROUTINE WERDEN

Mikroplastik und sorgt so für eine Tiefenreinigung – eben wie bei der Gesichtspflege“, so Merkel weiter. Spätestens seit dem so genannten Skinification-Trend (dahinter steckt die oben erwähnte Idee, die Kopfhaut mit der gleichen Sorgfalt zu behandeln wie das Gesicht …) ist ein ausgedehntes Pflegeritual jenseits des Shampoonierens keine Seltenheit mehr. Rund ums Haarewaschen liefert Experte Merkel noch einen Tipp: „Das Haarebürsten sollte vor dem Waschen passieren. So werden die schon gelösten Haare entfernt und die vitalen Haare nicht mit ausgerissen.“ Natürlich kann das Haar nach der Wäsche frisiert werden, aber hierfür sollte dann ein eher grobzackiger Kamm genutzt werden, der Föhn nicht zu heiß gestellt und mit einigem Abstand gehalten werden. „Und auch nicht mit nassen Haaren und Handtuch drumgewickelt schlafen gehen, da der ständige Wasserkontakt auf der Kopfhaut zu Austrocknung führt“, so der Experte.

Taugen Hilfsmittel rund um den Haarwuchs wirklich etwas?

In vielen Situationen des Haarverlustes wird direkt zu Nahrungsergänzung gegriffen, was kurzfristig Wirkung zeigen kann. „Eher empfehle ich bei Haarausfall allerdings eine ausführliche Laboruntersuchung, bei der Vitamine und Spurenelemente getestet werden und so gezielt Mängel ausgeglichen werden“, sagt Dr. Merkel. So eine Untersuchung verschafft bestenfalls Klarheit darüber, welche der vielen Ursachen für dünner werdendes Haar vorliegt. Ob es sich um hormonbedingten Haarausfall, diffuse Alopezie durch Schilddrüsenerkrankung bei Eisenmangel, einen Östrogenabfall nach der Schwangerschaft, kreisrunden Haarausfall, vernarbenden Haarausfall durch Pilzerkrankungen oder chronische Beschwerden handelt, ist ohne genaue Untersuchung oft nicht festzustellen. „Einige dieser Krankheitsbilder können mit Vitaminen und Proteinen als Infusion oder Mesotherapie in die Kopfhaut behandelt werden, um das Wachstum anzuregen“, erklärt Merkel. Es lässt sich also festhalten:
Wer einmal das Gefühl hat, sein Haar über einen längeren Zeitraum zu verlieren, sollte einen Spezialisten aufsuchen. „Dennoch schadet es nicht, wenn man für zwei bis drei Monate eine Kur mit Nahrungsergänzungsmitteln macht und ein Überangebot an Vitaminen und Spurenelementen schafft, die der Körper dann wieder ausscheidet. Wichtig ist aber, dass man sie wieder absetzt.“ ●

WICHTIG: DIE URSACHE HINTER DEM HAARAUSFALL FINDEN

Fotos: ROBERT AUGUST OLDING (1), PR (7)