

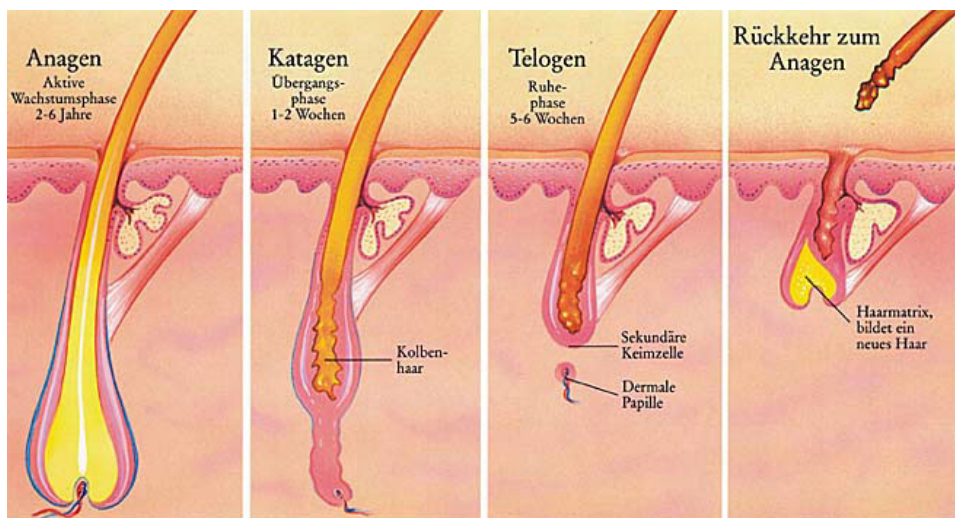


## Haarausfall

### Der Haarzyklus:

Jeden Tag wachsen auf unserem Kopf neue Haare, andere fallen aus – in einem sich stetig wiederholenden Zyklus. Dieser besteht aus 3 Phasen:

1. Anagenphase – Wachstumsphase: Das Haar wächst durch Teilung der Zellen. Der grösste Teil der Kopfhaare (ca. 80%) befindet sich in der Wachstumsphase, die zwischen 2 und 5 Jahre dauert. Das Haar wächst ca. 1 cm pro Monat.
2. Katagenphase – Übergangsphase: Nachdem das Haar über Jahre seine maximale Länge erreicht hat, wird die Zellteilung in einer zweiwöchigen Übergangsphase beendet. Das Wachstum kommt zum Stillstand.
3. Telogenphase – Ruhephase: Das ausgewachsene Haar wird nach ca. 3 Monaten vom nachwachsenden neuen Haar ausgestossen, ein neuer Zyklus beginnt.



Es ist also ganz natürlich, Haare zu verlieren. Bei vollem Haarbestand fallen pro Tag durchschnittlich 50 bis 100 Kopfhaare aus. Sind es mehr als 100 Haare pro Tag, so kann der Zyklus gestört sein. Die Haare werden dünner, der Scheitel lichtet sich und die Kopfhaut wird unter dem schüttereren Haar sichtbar: Man spricht von Haarausfall.

## Haarausfall (Alopezie) - Formen und Ursachen:



Man unterscheidet beim Haarausfall verschiedene Formen:

### 1. Diffuser Haarausfall:

Hier ist der ganze Kopfbereich mehr oder weniger betroffen, es liegt in der Regel aber keine Störung der Kopfhaut vor. Es fallen vermehrt Haare aus, die in der Katagenphase sind. Die Folge ist eine diffuse Ausdünnung des gesamten Kopfhaares. Diffuser Haarausfall kommt bei ca. einem Drittel der Frauen und 10% der Männer vor und ist oft auf Störungen des Allgemeinzustands unterschiedlicher Ursachen zurückzuführen, wie z.B.:

- Erschöpfungszustände
- fiebrige Erkrankungen (Infektionen, Rheumatische Erkrankungen)
- Stoffwechselstörungen (z.B. Schilddrüsenerkrankungen)
- Vitamin- und Mineralstoffmangel (v.a. Biotin, Eisen, Folsäure und Zink)
- Stillzeit
- einseitige Ernährung (Diät-/ Abmagerungskur, Alkoholismus)
- Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Blutverdünner, Chemotherapeutika...)
- Vergiftungen (chemische Stoffe wie Quecksilber, physikalische Faktoren wie z.B. Strahlenschäden, Umweltgifte...)
- Psychische Störungen (Stress, Trauer...)

