

Wenn die Haare ausfallen

Warum Haare ausfallen

Unsere Haare bestimmen das äußere Erscheinungsbild. Daher beobachten wir uns ganz genau, wenn wir an der Kleidung oder auf dem Kopfkissen am Morgen vermehrt ausgefallene Haare feststellen. Besonders bei jüngeren Männern und Frauen ist die Panik oft groß, wenn der Eindruck entsteht, dass man plötzlich mehr Haare verliert als bisher.

Es besteht jedoch kein Grund, beim Anblick von ausgefallenen Haaren im Waschbecken oder auf der Kleidung gleich an das Schlimmste zu denken. Wenn Haare ausfallen, so ist dies zunächst ein ganz natürlicher Vorgang. Unsere Haare durchlaufen eine Wachstumsphase, eine Übergangsphase und eine Ruhephase. Dann fallen sie aus und machen neuen Haaren Platz.

Bis zu
100 Haare
täglich sind
normal

Erst wenn sich mehr als 20 Prozent aller Haare in dieser Endphase befinden, spricht man von einem krankhaften Haarverlust. Die Mediziner nennen dies dann Alopezie (auch alopecie oder alopecia).

Normal ist ein Verlust von bis zu 100 Haaren am Tag. Erst wer mehr als 80–100 Haare täglich verliert, leidet an Haarausfall, der über das norma-

le Maß hinausgeht. Eine erste Diagnose können Sie ganz einfach selbst stellen, indem Sie über einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen täglich die ausgefallenen Haare zählen. Oft stellt sich dabei heraus, dass sich der Haarverlust durchaus im Normbereich bewegt. Wenn es sich tatsächlich um mehr Haare handelt, sollten Sie einen Hautarzt aufsuchen. Dann leiden Sie an einer Alopezie.

Wie man selbst feststellen kann, ob man an Haarausfall leidet

- Zählen der täglich ausgefallenen Haare – Tipp: Ein guter Indikator sind die Haare, die nach dem Duschen im Abfluss landen oder nach dem Bürsten im Kamm hängen bleiben.

Haarkrankheiten sind sehr unterschiedlich. Zunächst unterscheidet man zwischen dem vermehrten Haarausfall und der Alopezie. Doch auch Veränderungen am Haarschaft und an der Kopfhaut

zählen zu den Haarerkrankungen. Es gibt Haarveränderungen, die meist durch chemische Einflüsse hervorgerufen werden. Pilzkrankheiten, Haar- und Kopfhautschäden können auf eine Vergiftung oder eine Allergie zurückzuführen sein.

Haarausfall ist also nicht gleich Haarausfall. Die verschiedenen Formen unterscheiden sich durch ihr Erscheinungsbild und durch ihre Ursachen.

■ Mögliche Ursachen von Haarausfall

- Fehlfunktion der Schilddrüse
- Körperlicher oder seelischer Stress
- Zink- oder Eisenmangel
- Störung des Immunsystems
- Chronische Erkrankungen
- Infektionen
- Operationen unter Vollnarkose
- Bestimmte Medikamente
- Genetische Veranlagung
- Drüsenerkrankungen bzw. -störungen
- Internistische Erkrankungen
- Mangelzustände
- Bei Frauen: Schwangerschaften, Menopause etc.
- Vergiftungen
- Hauterkrankungen

■ Hauptgruppen von Haarausfall und ihre Unterschiede

Androgenetische Alopezie	• typisches Muster bei Mann und Frau • Ausdehnung unterschiedlich • Haarfollikel erhalten
Diffuse Alopezie	• nicht scharf umgrenzter Haarausfall • Ausdehnung unterschiedlich • Haarfollikel grundsätzlich funktionsfähig
Umschriebene Alopezie	• örtlich begrenzter Haarausfall • Ausdehnung unterschiedlich stark • Haarfollikel funktionsfähig
Narbige Alopezie	• örtlich begrenzter Haarausfall • Ausdehnung unterschiedlich • Haarfollikel zerstört

Oftmals handelt es sich um vorübergehenden Haarverlust, der keiner weiteren Behandlung bedarf. Dies ist beispielsweise bei dem als harmlos einzustufenden Haarausfall bei Frauen nach der Geburt eines Kindes der Fall. Nach einigen Wochen wachsen oft von allein wieder neue Haare nach.

Die Formen und Ursachen von Haarausfall sind insgesamt sehr unterschiedlich. Im Wesentlichen unterscheidet man zwischen zwei großen

Haarausfall kann entstehen,

- weil die Bildung neuer Haare blockiert wird,
- weil sich die Phasen des Haarwachstums verschoben haben
- oder weil die Haarfollikel zerstört wurden

Gruppen. Bei der reversiblen, d.h. der behebbaren Form wird die Produktion neuer Haare nur vorübergehend eingestellt, so dass Haare ausfallen ohne Nachschub von neu nachwachsenden Haaren. Der irreversible Haarausfall hängt fast immer mit einer teilweisen oder völligen Zerstörung der Haarbildungsstätten in der Kopfhaut zusammen.

