

Zum Haare raufen

Schönes Haar sieht gesund und attraktiv aus. Deshalb ist es schlimm, wenn es sich lichtet. Die Ursachen für den Haarausfall sind vielfältig. Hormone, Erbanlagen oder auch Radikaldiäten führen zum Haarverlust. Darum gilt: Zuerst den Grund des Haarausfalls abklären – dann können Sie diesen ursächlich behandeln lassen.

Annegret Czernotta

Haare haben zu allen Zeiten und in allen Kulturen eine wichtige Rolle gespielt. Schon vor 4000 Jahren rieben sich die alten Ägypter eine Tinktur aus in Öl gebratenen und gemahlene Hundepfoten und Eselshufen auf ihre kahlen Häupter, um dem Haarverlust entgegenzuwirken. Die Venus von Botticelli betörte wiederum Männer mit ihrem langen blonden Haar. Denn dieses ist bei Frauen ein Sinnbild von Schönheit, Erotik und Sexualität. Haare sind aber auch ein Spiegelbild der körperlichen Gesundheit. Von der französischen Königin Marie Antoinette wird berichtet, ihre Haare seien komplett grau geworden und zwar in der Nacht, bevor sie aufs Schafott stieg.

«Genau hinhören»

So verwundert es nicht, wenn Haare und deren Pflege und Erhalt auch in der Zürcher Apotheke Altstetten ein tägliches Thema sind. «Haarausfall hört sich trivial an, aber die Betroffenen beschäftigt das Thema sehr», weiss der Apotheker Martin Höfliger aus seiner Beratungstätigkeit. «Und eine Lösung anzubieten, ist äusserst schwierig.» Deshalb ist es wichtig, im Gespräch immer genau zuzuhören. «Die meisten Kunden haben schon eine Menge an Haarmittelchen ausprobiert», so Höfliger. Zentral ist für ihn deshalb die Frage, ob in der Familie Haarausfall bekannt ist. «Wenn der Kunde mir sagt, dass schon der eigene Vater Geheimratsecken hatte, dann weist das auf einen hormonell bedingten Haarausfall hin.»

Hormonelle Ursachen

Die erbliche Überempfindlichkeit der Haarwurzel gegen das männliche Hormon Testosteron gilt mit rund 95 % als häufigste Ursache von Haarausfall von Männern. Wie es dazu kommt: Der Körper verwandelt Testosteron in Dihydrotestosteron (DHT). Durch das DHT



NEU

Irritierte,
hochsensible
Kopfhaut?

Herzsamen
Sensitive-Pflege

hypoallergen

- ohne Konservierungs-, Duft- und Farbstoffe
- optimale Verträglichkeit, dermatologisch-klinisch bestätigt



Als Erste



empfohlen!

Die Kraft der Kräuter –
spürbar wirksam

werden die Haarfollikel kleiner. Diese produzieren nur noch feine Härchen, die wie ein Flaum aussehen, bis die Haarproduktion ganz eingestellt wird. Die Haare dünnen immer mehr aus.

Aber auch Frauen in den Wechseljahren oder nach der Schwangerschaft können daran leiden, wenn weniger weibliches Hormon, das Östrogen, als Gegenspieler zum Testosteron gebildet wird und eine erbliche bedingte Haarwurzel-Überempfindlichkeit zusätzlich vorhanden ist.

Medikamentöse Behandlung

Diesen Kunden ist mit Minoxidil oder Finasterid geholfen. Der Wirkstoff Minoxidil wird schon seit längerem in der Behandlung des Bluthochdruckes eingesetzt. In Studien konnten Wissenschaftler als Nebeneffekt ein verstärktes Haarwachstum feststellen und fortan fand Minoxidil seinen Platz auch in der Behandlung von Haarausfall. Finasterid dagegen, welches in höherer Dosierung auch gegen Prostatavergrößerung angewendet wird, hemmt die Umwandlung von Testosteron in DHT im Haarfollikel. Das Präparat ist daher nur bei Männern wirksam. «Um befriedigende Resultate zu erhalten, sollte die Therapie bei beiden Präparaten über mehrere Monate erfolgen», ergänzt Höfliger.

Anderen Ursachen auf der Spur

Schwieriger wird es, wenn der Haarausfall nicht auf eine Ursache zurückführbar, also diffus, ist. «Dann können Diäten, Krankheiten oder allgemein die Ernährung zum Haarausfall führen», sagt Höfliger. Nur, welches Produkt ist dann zu empfehlen? Für die Pharma-Assistentin Beatrice Frey ist das nicht die richtige Frage. «Ich möchte viel eher wissen, welchen Grund der Körper hat, mit Haarausfall zu reagieren», sagt sie.

Austesten mit Bioresonanz

Deshalb setzt sie in der Apotheke Altstetten häufig die Abklärung mittels Bioresonanz ein. Das ist ein biophysikalisches Regulationsverfahren, das mit Schwingungen beziehungsweise Energie und Information arbeitet. Der Kunde gibt einige wenige Haare zur Austestung ab. Das Programm sagt dann, ob ein Mangel an Vitaminen oder Spurenelementen vorliegt oder auch Allergien oder Schwerme-



Foto: www.merlinphotography.ch

Haarausfall: rund 100 Haare pro Tag sind noch nicht besorgniserregend.

talle den Haarausfall verursachen. Falls nötig, empfiehlt sie anschliessend ein Mittel aus der Naturmedizin.

Haare unter das Mikroskop

Mit der Bioresonanz als nichtwissenschaftlicher Form der Haaranalyse kann die Dermatologin Myriam Wyss wiederum nichts anfangen. In ihrer Praxis in Meilen sieht sie sich die Haare unter dem Mikroskop an. Was für Laien wie ein Wirrwarr an Baumstämmen aussieht, sagt der Dermatologin, in welcher Phase des Haarzyklus sich die Haare befinden. Mit dem sogenannten Trichogramm untersucht sie die Haarwurzel, um die Ursachen des Haarausfalls zu ermitteln. Deshalb ist das Trichogramm für sie so wichtig wie das Blutbild für den Hausarzt.

Lebenszyklus der Haare

Sie entnimmt dem Patienten dazu etwa 50 Haare an exakt festgelegten Stellen am Kopf und untersucht deren Entwicklungsstadium und Zustand mikroskopisch. Dadurch kann sie feststellen, wie viele Haare sich in der Wachstums-, Übergangs- und Ruhephase befinden.

«Das wiederum gibt Aufschluss darüber, welche Form von Haarausfall vorliegt», so Myriam Wyss. Beim hormonell anlagebedingten Haarausfall befinden sich beispielsweise in der vorderen Scheitelregion wesentlich weniger Haare in der Wachstumsphase als am Hinterkopf. Aber auch bestimmte Herzmedikamente, Blutverdünner, Eisenmangel oder Schilddrüsenstörungen können zum Haarverlust führen. «Nur durch die gezielte Abklärung lässt sich die Ursache finden», ist sich Wyss sicher. Bevor jemand monatelang ausprobiert, empfiehlt sie deshalb die Haaranalyse beim Dermatologen, deren Kosten von der Krankenkasse zudem übernommen wird.

Psychische Belastung

Aber wann ist Haarausfall überhaupt krankhaft? Unsere Haare durchlaufen einen natürlichen Haarwechsel. Durchschnittlich fallen pro Tag 50 bis 100 Kopfhaare aus, manchmal auch mehr. Befinden sich mehr als 20% der Haarwurzeln in der Endphase, wird von einem übermässigen Verlust ausgegangen. Frauen empfinden diesen als besonders schlimm.

>>>

Myriam Wyss weiss aus Erfahrung, dass dieser sogar zu psychischen Krisen führen kann.

Haarausfall zeigt Krankheit auf

Manchmal ist die Ursache auch nicht ganz so offensichtlich: Bei einer von Myriam Wyss' Patientinnen dünnten sich die Haare immer mehr aus. Die Frau fühlte sich aber gesund und bemerkte in der Praxis positiv, dass sie innerhalb kurzer Zeit 12 Kilogramm abgenommen habe. Nur den Haarausfall empfand sie als äusserst störend. In der Abklärung zeigten sich krankhafte Schilddrüsenwerte aufgrund einer Schilddrüsenentzündung. «Mit einem Schilddrüsenmedikament besserte sich die Situation wieder und die Haare wuchsen innerhalb von sechs Monaten vollständig nach», so Myriam Wyss.

Entzündung der Kopfhaut

Nicht rückgängig zu machen ist allerdings der vernarbende Haarausfall. «Dann sind die Haarwurzeln zerstört und der Haarverlust ist endgültig», sagt Wyss. «Bei diesen Patienten geht es vielmehr darum, den Prozess baldmöglichst zu stoppen, der zur Vernarbung führt». Das können beispielsweise Entzündungen der Kopfhaut sein, wie die Knötchen-

flechte, die auch an der Kopfhaut vorkommen kann.

Kreisrunder Haarausfall

Für das berühmte Beispiel der über Nacht ergrauten Marie-Antoinette hingegen ist der kreisrunde Haarausfall (Alopecia areata) verantwortlich, der oft in Momenten grosser seelischer Belastung vorkommen kann. Es handelt sich dabei wahrscheinlich um eine Immunreaktion des Körpers gegen das Farbpigment: «Die weissen oder grauen Haare

bleiben stehen, die dunklen Haare fallen aufgrund der Immunantwort des Körpers aus, so kommt es zum plötzlichen Ergrauen», erklärt die Dermatologin.