### 2. Entzündlicher oder hormonell-anlagebedingter Haarverlust:

Haarverlust durch entzündlich-vernarbende Haarbodenerkrankungen ist irreversibel, wenn die Ursachen nicht frühzeitig erkannt und fachärztlich behandelt wird. Dasselbe gilt für die fortgeschrittene androgenetische Alopezie.

- **Androgenetische Alopezie:** Unter dem Einfluss männlicher Hormone (Androgene) kommt es bei entsprechender genetischer Veranlagung mit zunehmendem Alter zu einem allmählich fortschreitenden Haarverlust. Rund 50% der Männer weisen diese häufigste und typische Form des Haarverlustes auf. In der Regel beginnt die androgenetische Alopezie mit beidseitigem Zurückweichen der Haargrenze an der Stirn (Geheimratsecken). Mit zunehmendem Alter sind auch die oberen und hinteren Schädelregionen betroffen.

Auch Frauen können davon betroffen sein (häufig in Phasen hormoneller Veränderungen, z.B. in der Menopause).

- **Alopecia areata** (kreisrunder Haarausfall): Der plötzlich auftretende Haarverlust in scharf abgegrenzten Herden ist vermutlich auf eine immunbedingte Haarwurzelenzündung zurückzuführen. Sie ist die häufigste Art von Haarverlust im Kindesalter, kommt aber auch bei Erwachsenen vor. Manchmal wächst das Haar innerhalb von mehreren Wochen bis Monaten wieder nach, in anderen Fällen kann die Alopezie bis zur vollständigen Kahlheit fortschreiten.

## Diagnostik und Therapieplanung:

Der erste Schritt ist eine sorgfältige Erhebung der Vorgeschichte. Diese umfasst Art und Dauer des Haarverlustes, Angaben über bisherige allgemeine Krankheiten und Medikamenteneinnahmen sowie über Haarprobleme in der Familie.

Im zweiten Schritt folgt eine Untersuchung von Haar, Kopfhaut, Nägeln und der übrigen Haut. Bei der androgenetischen Alopezie beim Mann ist die Diagnose einfach und weitere Abklärungen drängen sich nicht auf. Anders verhält es sich bei allen entzündlichen oder narbigen Veränderungen: Hier ist der Besuch beim Dermatologen angezeigt. Der Spezialist hat bei Problemfällen die Möglichkeit zu weiteren Untersuchungen wie z.B. Haarwurzelnuntersuchungen (Trichogramm), mikroskopischen Untersuchungen vom Hautproben oder Blutuntersuchungen. Die präzise Diagnose ist in jedem Fall Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie.

Die Therapieplanung für die Behandlung von Haarverlust erfolgt langfristig und berücksichtigt die zeitlichen Abläufe des Haarwachstumszyklus. Die Wirkung einer Behandlung zeigt sich nicht von heute auf morgen: Die Wirksamkeit eines Haarwuchsmittels macht sich frühestens nach 3 bis 6 Monaten bemerkbar.

## Behandlung:

Wer etwas gegen Haarausfall unternehmen möchte, hat die Möglichkeit, Medikamente einzunehmen oder ein Haarwuchsmittel aufzutragen. Wundermittel gibt es nicht, auch wenn sie in Kleinanzeigen oder im Internet für teures Geld angepriesen werden. Die seriösen Therapiemöglichkeiten sind rasch aufgezählt:

1. **Tabletten: Propecia® (Finasterid)** wurde 1998 als erstes Medikament gegen die androgenetische Alopezie des Mannes in der Schweiz im Handel eingeführt. Es untersteht der Rezeptpflicht. Finasterid hemmt das Enzym 5-alpha-Reductase Typ II, dadurch wird aus Testosteron weniger Dehydrotestosteron gebildet, das nachweislich die Haarbildung im Follikel hemmt. Die Wirksamkeit von Finasterid hängt nur geringfügig von Dauer, Ort und Ausmass der Alopezie ab, es müssen allerdings noch feine Haare vorhanden sein. Finasterid darf ausschliesslich von Männern angewendet werden, da der Wirkstoff teratogen (= mögliche Fehlbildung während Schwangerschaft) wirken kann.
2. **topische Präparate:** Es gibt 2 lokal wirksame Stoffe, das **Minoxidil (Regaine® 2%, Neocapil®, Alopexy®)** und das **Aminexil (Dercap® Ampullen)**. Eine regelmässige Anwendung wird gut vertragen und zeigt nach einigen Wochen Wirkung. Der Therapieerfolg hängt weitgehend von Dauer, Ort und Ausmass der Alopezie sowie vom Patientenalter ab. Die Behandlung eines jüngeren Mannes mit begin-

nender Auslichtung des Wirbelbereichs ist am erfolgversprechendsten. Um das Haarwachstum zu erhalten, ist alle 3 Monate eine Kur von ca. 6 Wochen sinnvoll.

