Bleiben über mehrere Wochen auffällig viele Haare in der Bürste hängen, sollte man der Ursache auf den Grund gehen

Schluss mit Haarausfall

Wir verlieren jeden Tag bis zu 100 Haare. Das ist ganz normal und kein Grund zur Sorge, denn sie wachsen wieder nach. Normalerweise. Manchmal gerät dieser Kreislauf aber aus der Balance. Hier beantworten zwei Experten die wichtigsten Fragen von Leserinnen

Ab wann spricht man von Haarausfall?

„Wenn täglich über Wochen mehr als 100 Haare ausfallen und es eine deutliche Differenz zwischen abgestoßenen und nachwachsenden Haaren gibt", weiß Dr. Christian Merkel, Dermatologe am Haarzentrum an der Oper in München und Experte für Haarerkrankungen. „Die Kopfhaut schimmert dann durch, der Scheitel wird breiter oder der Haaransatz an den Schläfen geht zurück."

Welche Rolle spielen die Wechseljahre?

Ein ausgeglichener Östrogenspiegel sorgt für volle Haare, ein erhöhter Spiegel des männlichen Geschlechtshormons Testosteron hingegen lässt sie frühzeitig ausfallen. „Wenn in den Wechseljahren der Östrogenspiegel sinkt und der Anteil von Testosteron steigt, kann sich das bei Frauen auf die Fülle und Menge der Haare auswirken", erklärt Hautarzt Dr. Christian Merkel.

Können Krankheiten den Haarverlust verursachen?

Ja, dazu gehören:

- Schilddrüsenerkrankungen
- Hautkrankheiten und Allergien
- Diabetes
- Eisenmangel
- Darmerkrankungen
- Funktionsstörungen der Eierstöcke (Zysten oder Tumore)
- Nierenerkrankungen.

Auch bei Medikamenten tritt Haarausfall manchmal als Nebenwirkung auf, weiß der Hautarzt. „Dazu gehören unter anderem Cholesterinsenker, Betablocker zur Bluthochdruckbehandlung oder Blutverdünner."

Haben auch Frauen eine genetische Veranlagung zu Haarausfall?

Ja, diese Form wird androgenetische Alopezie genannt. Darunter leiden in Deutschland etwa 70 Prozent der Männer, aber auch 40 Prozent der Frauen. Bei Männern kommt es dadurch meist zu Geheimratsecken oder einer kahlen Stelle am Hinterkopf, bei Frauen schimmert eher die Kopfhaut am Scheitel durch.

Fotos: Getty Images/Jamie Grill, Hersteller (4), PR; Illustrationen: Shutterstock.com

Wann sollte man zum Arzt?

„Hinter Haarausfall kann eine ernsthafte Krankheit stecken", warnt der Spezialist für Haarerkrankungen. „Je früher man die Ursache kennt, umso schneller kann mit der Behandlung begonnen werden und umso größer sind die Erfolgs-Chancen." Ansprechpartner sind Hausarzt oder Dermatologe. Bei der Diagnose helfen ein Zupftest (wie leicht lösen sich die Haare?), eine Haarwurzeluntersuchung (in welcher Wachstumsphase fallen die Haare aus?) und eine Blutuntersuchung und/oder Gewebeprobe (liegt ein Mineralstoffmangel oder eine Pilzerkrankung vor?).

Können Shampoos & Co. aus der Drogerie helfen?

Um das zu beweisen, fehlen große wissenschaftliche Studien. „Eine optische Veränderung ist aber möglich", sagt Andrea Hecker, Friseurin aus München. „Oft wirken die Haare dicker, da sich Inhaltsstoffe aus Bambus oder künstliches Keratin um den Haarschaft legen und so stärken." Anders sieht das bei Apothekenprodukten mit dem Wirkstoff Minoxidil aus. „Bei genetisch bedingtem Haarausfall konnte damit ein weiterer Haarverlust gestoppt werden", so Haarexperte Dr. Merkel.

Liegt es an meiner Diät?

Das kann durchaus sein. Bei einer einseitigen Ernährung oder Diät ist die Nährstoffversorgung (vor allem mit Vitamin H, A, D, Niacin und Mineralstoffen wie Eisen, Zink, Selen) nicht ausreichend sichergestellt. Dr. Merkel: „Der Körper setzt seine Reserven dann nicht mehr für das Wachstum von Haaren oder Nägeln ein, sondern für wichtigere körperliche Funktionen." Ein Bluttest beim Arzt gibt Aufschluss, ob und welche Nährstoffe fehlen. Superfood für die Haare sind Fisch, Nüsse, Hülsenfrüchte, Milchprodukte und Eier.

„Wenn in den Wechseljahren der Östrogenspiegel sinkt, kann sich das auf die Fülle der Haare auswirken"

Dr. Christian Merkel, Dermatologe aus München

Welche Hausmittel bringen wirklich was?

Im Internet und in sozialen Medien kursieren Videos, in denen Hausmittel gegen Haarausfall empfohlen werden: Apfelessig, Bier, Brennnesselextrakt oder auch Kokosöl werden einmassiert und nach einer Einwirkzeit (manchmal auch über Nacht) wieder ausgespült. Einen wissenschaftlichen Beleg, dass sie gegen Haarausfall helfen, gibt es nicht. „Allerdings tut man den Haaren damit auch nichts Schlechtes", so Friseurin Andrea Hecker. „Die Hausmittel können das Haar durchaus kräftiger und geschmeidiger machen und das Auftreten von Haarbruch verringern."

Welche Behandlung beim Hautarzt hilft gegen Haarausfall?

„Wenn die Haarwurzel noch nicht verkümmert ist, kann die Mesotherapie eine Erfolg versprechende Behandlung sein", weiß Dr. Merkel. „Mittels Mikro-Injektionen wird eine Wirkstoffkombination aus Vitaminen, Proteinen und Wachstumsfaktoren in die Kopfhaut gespritzt. Das verbessert die Regeneration des Haarfollikels und aktiviert das Haarwachstum." Eine Sitzung beim Hautarzt dauert etwa 15 Minuten und kostet 100 bis 150 Euro (wird nicht von den Krankenkassen übernommen). In der Regel sind für die Therapie 10 bis 15 Sitzungen nötig.

Lässt sich auch mit dem Schnitt und der Farbe tricksen?

„Sowohl für feines als auch für lichtes Haar kann ein Bob oder ein Pagenkopf vorteilhaft sein", rät Friseurin Andrea Hecker. „Weiche Wellen oder Locken schenken optisch extra Volumen am Kopf." Auch Tönen und Färben täuschen mehr Fülle vor, „denn die Farbpigmente legen sich auf das Haar, polstern es auf und machen es damit griffiger". ←

Birgit Buchholz-Rassy

Produkte für einen schönen Schopf

Wenn die Haare dünner werden, können gezielte Pflege und Nährstoffe das Wachstum wieder fördern

❶ **Sprühtinktur** „Neoptide" kann den Haarausfall verlangsamen. Ducray, 3x 30 ml, ca. 48 Euro ❷ **Kopfhautpflege** „Hair Boost Tonic" stimuliert das Haarwachstum. Chr. Schrammek, 150 ml, 70 Euro ❸ **Mikronährstoffe** „hair intense" unterstützen das Wachstum von innen. Orthomol, ca. 32 Euro (60 Stück) ❹ **Shampoo** „Phyto-Coffein" aktiviert die Haarwurzel. Plantur 39, 250 ml, ca. 10 Euro