Das zeigt: Das Thema Haare ist und bleibt ein haariges Thema. Nicht jede von uns kann zu Rapunzel werden, die ihr langes gesundes Haar herablässt und an dessen starker Kopfhaut sich der Königssohn hochziehen kann. Aber ein wenig kann man doch tun für schönes Haar. Deshalb haben wir Ihnen einige Behandlungsmöglichkeiten zusammengestellt.

Ursachen für Haarausfall

Hormonell anlagebedingter Haarausfall (androgenetische Alopezie):
Erbanlage, männliche Hormoneinwirkung und Alter.

Kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata):
Immunbedingte Haarwurzelentzündung.

Diffuser Haarausfall (Diffuse Alopezie):
Eisenmangel, Radikaldiäten (auch vegetarische Ernährung mit wenig Eisen), Infektionen, Schilddrüsenerkrankungen, Medikamente, hohes Fieber, Schwangerschaft (während der Schwangerschaft wachsen die Haare hormonell bedingt dichter, nach der Geburt normalisiert sich das Haarwachstum wieder.)

Vernarbender Haarausfall:
Schädigungen der Kopfhaut wie Verbrennungen oder Verätzungen, Pilzinfektionen, Tumore, vernarbende Entzündungen.

Pflegen. Nähren. Schützen.

Wenn Gesundheit und Schönheit Hand in Hand gehen.

Mit einer nährstoffreichen Intensivpflege unterstützen die Produkte der Burgerstein Pflegelinie den Aufbau und den Erhalt der natürlich vorhandenen Substanzen im Körper. Eine Nahrung von innen, die erneuert und ausbalanciert.



Macht schön. Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

www.burgerstein.ch

Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, CH-8640 Rapperswil-Jona

Das alles hilft gegen Haarausfall

Hormonell bedingter Haarausfall (Alopecia androgenetica)	
Behandlung	<p>Minoxidil 2 % und 5 %. Das lokal angewandte Mittel hilft nachweislich und ist in der Apotheke erhältlich. Die 5-prozentige Lösung ist bei Frauen verschreibungspflichtig.</p> <p>Finasterid: Das Mittel ist rezeptpflichtig und wird nur bei Männern eingesetzt. Finasterid wirkt gegen die fortgesetzte Verkleinerung von bestehenden Haar-Follikeln.</p> <p>Antibabypille: Bei jüngeren Frauen mit androgenetisch-bedingtem Haarausfall kann der Wechsel auf eine Antibabypille mit anti-androgener Wirkung hilfreich sein.</p>
Diffuse Alopecie	
Behandlung	<p>Innerliche Präparate*:</p> <p><i>Biotin</i>: ein B-Vitamin, das im Haar-Stoffwechsel eine wichtige Rolle spielt.</p> <p><i>Panthsäure</i>: Fördert natürliche Regenerationsprozesse</p> <p><i>Aminosäuren</i>: Die Aminosäure Cystin ist ein Bestandteil der Haare und bildet den Hauptbestandteil des Haarproteins Keratin. Stabilisiert die Haarstruktur und macht das Haar elastischer.</p> <p><i>Hirse</i>: Das Getreide enthält wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, die es für gesunde Haare braucht. Zudem enthält Hirse Eisen, das diffusem Haarausfall vorbeugt.</p> <p><i>Hefe</i>: Hat B-Vitamine, die für den Haarstoffwechsel wichtig sind.</p> <p><i>Weizenkeimöl</i>: hat einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die es im Zellstoffwechsel braucht.</p> <p><i>Zink</i>: Das Spurenelement ist Bestandteil von Enzymen und Coenzymen, welche für Wachstumsprozesse wichtig sind.</p> <p>Äusserliche Präparate*:</p> <p><i>Melatoninpräparate</i>: Enthalten Melatonin, das antioxidativ wirkt sowie Biotin und Gingko biloba. Soll Haarausfall und Haarausdünnung entgegenwirken.</p> <p><i>Coffein</i>: Das Shampoo soll das Haarwachstum fördern.</p> <p><i>Haarpflege allgemein</i>: Mechanismen, die sich negativ auf vorhandenes Haar auswirken können: toupieren, heisses Föhnen, falsche Pflegeprodukte, aggressive Dauerwellen.</p>
Kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata)	
Behandlung	Nichtstun und Abwarten. Der erste Fleck kann auch ohne Behandlung verschwinden. Die Therapie erfolgt am besten durch den Dermatologen, z. B. mit Kortison oder lokaler Immuntherapie.

*Bei keinem der innerlich und äusserlich angewandten Produkte liegt ein wissenschaftlicher klinischer Studiennachweis für die Wirksamkeit vor.



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage

Neocapil® bei Haarausfall für Frauen und Männer



180711