3. Aufbaupräparate: Es existieren verschiedene Präparate, die Aminosäuren, Vitamine, Pflanzenextrakte und Mineralsalze in unterschiedlicher Zusammensetzung enthalten (**Priorin<sup>®</sup>**, **Revalid<sup>®</sup>**, **Pantogar<sup>®</sup>**, **Pil-food<sup>®</sup>**, **Epicrin<sup>®</sup>**, **Gelacet<sup>®</sup>**). Gemeinsam ist ihnen, dass sie das Haarwachstum mit denjenigen Stoffen unterstützen, die das Haar zum Wachsen braucht. Da die Nägel aus dem gleichen Material beschaffen sind wie die Haare, helfen sie auch zugleich bei brüchigen Nägeln. Ein Nutzen dieser Produkte kann bei langdauernder Anwendung (mindestens 8–12 Wochen) beobachtet werden.

## Ernährung:

Zink, Biotin und Folsäure lassen die Haare spriessen. Die haargesunde Ernährung enthält viele Vollkorn- und Milchprodukte, Obst und Gemüse.

Die wahrscheinlich grösste Bedeutung kommt dem Spurenelement **Zink** zu. Zink ist an der Bildung des Keratins beteiligt, das einen Hauptbestandteil von Haut, Haaren und Nägeln darstellt. Zink ist in grosser Menge in Rind- und Schweinefleisch, Roggen- und Weizenkeimen, Eiern, Käse und Meersfrüchten enthalten. Der Tagesbedarf an Zink liegt bei 15-30 mg und kann v.a. bei vegetarischer Ernährung auch als Nahrungsergänzung (z.B. von Burgerstein) eingenommen werden.

Die **Folsäure** hat eine zentrale Bedeutung für das Zellwachstum und die Zellerneuerung und ist in grosser Menge in allen grünen Blattgemüsen enthalten, aber auch in Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Bei Haarausfall sollten dem Körper 400 bis 600 Mikrogramm zugeführt werden (z.B. Andreafol<sup>®</sup>).

**Biotin**, ein Vitamin der B-Gruppe, ist wesentlich am Eiweissstoffwechsel des Körpers beteiligt und somit auch an der Bildung der Eiweissstrukturen des Haares. Die wichtigsten Quellen für Biotin stellen Milch und Milchprodukte, Eier, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte dar. Bei Haarausfall sollten ca. 2,5 mg eingenommen werden (Biotin-Mepha<sup>®</sup>, Rombellin<sup>®</sup>).



## Haarpflege:

Voraussetzung für schönes, volles Haar ist eine gesunde Kopfhaut. Daher ist die Wahl des richtigen Shampoos von besonderer Wichtigkeit. Zur schonenden Reinigung sollten Shampoos auf den pH-Wert der Kopfhaut abgestimmt sein und das Haar gründlich und doch schonend reinigen. Dadurch wird das Haar geschützt, gestärkt und leichter kämmbar. Beim Waschen sollte man die Kopfhaut sanft massieren und darauf achten, dass alle Shampooreste gründlich ausgespült werden. Bei der Pflege sollten die Haare möglichst sanft behandelt werden. Mechanische Belastung wie zu intensives Bürsten oder langes, heisses Föhnen beanspruchen das Haar. Nasses Haar ist besonders empfindlich. Zu festes Kämmen kann das Haar überdehnen.

Abschliessend:

Unsere Haare bestimmen unser äusseres Erscheinungsbild und werden somit als Teil unserer Persönlichkeit betrachtet. Mit dem Haar werden Werte wie Individualität, Stärke und Selbstbewusstsein gleichgesetzt. Ausserdem sind für die meisten Menschen Schönheitsideale und gesellschaftliches Ansehen eng mit besonderen Vorstellungen von Haarfarbe, Haarfülle oder Form verbunden. Es lohnt sich deshalb, der Pflege der Haare besondere Bedeutung beizumessen.