Vor einer Behandlung von Haarausfall sollte daher stets die genaue Diagnose erfolgen.

Es gibt auch Haarveränderungen, die angeboren sind. Dabei handelt es sich in den meisten Fällen um Veränderungen am Haarschaft. Gedrehte Haare, Spindelhaare, Ringelhaare sind Krankheitsbilder, die in die Hände eines Haarspezialisten gehören.

Der genetisch bedingte Haarausfall beim Mann

Drei Viertel aller Männer leiden an Haarausfall. Allein Hamburgs Männer verlieren täglich 86762500 Haare. Dies fand die Initiative ProHaar heraus. Eine Woche lang wurden die verlorenen Haare in einem Glascontainer in der Hamburger Innenstadt gesammelt.

Früher oder später kommt wohl kaum ein Mann „ungeschoren“ davon. Bei jedem dritten Mann in Deutschland beginnt der Kahlschlag bereits vor dem 30. Lebensjahr.

»Wirst du mich noch lieben, wenn ich mal kahl bin?

...

Ich spüre deinen Blick, auch wenn du sehr geschickt versuchst, unauffällig zu sein.

Du betrachtetest mein Haar, das mal so kräftig war, jetzt ist es doch eher fein.

Übersät ist das Kissen mit Haaren,

ich verlier' sie im Bad. Ich bin halt in den Jahren.

Die Dusche ist verstopft und ich krieg' eins nicht aus dem Sinn, diese Angst tief in mir drin.

Wirst du mich noch lieben, wenn ich mal kahl bin?

Aus dem Songtext »Hair Today, Gone Tomorrow« von Die Ärzte

Bei 76 Prozent der Betroffenen verursacht das schwindende Kopfhaar sogar psychische Störungen. Es steht fest, dass sich viele von ihnen wohl jeden Morgen beim Blick in den Spiegel aufs Neue wünschen, sie könnten auch in der Stirn noch volles Haar vorweisen.

»Mein Frisör sagt, dass glatzköpfige Männer zumeist begabter sind als die nicht glatzköpfigen, besonders auf gewissen Gebieten. Das ist eine wissenschaftlich erhärtete Tatsache.«

Aus dem Tagebuch eines Haarspalters von Ephraim Kishon

Was geschieht im Körper, wenn Männer ihre Haare verlieren?

Beim androgenetischen Haarausfall verändern sich etwa ab dem 25. Lebensjahr die Haarfollikel. Die Wachstumsphase verkürzt sich, während die Ruhephase immer länger wird. Schließlich wird das Wachstum völlig eingestellt. Das Haar fällt aus.

Dabei werden die Haare immer dünner und kürzer, denn aufgrund der reduzierten Wachstumsphase können sie sich nicht mehr ausreichend entwickeln.

Der androgenetische Haarausfall ist das häufigste Erscheinungsbild. Er beeinflusst ausschließlich die Kopfbehaarung. Wie der Begriff genetisch bereits sagt, ist diese Form des Haarausfalls erblich bedingt, d. h. wann die Glatzenbildung beginnt, ist jedem Mann bereits in die Wiege gelegt.

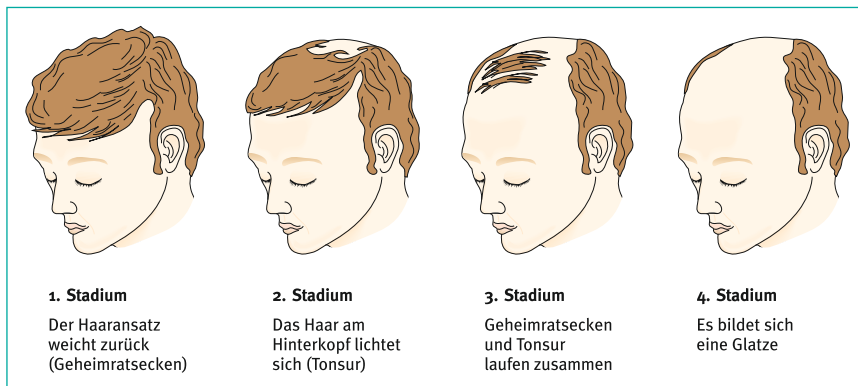


Abb. 8: Verlauf des androgenetischen Haarausfalls beim Mann

Illustration: Christiane und Dr. Michael von Solodkoff, Neckargemünd

Die Gene legen das Programm fest

Androgenetisch heißt dieser Haarausfall deshalb, weil er mit den Androgenen, den männlichen Geschlechtshormonen, zusammenhängt.

