LOVE IS IN THE HAIR

Haarausfall? Kein Tabu mehr! Wir erklären, wie er entsteht – und stellen die besten Anti-Hairloss-Treatments vor

TEXT: MELANIE PAUKNER

Schon mal den Moment erlebt, wenn die Haare beim Kämmen plötzlich büschelweise in der Bürste hängen? Oder sich beim Duschen im Sieb anhäufen? Man fühlt sich plötzlich unwohl – und das liegt auch daran, dass über Haarausfall immer noch zu wenig gesprochen wird. Dabei sind viel mehr Menschen betroffen, als man denkt.

„Es gibt Studien, die zeigen, dass über 20 Prozent aller Frauen im Laufe ihres Lebens unter einem hormonell bedingten Haarausfall leiden", sagt Dermatologe Dr. Christian Merkel von der Praxis Haarzentrum an der Oper in München. „Dazu kommen noch die Fälle von temporärem Haarausfall." Bei Männern sei die Zahl der Betroffenen höher.

Temporärer Haarausfall verschwindet in der Regel nach einer bestimmten Zeit wieder. „Wenn er allerdings über 30 Tage anhält und man über 100 Haare am Tag verliert, dann spricht man von einer Alopezie und sollte der Ursache bei einem Arzt oder einer Ärztin auf den Grund gehen." Neben dem bekannten kreisrunden Haarausfall (Alopecia areata), der lokal begrenzt auftritt, gibt es noch weitere Formen. Welche genau, ihre Gründe und was man dagegen tun kann, hat uns Dr. Christian Merkel verraten.

Erblich bedingter Haarausfall tritt meist ab einem Alter von etwa 40 Jahren auf. Aber auch davor können Haare ausfallen, die Gründe dafür völlig unterschiedlich sein

Zimmermann

Gründe für Haarausfall:

Es liegt in den Genen

Am häufigsten ist die androgenetische Alopezie. Sie ist genetisch festgelegt bzw. erblich veranlagt und hängt mit den Hormonen zusammen. Bei Männern lichtet sich das Haar primär an den Schläfen (Geheimratsecken) oder dem Hinterkopf. Bei Frauen dünnt das Haar am ganzen Kopf aus, vor allem aber entlang des Mittelscheitels.

Ein bestimmtes Ereignis ist der Auslöser auf Zeit

Temporärer (oder diffuser) Haarausfall beschränkt sich nicht auf eine Stelle. Die Haare fallen gleichmäßig über den gesamten Kopf verteilt aus. Nicht nur das ist frustrierend. Auch die Suche nach der Ursache kann es sein. Medikamente, eine Hormonumstellung (etwa durch das Absetzen der Pille), eine Infektion oder ein Nährstoffmangel (vor allem Eisen) sind Gründe. Auch die Psyche hat einen Einfluss auf unseren Körper – und unser Haar. So kann Stress durch ein traumatisierendes Ereignis oder im Arbeitsleben temporären Haarausfall bedingen.

Zu viel Pflege und Tools

Haarausfall durch Haaremachen? Ja, das kann tatsächlich passieren! Die Traktionsalopezie beschreibt das Ausfallen der Haare durch zu viel Zug. „Zu häufiges Verwenden von Tools kann verursachen, dass der Haarschaft immer lockerer in der Haarwurzel sitzt und dadurch die Haare ausgehen", so Dermatologe Dr. Merkel.

Der richtige Support:

Aigner

Von links:
Mit Biotin und Folsäure „Gro Biotin-gummies" von Vegamour, um 40 Euro. **Mit Antioxidantien** „Olistic Women" von Olistic, um 60 Euro. **Mit Hyaluronsäure und Astaxanthin für Haut und Haar** „Ingenious Vegan" von Ingenious, um 110 Euro. **Mit Zink und Selen** „Haarwurzel Komplex" von Sunday Natural, um 30 Euro

Die Top-Treatments

Mesotherapie

Sie wird vor allem bei der androgenetischen Alopezie angewendet, aber auch bei diffusem Haarausfall. Ein Cocktail aus Proteinen und Vitaminen wird dabei direkt an die Haarwurzeln gespritzt; für einen schnellen Wirkeintritt und ein neues Wachstum von Haaren. Ab ca. 100 Euro, z.B. bei Jou Care for Beauty in Hamburg.

Hair-Botox

Es hilft nicht nur gegen Haarausfall, sondern auch bei einem Spannungsgefühl der Kopfhaut. Die Muskulatur wird gelöst, wodurch die Gefäße wieder durchlässiger werden und die Nährstoffe aus dem Blut wieder besser an die Haarwurzeln gelangen. Ab ca. 500 Euro, z.B. beim Haarzentrum an der Oper in München.

PRP-Therapie

Bei ihr wird körpereigenes Blutplasma gefiltert und in die Kopfhaut injiziert. Es enthält Stammzellen und Wachstumsfaktoren, die bei genetischer und diffuser Alopezie von Vorteil sein können. Die Therapie wird auch präventiv eingesetzt. Ab ca. 300 Euro pro Sitzung, z.B. bei Dr. Miriam Rehbein, Dermatologie am Friedensengel in München.

Regenera-Activa-Methode

Bei diesem Verfahren werden aus der Kopfhaut gewonnene Zellen verwendet, um das Wachstum der Haarfollikel zu reaktivieren. Ideal ist es bei genetisch bedingtem Haarausfall. Der Eingriff hat keine Downtime und muss nur alle zwei bis drei Jahre wiederholt werden. Ab ca. 2200 Euro, z.B. bei Capital Aesthetics in Berlin.

Scalpcial

Egal ob „Japanese Head Spa" oder Hydrafacial für den Scalp: Im Gegensatz zu den invasiven Treatments werden hier zwar Kopfhaut und Haare gestärkt, der Effekt bei akutem Haarausfall ist jedoch viel geringer. Daher stellt es eher ein Wohlfühl-Treatment mit präventiven Benefits dar. Hydrafacial ab ca. 170 Euro, z.B. bei AQ Clinics in Frankfurt.

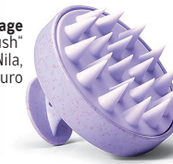
Foto: Alessandro Zeno/Launchmetrics/Spotlight

Text: Melanie Paukner

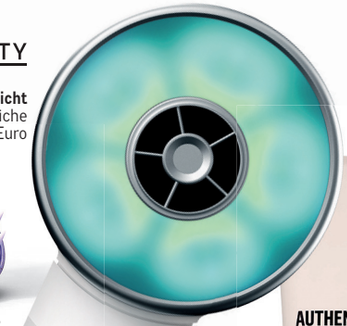
FÜR ANSATZ BIS SPITZEN

Pflege und Tools, die für ein ***ganzheitlich*** gesundes Haargefühl sorgen.

Hülle und Fülle Verdichtungen „Premium Tape Extensions Classic 4" von Rapunzel of Sweden, ab 50 Euro



Spitzenmassage „Scalp Brush" von Maria Nila, um 15 Euro



Trocknet durch Licht Föhn „Zuvi Halo" für empfindliche Kopfhaut, von Zuvi, um 400 Euro

Cleanes Köpfchen „Scalp Scrub" von Sachajuan, um 60 Euro

Aufsprühen, kräftig, los! „Restore Perfecting Spray" von Living Proof, um 30 Euro

Läuft ganz glatt „Glide Hot Brush" von Ghd, um 180 Euro

Reinigt und durchfeuchtet „Sensorial Cream Scrub" von Authentic Beauty Concept, um 40 Euro

Sleek in Sekunden Haarglätter „Airstrait" von Dyson, um 500 Euro

Erste Hilfe „Total Repair Reparatur Sos-Kur" von Gliss, um 1 Euro

Kraftspender „Genesis Sérum Anti-Chute Fortifiant" von Kérastase, um 60 Euro

Hair-Health-Mini-Quiz

Deine Haare brauchen eine Extraportion Pflege, wenn du mindestens dreimal mit „Ja" antwortest. Und diese Produkte können dann helfen!

Du benutzt jeden Tag mehr als ein Hitzetool?
- Ja, anders geht's nicht!
- Nein, eigentlich nie

Du liebst aufwendige und/ oder strenge Haarstyles?
- Ja, Sleek Bun all the way!
- Nein, je einfacher, desto besser

Trockene und spröde Haare?
- Ja, ständig
- Nein, fühlt sich gut an

Dein Haar hat keinen Glanz?
- Ja, leider. Egal, was ich tue…
- Nein, shiny bis in die Spitzen

Sind deine Haare gefärbt?
- Ja, für mich ein Must!
- Nein, ich bin all natural

Vorbeugeprogramm „Fructis Vitamine & Kraft Kräftigendes Shampoo" von Garnier, um 2 Euro

Mindert Spliss (und Falten) Kopfkissenbezug aus Seide von Slip, um 100 Euro

Dichte durch Rotlicht Bürste „Hairpod" von Newtiful, um 205 Euro

Waschen? Ohne Chlor! „The Filtered Showerhead" von Jolie, um 150 Euro

Einmassieren, regenerieren! „Platinum Treatment" von Tokio Inkarami, um 60 Euro