Bleibt doch noch...

Die Haare an den Beinen dürften herzlich gern ausfallen. Aber die auf dem Kopf? Ein Albtraum! Glücklicherweise hat die Beautyforschung neue Wirkstoffe gegen Haarausfall entdeckt

Foto: Kat Pisiolek Text: Bettina Koch

Wenn Ihnen beim Kämmen ein kalter Schauer über den Rücken läuft, weil erschreckend viele Haare in der Bürste hängen bleiben, sollten Sie nicht gleich auch noch die Nerven verlieren. Der Verlust von 100 Haaren pro Tag ist völlig normal und noch kein Grund zur Panik. Denn Haare wachsen nicht endlos; nach einer gewissen, genetisch festgelegten Zeit gehen sie automatisch verloren. Danach ruht sich die Haarwurzel kurz aus, bevor sie wieder ein neues Haar bildet. Von rund 100000 Haarwurzeln auf dem Kopf sind nur 80 Prozent gerade in einer Wachstumsphase, die restlichen 20 Prozent im Ruhestadium. Sinkt der Anteil aktiver Haare jedoch unter 80 Prozent, sprechen Dermatologen von vermehrtem oder krankhaftem Haarausfall. Dahinter kann vieles stecken: Mangelerscheinungen, eine Schilddrüsenerkrankung oder ein Medikament, das gerade eingenommen wird. Und es kommt auch vor, dass Haare im Herbst oder Frühling saisonal bedingt ausfallen. Bevor Sie also anfangen, an sich selbst herumzudoktern, sollten Sie wissen: In den meisten Fällen bringt das nichts. Gehen Sie daher lieber gleich zu einem Hautarzt. Er kann anhand verschiedener Testmethoden eine genaue Diagnose stellen und Ihnen dann entsprechende Therapieansätze vorschlagen. **»**

Ein schöner Grund mehr: Kopf kraulen regt die Durchblutung an und **stärkt die Haarwurzel**

Dem Haarausfall auf der Spur

Mit einer Blutuntersuchung kann der Hautarzt einen Mangel an Eisen, Zink, Selen oder Vitaminen feststellen, genauso wie Schilddrüsenerkrankungen oder Hormonschwankungen. „Die Haarwurzel ist eine hochenergetische Zelle, die pro Monat etwa einen Zentimeter Haar produziert“, sagt die Hamburger Dermatologin Dr. Eva-Maria Meigel, die auch im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V. ist. Für das Wachstum Tausender Kopfhaare wird demzufolge sehr viel Energie benötigt. „Diese liefern Vitamine und Spurenelemente, die der Körper nicht selbst bilden kann. Zink und Vitamin B müssen über die Nahrung zugeführt werden.“ Ungünstig also, wenn man gerade Diät hält, sich einseitig ernährt oder zu starken Blutungen neigt. „Frauen mit starken Menstruationsbeschwerden können durch einen Eisenmangel massiven Haarausfall bekommen“, so Meigel. Die gute Nachricht – man kann dagegen anessen: Bei Mineralien und Spurenelementen sind Fisch und Fleisch sehr gute Eisenlieferanten, Vitamin-C-reiches Essen hilft bei der Eisenaufnahme. Und Zink (steckt in Milch, Fisch und Rindfleisch) unterstützt das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend. Für ein gesundes Haarwachstum braucht der Körper auch Vitamine: Biotin sorgt dafür, dass die Haare schön glänzen; es steckt in Haferflocken, Eigelb, Champignons, Ananas und – wer's mag – in Innereien. B-Vitamine aktivieren die Stoffwechselvorgänge in der Haarwurzel und kommen in Nüssen, Hefe und Fleisch vor. Außerdem wichtig ist Vitamin A; Möhren, Butter, gelbe Obstsorten und Leber enthalten es.

Der Griff zur Pillenpackung ist zwar der einfachste Weg, aber nicht der beste: „Die meisten frei verkäuflichen Nahrungsergänzungsmittel sind niedrig dosiert, und oft stecken Dinge darin, die eigentlich nicht gebraucht werden“, sagt die Dermatologin. „Es ist besser, nach der Blutuntersuchung gezielt zu substituieren und die Werte regelmäßig zu kontrollieren. Ist der Mangel behoben, wird das Mittel wieder abgesetzt.“

Neueste Hightech-Analyse

Zusätzlich zur Blutuntersuchung kann der Dermatologe einen zweiten Check durchführen: einen sogenannten **TrichoScan,** der 30 bis 70 Euro kostet. Hierbei werden 2 fingernagelgroße Flächen auf der Kopfhaut rasiert und 3 Tage später eingefärbt. Mit einem hochauflösenden Videoscanner lässt sich dann für jedes einzelne Haar bestimmen, wie dick es ist, wie schnell es wächst und ob es sich gerade in der Wachstums- oder Ruhephase befindet. Auf diese Weise kann der Dermatologe genau feststellen, wie viele Haare wirklich zuletzt verloren gingen und welche Therapie sinnvoll ist.

