

So wird Ihr Haar gesund und kräftig

Haarausfall – was wirklich hilft!

Alles für die Frau sprach mit dem Freiburger Hautarzt Prof. Dr. Rolf Hoffmann

Haarausfall? Das haben doch nur Männer! So lautet ein verbreitetes Vorurteil. Doch auch Frauen können unter lichtem Haar oder kahlen Stellen leiden. Als krankhaft gilt es, wenn man pro Tag mehr als etwa 100 Haare verliert. Wichtig ist dann, dass man die Ursache von einem Hautarzt abklären lässt. Denn die verschiedenen Arten von Haarausfall werden ganz unterschiedlich behandelt. Unser Experte Prof. Dr. Rolf Hoffmann (46), Hautarzt aus Freiburg, stellt die häufigsten vor.

Anlagebedingter Haarausfall

Wie sieht er aus?
„Die Haare am Oberkopf wachsen mit zunehmendem Alter immer langsamer, werden dünner und fallen aus. In seltenen Fällen ist am Ende sogar nur noch ein dünner Flaum auf dem Kopf zu sehen.“
Woher kommt er?
„Der anlagebedingte Haarausfall ist erblich. Die Haarbalge reagieren überempfindlich auf männliche Hormone, die in geringer Konzentration auch bei Frauen vorkommen. Das hat zur Folge, dass die Hormone die Wachstumsphase der Haare verkürzen.“



Spezielle Tinkturen können Haarausfall lindern

Der anlagebedingte Haarausfall ist die häufigste Form von Haarausfall bei Frauen. Etwa 30 Prozent der 30-jährigen Frauen leiden darunter, bei den 40-jährigen sind es schon 40 Prozent. Besonders oft tritt er aber in oder nach den Wechseljahren auf.
Was kann man tun?
„Bewährt haben sich Tinkturen mit dem Wirkstoff Minoxidil (Apothek, ca. 40 € für drei Monate), die in die Kopfhaut massiert werden. Sie werden dauerhaft angewendet.“

Diffuser Haarausfall

Wie sieht er aus?
„Anders als der anlagebedingte Haarausfall kann der diffuse am ganzen Kopf auftreten, auch an den

Augenbrauen und unter der Achsel. Die Haare werden nicht dünner, fallen aber vermehrt aus.“
Woher kommt er?
„Diffuser Haarausfall kann ganz verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel Eisenmangel, Infektionen oder Stoffwechselstörungen. Auch Medikamente, wie bestimmte Blutverdünner, Herz- oder Blutdruckmittel, können schuld sein.“
Was kann man tun?
„Die Behandlung richtet sich immer nach der jeweiligen Ursache. Wichtig ist also, dass der Hautarzt zunächst herausfindet, woher der Haarausfall kommt.“

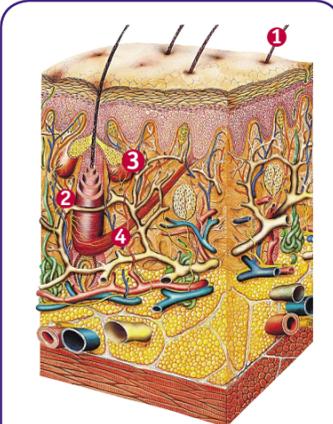
Am besten lässt sich das mit Hilfe eines so genannten Trichogramms ermitteln. Bei dieser Untersuchung der Haarwurzeln kann der Arzt unter dem Mikroskop erkennen, in welcher Wachstumsphase die Haare ausfallen. Je nachdem, was zum Haarausfall geführt

hat, wird dann zum Beispiel die Grunderkrankung behandelt oder ein Eisenpräparat verordnet.“

Kreisrunder Haarausfall

Wie sieht er aus?
„Beim kreisrunden Haarausfall entstehen runde oder ovale kahle Stellen am Kopf oder Körper. Das können fingernagelgroße Partien sein. In Extremfällen kann es aber auch so weit gehen, dass die Betroffenen völlig kahl sind.“
Woher kommt er?
„Der kreisrunde Haarausfall ist eine Autoimmunerkrankung. Die Ursache ist eine Entzündung, gegen die der Körper mit Abwehrzellen vorgeht. Diese greifen allerdings den Haarbalg an. Das Haar wird dadurch nicht mehr ausreichend ernährt und fällt deswegen aus. Die Erkrankung trifft vorwiegend Kinder und junge Menschen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.“

Was kann man tun?
„Am Anfang steht auch hier die Diagnose vom Hautarzt. Behandelt wird die Entzündung mit kortisonhaltigen Tinkturen oder Schäumen, die in die Kopfhaut einmassiert werden. Auch eine Reiztherapie kann helfen. Dabei trägt man eine chemische Substanz auf die betroffene Stelle auf, die ein Kontaktekzem hervorruft.“



So ist ein Haar aufgebaut:

- 1 Den Teil des Haares, der aus der Haut ragt, nennt man Haarschaft.
- 2 Unter der Haut liegt der Haarbalg oder die Haarwurzel. Hier wird der Haarschaft gebildet. Zur Haarwurzel gehören auch Blutgefäße, Nerven und Pigmentzellen für die Haarfarbe.
- 3 Die Haarbalgdrüsen sondern Talg ab. Dieses fettige Sekret hält Haut und Haare geschmeidig.
- 4 Der Haarbalgmuskel richtet die Haare auf, etwa wenn wir Gänsehaut haben.