Meist beginnt der Haarausfall im Alter zwischen 18 und 20 Jahren. Er tritt zunächst im Stirn- oder Tonsurbereich auf. Man spricht von Geheimratsecken. Nach dem 40. Lebensjahr schreitet der Haarverlust nur noch langsam fort. Typisch ist, dass die Haare an den Schläfen und am unteren Hinterkopf immer erhalten bleiben. Es kommt bei dieser Form des Haarausfalls also nie zur völligen Kahlheit. Die Geschwindigkeit, mit der die Haare ausfallen, ist ganz verschieden. Oft lassen sich auch Schübe beobachten, während in der Zwischenzeit kein vermehrter Haarausfall zu beobachten ist. Im Allgemeinen verläuft die androgenetische Alopezie ausgeprägter, wenn sie schon in jungen Jahren zum ersten Mal auftritt.

Der genetisch bedingte Haarausfall bei der Frau

Androgenetische Alopezie auch bei Frauen

Was viele nicht wissen: Auch Frauen können einen erblich bedingten Haarausfall bekommen. Man spricht dann von einer androgenetischen Alopezie vom weiblichen Typ. Mehr als die Hälfte aller Frauen mit Haarausfall ist davon betroffen.

Allerdings verläuft der Haarausfall bei Frauen anders als bei Männern. Bei ihnen werden die Haare meist im Scheitelbereich dünner. Aber auch ein Zurückweichen der Stirnhaargrenze ist zu beobachten. Es kommt zu einer mehr oder weniger gleichmäßigen Ausdünnung der Haare, so dass die Kopfhaut immer stärker durchschimmert. Es gibt auch Frauen, die, ähnlich dem männlichen Haarausfall, eine Stirnglatze entwickeln.

30 % aller Frauen über 40 Jahre haben fast die Hälfte ihres Haarvolumens verloren. Bei den 50-Jährigen sind es sogar 50 %.

Während der genetisch bedingte Haarausfall bei Männern durch normale Androgenmengen ausgelöst wird, sorgt bei Frauen eine verstärkte Menge des männlichen Geschlechtshormons für den Haarverlust. Dies kann in den Wechseljahren der Fall sein, wenn die weiblichen Hormone ihre Produktion verringern. Daher muss bei Untersuchungen oft der Gynäkologe hinzugezogen werden. Die totale Glatzenbildung ist bei Frauen selten. Es kommt lediglich zu einer mehr oder weniger starken Ausdünnung der Kopfhare im oberen Bereich.



Abb. 9: Verlauf des anlagebedingten Haarausfalls bei der Frau, Stadium I nach Ludwig



Abb. 10: Verlauf des anlagebedingten Haarausfalls bei der Frau, Stadium II nach Ludwig



Abb. 11: Verlauf des anlagebedingten Haarausfalls bei der Frau, Stadium III nach Ludwig

Fotos aus: Wolff H, Kunte C: Diagnostik und Therapie von Haarerkrankungen. Uni-Med Verlag.

Wird massiver Haarausfall bei Frauen beispielsweise durch eine androgenhaltige »Pille« hervorgerufen, kann er erst mit zeitlicher Verzögerung nach mehreren Zyklen auftreten und auch nach Absetzen des Verhütungsmittels noch eine Zeit lang anhalten.

Die androgenetische Alopezie hat mit einer Ernährungsumstellung oder Ähnlichem nichts zu tun. Das Programm unserer Gene haben wir ererbt. Es lässt sich nicht durch äußere Manipulation beeinflussen.

Ob es sich tatsächlich um einen genetisch bedingten Haarverlust handelt oder ob schwerwiegende Entzündungen der Kopfhaut (siehe Kapitel Narbige Alopezie) zugrunde liegen, kann nur ein erfahrener Dermatologe herausfinden.

Was haben die Hormone eigentlich mit den Haaren zu tun?

Hormone werden in verschiedenen Drüsen des menschlichen Körpers gebildet, in der Schilddrüse beispielsweise oder den Eierstöcken. Sie sorgen dafür, dass die Organe richtig funktionieren, und wirken auf den Stoffwechsel. Bereits geringe Störungen im Hormonhaushalt können zu erheblichen Problemen im Gleichgewicht des Körpers führen.

Mit Eintritt ins Klimakterium ändert sich der Hormonhaushalt der Frau. Es wird weniger Östrogen produziert, eine Voraussetzung für das Auftreten einer androgenetischen Alopezie. Ob man auch beim Mann von