Mehr Wachstum durch Haarwasser

Eine gut gereinigte Kopfhaut ist die Basis. Denn dort können sich Silikone, Haarlacke oder -sprays ablagern. „Ein Friseur sieht, ob die Kopfhaut gut durchblutet ist, frei atmen kann und weder Produktreste auf der Kopfhaut liegen noch Rötungen vorhanden sind“, sagt Annemarie Graf, Fachtrainerin bei Paul Mitchell. Beim Haarewaschen können **koffeinhaltige Shampoos** die Durchblutung anregen. Sie sollten 2 Minuten lang einmassiert werden und unterstützen so alle weiteren Maßnahmen. Zum Beispiel den Einsatz von Haarwasser: Es enthält Vitamine, Zink oder Ceramide, aber auch Inhaltsstoffe wie **Arginin.** Was sonst dem Muskelaufbau von Sportlern dient, sorgt auf der Kopfhaut für eine bessere Nährstoffversorgung der Haarwurzel. Ebenfalls oft enthalten ist der Wirkstoff **Aminexil,** der dafür sorgen soll, dass die Haare besser in der Kopfhaut verankert bleiben. In einer Studie für Hairdreams hat das Zentrum für klinische Haarforschung an der Hautklinik der Universität Lübeck herausgefunden, dass sich die Menge der in der Wachstumsphase befindlichen Haare um bis zu 23 Prozent steigern lässt, was etwa 14000 Haaren entspricht. Solch satte Ergebnisse bekommt aber nur, wer weder Kosten noch Mühen scheut, denn die Therapie ist aufwendig: Ein Serum mit **Phytohormonen** und Kollagen wird kurz vor dem Auftragen mit **Taurin** aktiviert (diese Substanz steckt in Energiedrinks und kann offenbar auch Haare munter machen). 3 bis 6 Monate lang wird die Kopfhaut alle 14 Tage lang beim Friseur behandelt, dazu kommt die tägliche Eigenbehandlung mit dem Serum. „Damit wird die Blutzirkulation angekurbelt und die Nährstoffversorgung angeregt“, sagt Viktoria Schwarzinger, Salonleiterin vom Hairdreamscenter Graz. „Die Therapie wird individuell an die Kundin angepasst, und wir bringen ihr auch die Massagemethode bei.“ Die monatlichen Kosten dafür liegen zwischen 100 und 300 Euro.

Das ist noch nicht alles

Frei verkäuflich in der Apotheke ist auch das Medikament Regaine, das äußerlich aufgetragen wird: „Minoxidil ist ein gut untersuchter Wirkstoff, der die Blutversorgung der Haarwurzel stimuliert“, sagt Dr. Meigel. In ihrer Praxis hat die Dermatologin außerdem gute Erfahrungen mit einer neuen Form der Mesotherapie gemacht. „Die Platelet-Rich-Plasma-Methode ist eine Art Eigenblutbehandlung“, sagt sie. Dafür wird Blut zentrifugiert, um die Blutplättchen mit Wachstumsfaktoren herauszufiltern. Diese werden anschließend mit einer speziellen Mesopistole in die Kopfhaut injiziert (Kosten pro Sitzung: rund 265 Euro). Für Härtefälle haben Hautärzte noch ein weiteres Ass im Ärmel: Der Dioden- oder Fractional-Laser. Hierbei wird Laserlicht aus dem infraroten Wellenlängenbereich direkt in die Kopfhaut eingestrahlt, was die Nährstoffversorgung (und das Haarwachstum) verbessert. Allerdings ist diese Methode kostspielig: Die Sitzungen dauern mehrere Wochen und kosten mindestens 1500 Euro.

FOTOS: PR

Beauty-Booster

Wenn sich in der Dusche vermehrt kleine Nester im Ausfluss bilden, sollten Sie in Therapie gehen. Die neuen Wirkstoffe gegen Haarausfall stecken in Haarwässern, Shampoos, Kuren und Tabletten. Geduld haben lohnt sich: Nach ein paar Wochen glänzt die Mähne meist wieder in voller Pracht.

Haarlotion mit Vitaminen und Teebaumextrakt: TEA TREE HAIR LOTION von **PAUL MITCHELL,** *12 x 6 ml um 35 Euro*

Haarwasser mit Aminexil, Arginin und Ceramiden: CERAFILL DEFY SCALP TREATMENT von **REDKEN,** *125 ml um 32 Euro*

Mit Gluco-Lipid, Arginin und Vitamin: PP KÉRASTASE SPRAY DENSITIVE GL von **KÉRASTASE,** *100 ml um 20 Euro*

Haarkur mit Polyphenol, Glykosid und Zink: ELIXIR ANTI-CHUTE PLUS CEL von **LA BIOSTHÉTIQUE,** *100 ml um 50 Euro*

Mit einem Komplex aus Koffein, Vitaminen & Mineralien: NUTRI-COFFEIN SHAMPOO von **PLANTUR 21,** *250 ml um 9 Euro*

Nahrungsergänzungsmittel mit Zink und Biotin: VITALFAN ANTICHUTE von **RENÉ FURTERER,** *30 Kapseln um 25 Euro*

Serum mit Taurin, Phytohormonen und Collagen: STOP & GROW von **HAIRDREAMS,** *12 ml für 3 Anwendungen, um 24 Euro*