Ziel ist, das Immunsystem abzulenken. Hat die Behandlung Erfolg, greift der Körper nicht länger die Haarbalge an und die Haare können nachwachsen.“

Tipps von Frau Dr. Schlau-Meyer

An wen kann ich mich wenden?

Erster Ansprechpartner bei Haarausfall sollte immer der Hautarzt sein. Nur er kann durch eingehende Untersuchungen die für Sie persönlich richtige Behandlungsmethode herausfinden. Manche Hautärzte und Unikliniken bieten spezielle Haarsprechstunden an.

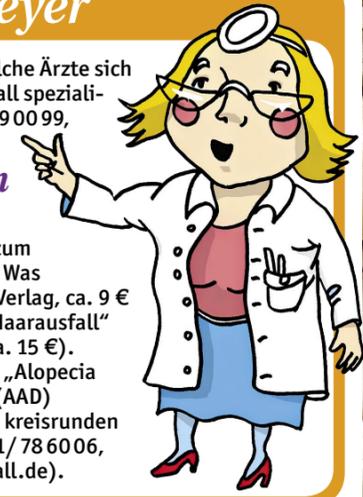
Wo finde ich den richtigen Arzt?

Eine Liste mit Hautärzten, die Haarsprechstunden anbieten, gibt's im Internet (www.trichocare.de, www.jenny-latz.de). Bei der Stiftung Gesundheit

erfahren Sie kostenlos, welche Ärzte sich in Ihrer Nähe auf Haarausfall spezialisiert haben (Tel.: 0800/739 00 99, www.arzt-auskunft.de).

Wo bekomme ich weitere Infos?

Es gibt zahlreiche Bücher zum Thema (z. B. „Haarausfall: Was tun?“ von I. Gazar, Hirzel-Verlag, ca. 9 € oder „Wirksame Hilfe bei Haarausfall“ von J. Latz, Trias-Verlag, ca. 15 €). Für 5 € bietet der Verein „Alopecia Areata Deutschland e. V.“ (AAD) Informationsmaterial zum kreisrunden Haarausfall an (Tel.: 021 51/78 60 06, www.kreisrunderhaarausfall.de).



Schönes, volles Haar

ist nicht allen Frauen vergönnt. Infekte, Eisenmangel oder Veranlagung können zu Haarausfall führen. Doch es gibt eine ganze Reihe wirksamer Mittel – abgestimmt auf die jeweilige Ursache des haarigen Problems

Meine Sprechstunde

Hier beantworte ich jede Woche Ihre Fragen. Haben Sie auch eine? Schreiben Sie mir!

Thomas Roll (61), Facharzt für Allgemeinmedizin aus Hamburg, Alles für die Frau, Brieffach 2570, 20077 Hamburg, E-Mail: thomas.roll@bauerverlag.de



Welche Mittel lindern meine Nervenstörung?

Ich leide unter Polyneuropathie. Mein Arzt sagt, dagegen gibt es kein Mittel. Stimmt das?
Christel Schett, Mannheim

Das stimmt nicht ganz. Richtig ist: Es gibt kein Allheilmittel. Aber

möglicherweise helfen Ihnen Präparate mit Vitamin B12 oder Alpha-Liponsäure. Gegen Beschwerden wie Taubheit und Kältegefühl würde ich außerdem auch „Gabapentin“ (niedrig dosiert) verschreiben.

Überaktive Blase: Was kann ich dagegen tun?

Seit etwa einem Jahr habe ich eine überaktive Blase, muss meist alle 10–30 Minuten auf Toilette. Beckenboden und Blase sind okay, Tabletten haben nichts gebracht. Was kann ich sonst noch tun?
Maria Graf, Landsberg am Lech

Sie schreiben leider nicht, welche Tabletten

nichts gebracht haben. Haben Sie Mittel wie „Spasmex“ oder „Emselex“ probiert? Die lindern die Beschwerden in der Regel nämlich sehr gut. Bedenken Sie bitte auch, dass die Beschwerden psychische Ursachen haben können. Gegebenenfalls würde Ihnen eine Therapie weiterhelfen.

Operation gegen übermäßiges Schwitzen: Hilft das?

Ich bin in den Wechseljahren und leide sehr unter Schwitzattacken und plötzlichem Erröten. Angeblich gibt's dagegen eine OP. Stimmt das?
Renate Könnecke, Eberswalde

So eine OP gibt es, man nennt sie Sympathektomie. Dabei werden Nervenstränge durch-

trennt, wodurch man weniger schwitzt. Sie ist jedoch nicht geeignet, wenn die Beschwerden wechseljahrsbedingt sind. Mein Tipp: Lassen Sie die genaue Ursache abklären. Auch Bluthochdruck oder Hormonstörungen (das so genannte Flush-Syndrom) können dahinterstecken.

WUNDER DES KÖRPERS

Warum alte Menschen mehr Bauch haben als junge

Je älter wir werden, desto schlaffer werden unsere Bauchmuskeln. Wir können sie zwar trainieren, aber so straff wie in jungen Jahren werden sie nicht mehr. Ohne diesen straffen „Deckel“ kann sich das Innere (wie beispielsweise die Bauchorgane) stärker ausdehnen. Folge: Der Bauch wölbt sich vor – und zwar selbst bei schlanken alten Menschen.