

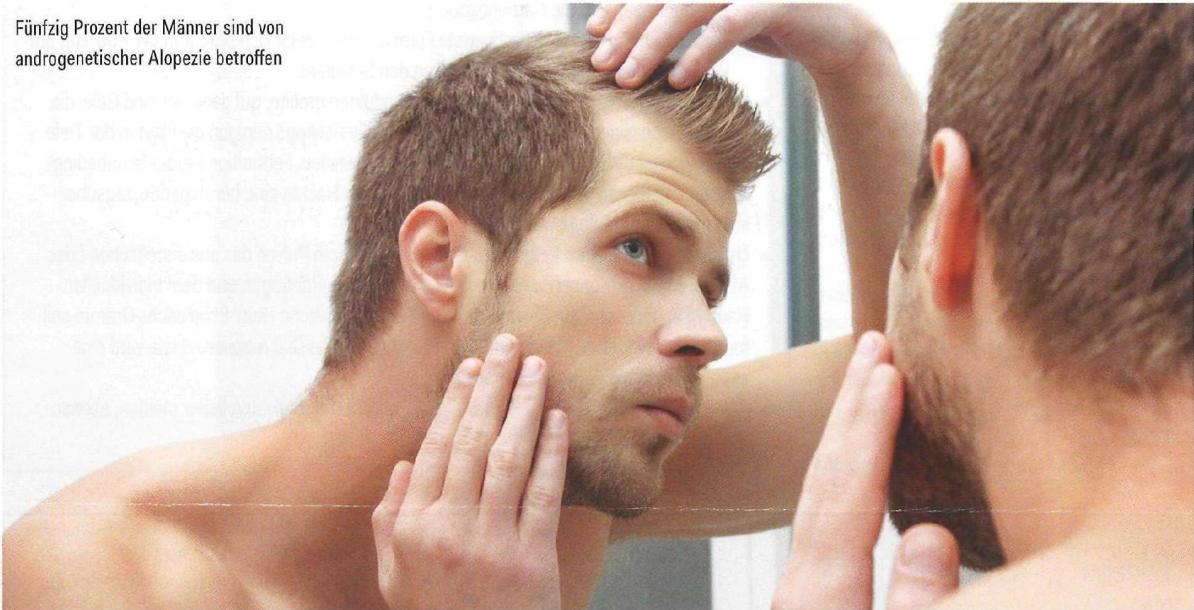


HAARAUSFALL

(K)eine Haarpracht?

Bis zu einem gewissen Grad ist Haarausfall etwas ganz Natürliches. Aber wann besteht Handlungsbedarf? Das erklärt die Wiener Hautärztin Dr. Elke Janig.

Fünfzig Prozent der Männer sind von androgenetischer Alopezie betroffen



Frau Dr. Janig, wie kommt es zu Haarausfall?

Von Haarausfall spricht man bei einem Ungleichgewicht zwischen ausfallendem und nachwachsendem Haar. Die Wachstumsphase der Haare unterliegt einem Lebenszyklus – am Tag kann man bis zu 100 Haare verlieren, das ist normal. Haarausfall kann man selbst über den Zupfstest feststellen: Man zieht am Haar und es lässt sich ganz leicht lösen. Ein weiterer Indikator ist, wenn die Haare büschelweise ausfallen und sich kahle Stellen bilden.

Einer der häufigsten Gründe für Haarausfall ist die androgenetische Alopezie, von der ca. 50 Prozent der Männer betroffen sind. Es kommt dabei zur Bildung von Hofrats-ecken an den Schläfen bzw. einem Kranz an der Scheitelplatte. Beide können ineinander übergehen. Bei Frauen ist Haarausfall eher hormonell durch den Abfall von Östrogen z.B. nach der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren oder durch Eisenmangel bedingt. Im Alter kann es zu einem diffusen Haarausfall durch sich verringerende Haardichte kommen. Auch die Ernährung und

damit einhergehende Mangelerscheinungen wie z.B. von Zink, Vitamin B₁₂, Folsäure oder eben Eisen können zu einer Verringerung der Haardichte führen. Gewisse Medikamente, eine Schilddrüsenfunktionsstörung, Autoimmunerkrankungen wie Lupus erythematodes können ebenfalls für einen Haarausfall verantwortlich sein.

Was kann man dagegen tun?

Das Wichtigste bei der Behandlung von Haarausfall ist, dass schnell gehandelt wird. Zwar können ausgefallene Haare oft nicht mehr nachwachsen, verbliebene Haare jedoch erhalten und der Haarausfall gestoppt werden.

Mit der PRP-Methode (Platelet Rich Plasma), die Behandlung mit Eigenblut, lässt sich Haarausfall behandeln. Im Gegensatz zu herkömmlichen Methoden wie der Haartransplantation, hat diese den Vorteil, dass es zu keinen Nebenwirkungen kommen kann. Neueste Studien untermauern die positive Wirkung der PRP-Eigenblut-Methode und bescheinigen ihr eine Erfolgsquote von ca. 72 Prozent.

Wie kann man Haarausfall vorbeugen?

Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung, ergänzt um Zink, Eisen, Kieselerde, Vitamin B₁₂ und Folsäure. Auch diverse Tinkturen für die Kopfhaut können helfen. Bürsten Sie das Haar in alle Richtungen, das fördert die Durchblutung des Haarbodens, lockere Haare werden entfernt und die neue Haarpracht kann nachwachsen. Auch Kopfhautmassagen regen die Durchblutung an.

Welche Rolle spielt die Lebensweise?

Belastungen und Stresssituationen können zu einem natürlichen Haarverlust führen. Diese rauben dem Körper viel Kraft, sodass kaum Energie für das Haarwachstum bleibt. Auch Hormone, Medikamente, Diäten und der Wechsel der Jahreszeiten können für einen Haarausfall verantwortlich sein.

Dr. Marion Breiter-O'Donovan

Dr. Elke Janig ist Fachärztin für Dermatologie und Venerologie am Kuzbari-Zentrum für Ästhetische Medizin in Wien.

Fotos: istock/AND-ONE