



Unsere Expertin

Die Dermatologin Dr. Nina Otberg ist auf Kopfhautprobleme und die Diagnostik von Haarausfall spezialisiert.

Liebe Haare, geht da noch was?

So geduldig wir auch züchten:
Bei den meisten von uns ist auf Brusthöhe
Schluss. Und dann gehen auch
noch die Spitzen kaputt. Wir haben
nachgefragt: **WARUM WERDEN HAARE
NICHT UNENDLICH LANG?** Und wie
können wir das Beste aus ihnen rausholen?

TEXT: LUCY BINDER

Wir machen es kurz und schmerzlos: Unsere maximale Haarlänge ist genetisch vorbestimmt. Wir können also gar nichts dafür, wenn unsere Haare irgendwann einfach aufhören zu wachsen. Ab einer gewissen Länge ist Schluss und das Spitzenscheiden unumgänglich. Dazu hätten wir vor allem eine Frage: WARUUUM??? Aber mal ganz im Ernst, theoretisch sollten wir alle dicke, lange und voluminöse Haare haben. Schließlich haben wir ungefähr 150000 davon auf dem Kopf, die pro Monat bis zu drei Zentimeter wachsen. Würde uns nicht das verstopfte Auffangsieb in der Dusche oder der Pudel in der Bürste immer wieder daran erinnern, dass wir bis zu 100 davon täglich wieder verlieren. **Dafür ist unser Haarzyklus verantwortlich, der neue Haare wachsen, alte aber auch wieder ausfallen lässt. Seine drei Phasen – die Wachstums-, Übergangs- und Ruhephase – dauern bis zu sechs Jahre, in denen das Haar optimal versorgt werden will.** Stellt man fest, dass sie irgendwie nicht länger

Welche WIRKSTOFFE lassen Haare wachsen?

Sind Nüsse, Zwiebeln und Knoblauch Wundermittel? Not really. Entzündungshemmende Stoffe und Biotine in einigen Lebensmitteln können das Wachstum aber unterstützen. Effektiver, so die Expertin, ist Koffein: „Dermatologen der Uni Jena haben festgestellt, dass es die Wachstumsphase verlängert. Koffein-Shampoos können also helfen.“ PS: Kaffeetrinken würde erst ab etwa 50 Tassen was bringen.

Bringen HAARWUCHSMITTEL überhaupt was?

Es gibt tatsächlich Mittel (siehe S. 72), die die Wachstumsphase verlängern und das Haarwachstum anregen. „Es dauert aber mindestens drei Monate, bis man einen Unterschied sieht“, erklärt Dr. Nina Otberg. Sobald man merkt, es sprießt, heißt es am Ball bleiben, sonst fallen die mühsam gezüchteten Haare wieder aus. Für ein gesundes Wachstum ist es dann wichtig, dass die Haare ausreichend mit Nährstoffen versorgt sind – über eine ausgewogene Ernährung. Heißt konkret: Gemüse und Obst essen, regelmäßig Eisenwerte checken lassen.

werden oder sogar vermehrt ausfallen, sollte man möglichst schnell herausfinden, warum. Denn ist der Haarfollikel einmal in der Ruhephase angekommen, fällt das Haar innerhalb von drei Monaten aus. Unwiederbringlich. „Es gibt drei Faktoren, die unser Haarwachstum beeinflussen. Die Genetik, Mangelerscheinungen und äußere Einflüsse“, erklärt Dr. Nina Otberg, Dermatologin und Expertin für Haarwachstum. Der erste Weg sollte deshalb der zum Arzt sein. „Eine Blutuntersuchung kann schnell zeigen, ob dem Körper etwas fehlt.

Ein Vitamin-D-Mangel, eine Schilddrüsenerkrankung oder niedrige Eisen-, Selen- und Zinkwerte können Gründe dafür sein, weshalb das Haar nicht wächst.“ Eine Ernährungsumstellung oder Nahrungsergänzungsmittel können also schon helfen, das Haarwachstum wieder in Schwung zu bringen. Spezielle Haarwuchsmittel sollen den Prozess aber noch beschleunigen. →

Wachsen Haare schneller, je öfter man sie SCHNEIDET?

Auch wenn Mama uns das früher einreden wollte: Haare wachsen durch regelmäßiges Schneiden nicht schneller. „Nachdem der Keratinfaden, der aus der Kopfhaut wächst, keine lebenden Zellen mehr hat, kann man durch das Schneiden die Haarwurzel nicht beeinflussen.“

Aber: Wenn man die Spitzen schneidet, bekommt das Haar eine scharfe Schnittkante, und ausgefranste und dünne Enden verschwinden.

Das sorgt zumindest für mehr Fülle und lässt die Haare voluminöser und gesünder aussehen.

„In der Medizin gilt Minoxidil als der Nummer-eins-Inhaltsstoff, den man als Schaum oder Tinktur von außen auftragen kann. Er verlängert erwiesenermaßen die Wachstumsphase und wirkt erblich bedingtem Haarausfall entgegen“, erklärt Dr. Nina Otberg.

Der dritte Faktor, der unser Haarwachstum stören kann, sind äußere Einflüsse wie zu viel Wärme (durch Sonne, Styling) oder chemische Behandlungen. Besonders viel Aufmerksamkeit benötigt coloriertes Haar. „Je mehr Ammoniak und Wasserstoffperoxid beim Färben verwendet werden, desto schädlicher ist es für das Haar. Deshalb sollte man der Farbe immer ein sogenanntes Bonding-Produkt beimischen (z.B. von Olaplex), das die Haare wieder stabilisiert.“ Bei der täglichen Pflege gilt: **Haare waschen, wenn sie fettig werden. Sonst kann auf der Kopfhaut ein Milieu für Pilze und Bakterien entstehen, das im schlimmsten Fall zu einer Entzündung der Kopfhaut führen kann.**

Deshalb warnt die Expertin auch vor dem „No Poo“-Trend, der während des Lockdowns von vielen ausprobiert wurde. Dabei lässt man seine Haare „ausfetten“, wäscht sie wochenlang nur mit Wasser, um die Talgproduktion zu regulieren. „Zwar sorgt viel Talg für glänzendes Haar, zu viel davon bietet aber einen Nährboden für Bakterien.“

Wer seine Haare also richtig pflegt und sich ausgewogen ernährt, bietet seinem Haar beste Voraussetzungen, um zu wachsen. Und zumindest so lang zu werden, wie es unsere Genetik zulässt. ●

Wie PFLEGE ich meine Haare optimal?

Dr. Nina Otberg empfiehlt „Produkte ohne Silikone und Parabene, am besten auf natürlicher Basis“. Kuren und Pflegespülungen bitte nur in die Spitzen verteilen, sonst können sich Produktreste auf der Kopfhaut sammeln. Bürsten sollten möglichst glatte Borsten haben, weil sonst die Schuppenschicht der Haare aufgeraut wird. Am besten sind Natur- und antistatische Borsten oder eine Mischung aus beiden.

Tipp: Eine Bürste, die sich zur Kopfhaut neigt, also leicht gebogen ist (z.B. von Tangle Teezer), massiert die Kopfhaut – das regt das Haarwachstum an.