

# Ratgeber Haarausfall

Besonders für Frauen aber auch für Männer hat das Kopfhair einen sehr hohen Stellenwert. Denn volles und kräftiges Kopfhair zeugt nicht nur von Gesundheit und Vitalität, sondern es unterstreicht auch die Persönlichkeit und nicht zuletzt auch die Schönheit des Menschen. Und so trägt gesundes und volles Haar auch wesentlich zum Wohlgefühl und Selbstbewusstsein bei.

## **Aus der Haarwurzel kommt die Kraft**

Der Mensch hat etwa 80.000 bis 150.000 Haare auf dem Kopf.

Ein Haar ist ein ca. 0,1 mm dünner lebloser Hornfaden aus Keratin. Dieser Hornfaden ist mit der, in der Kopfhaut liegenden Haarwurzel verbunden. Sie bildet ständig neue Haarzellen und schiebt diese durch den Wurzelkanal an die Hautoberfläche wo sie dann verhornen. Das Haar wächst so jeden Tag um etwa 0,35 mm, im Monat um ca. 1 cm.

Der Prozess des Haarwachstums ist sehr stoffwechselintensiv. Daher ist es wichtig, dass das Haar über das Blut ausreichend mit Nährstoffen Und Vitaminen versorgt wird.

Wichtige Nährstoffe für das Haar sind: Vitamin B2 & B6, Eisen, Zink, Kupfer, Biotin, Pantothenäure

## **Im Mittelpunkt des Haarwachstums steht neben der Nährstoffversorgung eine gute Durchblutung der Haarwurzel.**

Jeder Mensch verliert Haare. Als normal gilt eine Zahl von 40 bis 100 ausgefallenen Haaren pro Tag. Denn auch Haare sind einem normalen Alterungsprozess unterworfen. In diesem Prozess durchläuft das gesunde Haar 3 Phasen:

1. **Die Wachstumsphase:** Bis zu 90 % aller Kopfhare befinden sich in dieser aktiven Phase, in der Haare gebildet werden und wachsen. Sie dauert 2-6 Jahre.
2. **Die Übergangsphase:** Das Haar durchläuft einen Umbauprozess, in dem die Haarwurzel schrumpft. 1-2 % aller Kopfhare befinden sich in dieser Phase, die ca. 2 Wochen dauert.
3. **Die Ruhephase:** Die Stoffwechselaktivitäten der Haarfollikel werden eingestellt, dadurch fallen die Haare leichter aus. Etwa 8-14 % aller Kopfhare sind ca. 3 Monate in dieser Phase.

Nachdem ein altes Haar ausgefallen ist, wächst an dieser Stelle normalerweise ein neues nach. Allerdings vergehen etwa 1,5 bis 3 Monate, ehe es an dieser Ausfallstelle wieder „sprießt“.

Befinden sich Neubildung und Ausfall der Haare im Gleichgewicht, ist alles in bester Ordnung.

## **Vermehrter Haarausfall und seine Ursachen**

Wenn das Kopfhair immer dünner wird oder sich der Scheitel sichtbar lichtet, sollte man dem Problem auf den Grund gehen. Es gibt vielfältige Gründe:

- Schwangerschaft
- Infektionen
- Entzündungen
- Stresssituationen
- Störungen der Schilddrüsenfunktion
- Medikamente
- Umgang mit giftigen Substanzen
- Vitamin / Nährstoffmangel
- hormonell - erblich bedingter Haarausfall

## **Der hormonell-erblich bedingte Haarausfall**

Hormonell-erblich bedingter Haarausfall ist mit ca. 80 % die häufigste Ursache für einen vermehrten Haarausfall.

Der Grund hierfür ist eine erbliche Veranlagung gekoppelt mit einer Überempfindlichkeit der Haarwurzel gegenüber dem männlichen Hormon DHT (Dihydrotestosteron). Ein Hormon, welches nicht nur im männlichen Organismus vorhanden ist sondern auch in geringen Mengen bei der Frau vorkommt.

Durch diese Überempfindlichkeit können sich wichtige Blutgefäße zur Haarwurzelversorgung zurückbilden.

Die Folge ist eine Störung des natürlichen Gleichgewichts des Haarzyklus (3 Phasen):

- die Wachstumsphase der Haare wird kürzer
- die Ruhephase wird länger
- mehr Haare fallen aus, als Haare nachwachsen

#### **Der hormonell-erblich bedingte Haarausfall beim Mann:**

Charakteristisch für den Beginn dieses Haarausfalls sind der zurückweichende Haaransatz, auch „Geheimratsecken“ genannt. Gleichzeitig oder zu einem späteren Zeitpunkt lichten sich auch die Haare am Hinterkopf – bis dann irgendwann im Laufe der Zeit beide Bereiche ineinander übergehen. Es kommt zu einer hufeisenförmigen Glatzenbildung.

Hauptschübe werden zwischen dem 20. u. 30. Lebensjahr und dem 35. u. 40. Lebensjahr beobachtet.

#### **Der hormonell-erblich bedingte Haarausfall bei der Frau:**

Der Haarausfall der Frau unterscheidet sich von dem des Mannes.

So ist er zunächst weniger sichtbar als beim Mann. Das Haar wird zwar immer dünner, aber richtig kahle Stellen treten erst in sehr weit fortgeschrittenen Stadien auf.

Es kommt erst zu einer sichtbaren Ausdünnung des Oberkopfhaares (Stirnhaar bleibt dicht), mittelfristig schreitet die Glatzenbildung auf dem Oberkopf fort. Sehr spät kommt es zum vollständigen Haarverlust am Oberkopf.

## **Möglichkeiten der Haaranalyse**

#### **Trichogramm:**

Beim Trichogramm (Haarwurzeluntersuchung) epiliiert der Arzt zuerst an mehreren Stellen Ihres Kopfes einige Haare. Die Haarwurzeln werden dann unter dem Mikroskop analysiert. Anhand der Untersuchungsergebnisse zieht der Hautarzt Rückschlüsse auf den möglichen Grund des Haarverlustes.

#### **TrichoScan:**

Neben der erst genannten, noch immer weit verbreiteten Methode führen einige wenige Hautärzte inzwischen ein so genanntes TrichoScan durch. Hierbei werden Digitalbilder ausgewählter Haarbezirke mit Computerprogrammen analysiert, gespeichert und über die Zeit verglichen.

#### **Fotoaufnahmen:**

Desweiteren sind auch Fotoaufnahmen zweckmäßig die den Therapieverlauf dokumentieren.

## **Die Therapie**

Je früher man mit einer Therapie beginnt, desto größer ist die Chance den vermehrten Haarausfall und eine damit verbundene Glatzenbildung aufhalten zu können.

Entsprechend der Ursache stehen verschiedene Therapiemöglichkeiten zu Verfügung.

## **Tipps zur Haarpflege**

- Haarsprayreste vor dem Waschen gründlich ausbürsten
- Möglichst mildes Shampoo verwenden
- Shampoo gründlich ausspülen (ca. 5x länger als das shampooen gedauert hat)
- Beim Abtrocknen die Haare nicht rubbeln
- Haare nicht heiß föhnen, am besten lufttrocknen
- Bürste mit gerundeten Borsten verwenden
- Bei langen Haaren sind Gummis oder Haarspangen ein Problem (Haare brechen ab)
- Dauerwellen oder Färbemittel vom Fachmann verwenden

Achten Sie außerdem auf eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung!