

patienten Journal

reise & gesundheit

Wartezimmer-Exemplar!



**ZU
GEWINNEN!**

5 Tage »Berg & Terme
de luxe« für 2 Pers.
in Leukerbad (Anreise
mit der Bahn 1. Klasse)
im Wert von
ca. 3500 EUR
Lesen Sie ab S. 25

Schneller
gegen Schmerzen



**Neuralgin[®]
extra**

Mit dem Wirkbeschleuniger Lysin.

Was bei Männern normal ist, stellt Frauen häufig auf eine große psychische Belastungsprobe. Experte **Dr. med. Hans-Ulrich Voigt** nennt die Ursachen des weiblichen Haarausfalls und sagt, was sich dagegen tun lässt.



Haarausfall stoppen

■ 60 bis 100 Haare pro Tag sind kein Grund zur Sorge. Erst wenn deutlich mehr in der Bürste hängen, im Waschbecken landen oder am Pullover kleben, kann es kritisch werden. An Männern mögen Geheimratsecken und hohe Stirn Intelligenz oder zumindest Potenz suggerieren. Viele Betroffene greifen auch einfach zum Kurzhaarschneider, um dem Problem ein Ende zu setzen. Bei Frauen ist das anders. Haarverlust ist nicht nur eine kosmetische Frage – viele Frauen, deren Kopfhaare sichtbar spärlicher werden, leiden auch psychisch unter dem Verlust.

Dr. med. Hans-Ulrich Voigt,
Facharzt für Dermatologie,
Allergologie und Phlebologie
in München



„Die Entwicklung einer vollständigen Glatze ist bei Frauen unwahrscheinlich.“

Jeder Mensch – nicht nur Männer – hat im Alter meist nur mehr halb so viele Haare wie in seiner Jugend. Zudem schrumpfen mit den Jahren die Haarfollikel, was die Haare zusätzlich dünner und feiner werden lässt.

Erblich bedingt oder diffus?

Aber nicht nur das Alter spielt eine Rolle: Ursachen für Haarausfall bei Frauen gibt es eine ganze Reihe. Beim hormonell bedingten erblichen Haarverlust reagieren die Haarwurzeln besonders empfindlich auf das männliche Geschlechtshormon Testosteron. Allerdings produzieren nicht nur Männer Testosteron im Hoden, sondern auch Frauen in den Eierstöcken. Diese erhöhte Empfindlichkeit findet sich in der Regel nur im oberen Kopfbereich, so dass lediglich dort die Haare ausdünnen. Die Entwicklung einer vollständigen Glatze ist bei Frauen aber unwahrscheinlich. Beim hormonell bedingten Haarausfall haben sich hormonhaltige Haarwässer und Lösungen bewährt. Darüber hinaus kann der Arzt Präparate für die optimale Ernährung der Haarwurzeln und Spezialshampoos verordnen.

Vom erblich bedingten Haarverlust unterscheidet sich der diffuse Haarausfall bei Frauen. So kommt es typischerweise etwa ab der achten Woche nach einer Entbindung zum Schwund des Haupthaars. Schuld daran ist die hormonelle Umstellung nach der Schwangerschaft. In den meisten Fällen normalisiert sich das

Hilfe für die Haare

- Waschen Sie die Haare mit milden Shampoos. Die Häufigkeit der Haarwäsche hat dabei keinen Einfluss auf den Haarausfall.
- Verwenden Sie nach der Haarwäsche Spülungen, damit das Haar leichter kämmbar wird.
- Vermeiden Sie eine mechanische Schädigung der Haare wie strenge Frisuren mit straffen Haarklammern, festes Kämmen und Bürsten der Haare, zu heißes Föhnen, Salzwasser und Sonnenlicht.
- Ernähren Sie sich gesund (vollwertige Kost, reichlich Gemüse und Salat, viele Vitamine, wenig Alkohol).
- Vermindern Sie psychischen Stress.
- Dauerwellen, Haarfarben und Haarsprays können das Haar schädigen, nicht dagegen Haargele und -wachse.
- Bei diffusem Haarausfall lohnt sich ein Versuch beispielsweise mit Präparaten, die B-Vitamine, Proteine, Aminosäuren und medizinische Hefe enthalten.
- Minoxidil – eigentlich als Mittel gegen hohen Blutdruck – fördert das Haarwachstum bei erblich bedingtem Haarausfall. Das Präparat wird als Lösung zweimal täglich auf die Kopfhaut aufgetragen.

Ganze von selbst wieder, nur selten ist eine hormonelle Behandlung notwendig. Ebenfalls hormonelle Gründe hat vorübergehender verstärkter Haarausfall bei Mädchen in der Pubertät.

Neben den Hormonen kann Haarausfall auf krankhafte Ursachen zurückgehen. So können fieberhafte Krankheiten oder Funktionsstörungen der Schilddrüse auf die Haare gehen. Aber auch Mangelerscheinungen, die beispielsweise bei strengen Diäten, Magersucht, Alkoholismus oder Stoffwechselerkrankungen auftreten, haben Einfluss auf das Haarwachstum. Erkrankungen der Kopfhaut – beispielsweise Pilzinfektionen, vernarbende Entzündungen oder Bindegewebs-Erkrankungen – können zu narbigem Haarausfall führen, der nicht mehr rückgängig zu machen ist.

Der Haarausfall bessert sich in der Regel, wenn die zugrundeliegende Erkrankung behandelt oder der dafür verantwortliche Mangelzustand ausgeglichen wird.

Computer hilft bei der Diagnose

Um welche Form von Haarausfall es sich im Einzelfall handelt, kann der Dermatologe mithilfe einer Computer-gestützten, digitalen Haaranalyse feststellen. Diese liefert präzise Ergebnisse über den Zustand der Haarwurzeln und über das Ausmaß des Haarausfalls. Dazu rasiert der Facharzt ein kleines Kopfhautareal und färbt nach drei Tagen an dieser Stelle die Haarwurzeln ein. Anschließend wird der Bereich mikroskopisch abgelichtet und mit einer speziellen Computer-Software ausgewertet. Hormonelle Störungen, Infektionen, Schilddrüsenerkrankungen und Mangelerscheinungen lassen sich durch Laboruntersuchungen abklären. ■