Oben ohne?

Das Thema Haarausfall beschäftigt früher oder später jede Frau. Dabei gibt es keinen Grund zur Panik

Interview Petra Harms

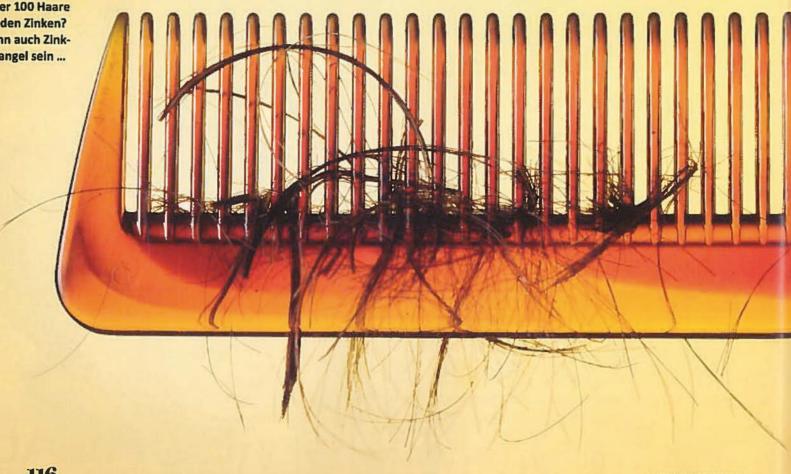
ie liegen auf dem weißen Kopfkissen, hängen am Mantel, als wären wir gerade gerupft worden. Jeder Strich mit Bürste oder Kamm wird zu einem kleinen Drama. Wenn die Haare ausfallen, leiden Frauen besonders. Die Dermatologin Nina Otberg vom Haut- & Lasercentrum Potsdam-Berlin hat sich auf Alopezie, so der medizinische Fachbegriff, spezialisiert. Sie kennt die Ursachen, aber auch neue, vielversprechende Therapien.

Eigentlich verlieren wir jeden Tag Haare. Wann wird das zu einem echten Problem? Normalerweise verliert jeder bis zu 150 Haare am Tag. Hat man aber ständig

Haare in der Hand, auf dem Kopfkissen oder auf dem Pullover, sollte man zum Dermatologen gehen.

Was passiert dort?

Zunächst muss man analysieren, was dahintersteckt. Der akute Haarausfall ist eine Folge von Stress oder Mangelerscheinungen, damit ist fast jede Frau einmal im Leben konfrontiert. Der Auslöser liegt meistens drei Monate zurück. Beim erblich bedingten Haarausfall werden die Haare immer feiner, 20 bis 40 Prozent der Frauen und 50 Prozent der Männer sind davon betroffen. Die dritte Variante ist der spontan auftretende, kreisrunde Haarausfall, eigentlich eine ▶



entzündliche Erkrankung der Kopfhaut. Außerdem gibt es so seltene Phänomene wie die Alopecia mechanica, die besonders Frauen mit krausem oder schwerem Haar trifft, die lange eine strenge Frisur getragen haben oder die Haare extrem glätten. Was ich immer öfter diagnostiziere, ist ein vernarbender Haarausfall, eine Autoimmunkrankheit, die die Haarfollikel für immer zerstört. Die Ursachen sind noch ungeklärt.

Spielt das Alter eine Rolle?

Nein. Ob Kleinkind oder 90-Jährige, jeder kann kahle Stellen bekommen. Allerdings steigt das Risiko z. B. nach einer Schwangerschaft, etwa ein Drittel aller Frauen tendiert in dieser Phase zu lichterem Haar. Die gute Nachricht: Frauen bekommen so gut wie nie eine Glatze, das Enzym Aromatase, verantwortlich für die Östrogenproduktion, verhindert das.

Sie haben es bereits erwähnt: Auch bestimmte Frisuren oder Gewohnheiten können zu Haarausfall führen.

Lockenstab oder Glätteisen bringen zwar buchstäblich den Wassergehalt des Haares zum Kochen, die Schuppenschicht wird gesprengt und die Haare brechen. Aber den Follikeln können weder Styling

Gute Ergebnisse verspricht die Plasmatherapie

noch Colorationen etwas anhaben. Häufig liegt es an einem Vitamin-D- oder Eisenmangel oder an einer Schilddrüsenunterfunktion. Bei Frisuren sind nur dünn geflochtene Rastazöpfe oder ein straffer Ballerina-Dutt gefährlich. Die können zur mechanischen Alopezie führen, ähnlich wie bei Naomi Campbell. Gegen diese Form des Haarausfalls kann man tatsächlich nichts tun.

Und in den anderen Fällen?

Ursachenforschung ist das Wichtigste. Dermatologen, die sich auf Haarprobleme spezialisiert haben, findet man im Netz unter alopezie.de. Die können am besten erkennen, ob es sich um eine Mangelerscheinung handelt, die sich durch ein Vitaminpräparat korrigieren lässt, oder ob man stärkere Geschütze auffahren muss.

Das heißt?

Bei genetisch bedingtem Haarausfall hilft am besten der Wirkstoff Minoxidil, um die Symptome zu bekämpfen. Er regt die Blut- und Nährstoffversorgung der Haare an, verbessert Dichte und Dicke.

Kann man untersuchen lassen, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, Haare zu verlieren?

Nur Faktoren des AGA, des androgenetischen Haarausfalls, könnten im Körper nachgewiesen werden – mit einem aufwendigen Gentest. Vorbeugend behandeln kann man aber nicht, also verzichtet man darauf.

Was ist mit Hightech-Methoden?

Laserlicht ist eine Option. Erfolge erzielt auch die Plasmatherapie, bei der aufbereitetes Eigenblut alle paar Wochen in die Kopfhaut gespritzt wird. Allerdings kostet die Behandlung zwischen 150 und 500 Euro – und ist unangenehm.



Dr. Nina Otberg

Die Dermatologin vom Haut- & Lasercentrum Potsdam-Berlin beschäftigt sich seit über 15 Jahren mit dem Thema Haarausfall.

Verlustängste? Diese fünf Experten kaschieren oder stoppen Ausfallerscheinungen

Puder mit Mikrofasern aus Keratin zur optischen Verdichtung: "Hair Building Fibers" von Kö Hair. In 16 Farben, 25 Euro.



FULL HAIR INSTANTLY



Das "Spécifique Bain Prévention" aktiviert die Mikrozirkulation der Kopfhaut. Von Kérastase, 23 Euro.

Wirkt bei genetisch bedingtem Haarausfall: "Regaine Frauen Schaum" mit fünf Prozent Minoxidil von Regaine, 60 Euro (in Apotheken).



Aminosäuren-Kur gegen Haarausfall: "Complexe Énergisant" von Leonor Greyl, 61 Euro.

Die Laser-Bürste regt mit Bestrahlung und Massage die Durchblutung an. Von Foliactive über Amazon Beauty, 250 Euro.

