HILFE BEI HAARAUSFALL

E

Wenn plötzlich mehr Haare in der Bürste hängen als sonst, kann das verunsichern. Aber besonders in den Wechseljahren ist das bei vielen Frauen der Alltag – hormonell bedingter Haarausfall tritt in dieser Lebensphase am häufigsten auf. „Typischerweise bemerken Frauen ihn zwischen 45 und 55 Jahren“, erklärt Dermatologe und Haarexperte Dr. Christian Merkel vom Haut- und Laserzentrum an der Oper in München. Der Grund: Sinkt der Östrogenspiegel, entsteht ein relatives Übergewicht männlicher Hormone.

SYMPTOME ERKENNEN

Besonders häufig lichtet sich der Scheitelbereich. „Die Wachstumsphase der Haare, die sogenannte Anagenphase verkürzt sich“, so Merkel. Dadurch fallen die Haare früher aus, bleiben kürzer, und die Gesamtfülle nimmt ab. Doch nicht jede Frau ist betroffen – die genetische Veranlagung spielt ebenfalls eine Rolle. Tückisch ist, dass der Haarausfall meist schleichend verläuft, was eine rechtzeitige Reaktion erschwert. Prinzipiell handelt es sich bei der sogenannten androgenetischen Alopezie um ein kosmetisches,

1

2

3

4

5

Nährstoffhelfer

1 „Phytocyane“ mit Zink-Gluconat von **Phyto,** um 55 Euro (für 3 Monate). **2** „Ah-Mazing Hair Vitamin“ mit Biotin von **Bears with Benefit,** um 27 Euro (für zwei Monate). **3** „Olistic Woman“ mit Vitamin D3 und Biotin von **Olistic,** um 60 Euro (für 28 Tage). **4** „Haarkapseln“ mit Sägepalmextrakt von **Growfine,** um 50 Euro (für 2 Monate). **5** „Haut Hare Nägel Komplex Premium“ mit Selen von **Sunday Natural,** um 17 Euro (für 2 Monate)

MEHR PAUSEN

Auch Stress hat einen direkten Einfluss auf die Haargesundheit – besonders in den Wechseljahren. Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und permanente Anspannung lassen den Cortisolspiegel steigen. „Stresshormone wie Cortisol stören den Haarzyklus: Die Haare treten zu früh in die Ruhephase ein und fallen vermehrt aus“, so Dr. Merkel.

Dazu kommt: Stress kann die Durchblutung der Kopfhaut einschränken – und damit auch die Versorgung der Haarfollikel mit Sauerstoff und Nährstoffen. Wer regelmäßig für Bewegung an der frischen Luft sorgt, bewusst Pausen einlegt und auf ausreichend Schlaf achtet, tut also nicht nur seiner Seele etwas Gutes, sondern auch seiner Haarwurzel.

Auch Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum schwächen die Durchblutung – und können so Haarausfall zusätzlich begünstigen.

NAHRUNGSERGÄNZUNG?

„Mit einer ausgewogenen Ernährung sind die Haare grundsätzlich gut versorgt“, sagt Dr. Merkel. Trotzdem kann ein Check der Blutwerte sinnvoll sein. Fehlen bestimmte Nährstoffe, helfen gezielte Präparate oder Infusionen – etwa mit Eisen, Zink, Biotin, Vitamin D, Selen oder B-Vitaminen. Auch Omega-3-Fettsäuren oder Kollagen können bei trockener, geschwächter Haarstruktur helfen – am besten als Kur über drei bis sechs Monate. Eine dauerhafte Einnahme ist laut Dr. Merkel kritisch: „Der Körper wird überfüttert, und vieles wird einfach wieder ausgeschieden.“

STARKE HAARE DURCH GESUNDE ERNÄHRUNG UND WENIGER STRESS

In den Wechseljahren verändern sich nicht nur die Hormone – auch der Nährstoffbedarf und das Stresslevel steigen. Beides hat direkten Einfluss auf die Haargesundheit.

MEHR EIWEISS

Unsere Haare bestehen zu etwa 90 Prozent aus Keratin – einem Eiweißstoff, den der Körper selbst bildet, sofern genügend Proteine zur Verfügung stehen. Fehlt Eiweiß in der Ernährung, fehlt den Haarwurzeln das Baumaterial für kräftiges Haar. Wertvolle Eiweißquellen sind mageres Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und grünes Blattgemüse. Auch Kohlenhydrate spielen eine Rolle: „Wenn der Körper zu wenig Kohlenhydrate bekommt, fehlt den Follikeln Energie, und das Wachstum verlangsamt sich“, erklärt Dr. Merkel. Empfehlenswert sind komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Kartoffeln oder Gemüse – sie liefern gleichmäßig Energie für die Zellen.

Wichtig: Finger weg von Crash-Diäten. Sie entziehen dem Körper innerhalb kurzer Zeit zu viele Nährstoffe – und genau das zeigt sich oft zuerst am Haar.

FOTOS: BAUENDAHL.COM/MARTIN BAUENDAHL/TRUNK ARCHIVE (3)

Wachstumshelfer

1 „Hairloss Control Shampoo“ von **La Biosthétique,** um 38 Euro. **2** „Hair Activating Serum“ von **M2,** um 100 Euro. **3** „R52 Kopfhaut Peeling Jojoba + 5 % PHA“ von **Typology,** um 26 Euro. **4** „Hair Booster Serum“ von **ribogrow,** um 36 Euro. **5** „Scalp Brush“ von **Maria Nila,** um 13 Euro

nicht medizinisches Problem. „Aber wenn der Leidensdruck groß ist, ist es sinnvoll, frühzeitig einen Arzt aufzusuchen. Denn je eher man beginnt, desto größer die Chancen, dass die Haarfollikel noch reagieren“, sagt Experte Merkel.

THERAPIEN

1. Minoxidil: Als Schaum oder Lösung ist der Wirkstoff rezeptfrei in Apotheken erhältlich und wird direkt auf die Kopfhaut aufgetragen. Er regt die Durchblutung sowie die Aktivität der Haarfollikel an. Seit Kurzem sind auch Minoxidil-Tabletten verfügbar, allerdings verschreibungspflichtig und nur unter ärztlicher Kontrolle anzuwenden.
2. Eigenbluttherapie (PRP): Dabei wird aufbereitetes, mit Wachstumsfaktoren angereichertes Blutplasma in die Kopfhaut injiziert, um die Haarwurzeln zu stimulieren.
3. Mesotherapie: Hier werden Vitamine, Spurenelemente und Proteine direkt in die Kopfhaut gespritzt, um die Follikel zu kräftigen.

AUSPROBIEREN LOHNT

„Andere Ansätze wie Koffeinshampoos oder pflanzliche Öle sind zwar beliebt, aber wissenschaftlich nicht ausreichend belegt. Man kann aber natürlich diese Therapien versuchen“, sagt Dr. Merkel. Ergänzend gibt es Haarseren mit Koffein und Biotin, die die Wachstumsphase verlängern sollen, oder solche mit Ribose zur besseren Durchblutung. Ebenso wichtig ist eine gesunde Kopfhaut – sie bildet die Basis für kräftiges Haar. Regelmäßige Kopfhautmassagen oder nährende Masken können die Durchblutung fördern und die Wurzeln stärken.