

KÄMPFE DEM HAAR

Wallend statt kahlend. Wird's erschütternd schütter um den Scheitel, bricht oft Panik aus. Was Locken rettet – oder wiederbringt.

Am Bein der Dame wird's penibel ausgepft. Niemand will es aus seiner Nase sprießen sehen. Und viele finden's schick, wenn Herren obenrum glatt „ohne“ glänzen. Flieht Haar jedoch ganz unerwünscht vom Haupt, löst dies beim Gros der Betroffenen nackte Panik aus – egal, ob sich's um Männer- oder Frauenköpfe handelt.

Shampoos, Lotionen, Nahrungsergänzungen, Verpflanzungen von Eigenhaar und mehr: Werbeeinschaltungen strotzen vor Angeboten gegen Haarausfall. Was aber wirklich Hilfe verspricht, hängt stark von der Ursache des Dilemmas ab. LEBEN hat recherchiert, wie man selbiger auf die Spur kommt und welche Mittel oder Behandlungen dann neue Locken locken.

HAARIGE ZAHLEN. An jedem Menschenkörper finden sich rund fünf Millionen Follikel, aus denen Haare wachsen. Zirka eine Million davon sitzt auf dem Kopf, wo im Schnitt 100.000 einzelne Haare (bis zu 300 pro Quadratzentimeter Kopfhaut) für Fülle sorgen. Die Genetik bestimmt, welche Struktur, Dichte und Farbe die jeweilige Mähne hat. „Verabschieden“ sich 40 bis 100 Kopfhare pro Tag, ist das normal. Bei einer gründlichen Kopfwäsche können's auch ruhig mal um die 300 sein. Landen jedoch mehr in Bürste, Kamm und Abfluss, wird die Angelegenheit prekär. Denn dann heißt sie medizinisch „Effluvium“ – also Haarausfall.

DIE MÄHNEN-KILLER. Bei Effluvium fallen täglich mehr Haare aus, als durch den gesunden

Wachstumszyklus nachwachsen. Dies kann, wenn anhaltend und ungebremst, bis zur Alopezie – zu deutsch und drastisch: Kahlheit – führen, aber auch vorübergehend sein. Je nach Ursache. Und je nachdem, was man dagegen unternimmt.

Die häufigsten Gründe für Haarausfall sind hormonell und erblich bedingt. Etwa ein Drittel aller Frauen schlägt sich irgendwann im Leben damit herum, während's bis zum 50. Lebensjahr schon jeden zweiten Mann betrifft. Aber auch entzündliche Veränderungen (wie beim Kreisrunden Haarausfall), Infektionen, hormonelle Umstellungen (wie nach Schwangerschaft oder Menopause), einseitige Ernährung, Mangelerscheinungen, Medikamente (etwa bei Chemotherapie), Erkrankungen

(z.B. der Leber oder Schilddrüse, sowie Diabetes), Stress oder schlicht zu derber Umgang mit dem Haar (etwa häufiges, unsachgemäßes Färben) können die Dichte des Schopfes gefährden. Drum gilt's im Ernstfall erst einmal zu klären, was genau die Haarpracht dezimiert.

GEGENSTRATEGIEN. Beim ersten total verpelzten Kamm sofort zum Arzt zu rennen, wäre übertrieben. Haarspezialist Claus Frankhofer, Chef des Salons „Schnittkunst“ in Wien 19, spricht aus fast 30jähriger Erfahrung: „Vor allem in Frühling und Herbst bemerken viele Kunden, dass sie plötzlich mehr Haare verlieren als sonst. Das ist aber für gewöhnlich ein harm- ▶



HAARRAUSFALL

ERBGUT, HORMONE
& LIFESTYLE LENKEN
DEN LOOK AM SCHOPF

DÜNNE AUSSICHTEN. Bis zum 50. Lebensjahr ringt jeder zweite Mann mit kahlen Stellen. Frauen trifft's häufig, wenn die Menopause kommt.

VERPFLANZTES EIGENHAAR.

Mentalist Manuel Horeth vor und nach Moser Medical Behandlung: Über 3.000 Haarwurzeln verpflanzt, acht Monate später glücklich (Info-Videos: www.haarestattglatze.com/manual-horeth)



WAS HAARPRACHT RETTET, HÄNGT VOM AUSLÖSER AB

► loses, vorübergehendes Phänomen. Oft helfen da schon professionelle Pflege, Kopfhautmassagen und die guten alten 100 Bürstenstriche täglich.“

Auch bessere Ernährung und spezielle Produkte aus Apotheke oder Drogerie leisten mitunter gute Dienste. Ernst wird's erst, wenn der Haarschwund über Wochen unvermindert anhält. Die Strategie gegen's flüchtige Haupthaar hat also mehrere Facetten.

Phase 1: Erste Hilfe für die Locken

■ **FRISEUR.** Wer sich täglich um Köpfe, Kopfhaut und deren Bewuchs bemüht, kennt sich auch damit aus: Beim Profi-Friseur gibt's guten Rat und Pflege, die zu Typ und Problem passt – auch fürs „Weitermachen“ zu Hause (z.B.: „Nutrients Densitive“ Tabletten und Kapseln gegen Haarverlust von Kérastase).

Bringt sicher mehr, als verzweifelt selbst an sich herumzudoktern!

■ **SPEZIAL-PRÄPARATE.** In der Apotheke gibt's einschlägige Präparate zum Einnehmen oder Auftragen. So sollen Regaine Lotion oder Rausch Haartinktur – wenn dauerhaft und regelmäßig angewendet – Haarausfall stoppen können. Produkte wie Innéov-Kapseln zum Schlucken enthalten Substanzen, die positive Wirkung auf Haarpapillen und -wachstum haben sollen. Auch das neue Vichydcos Aminexil Pro (ab Oktober in der Apotheke) gilt als hilfreich gegen schwindende Haardichte.

Außerdem finden sich in Apotheke oder Drogerie Shampoos mit Coffein (z.B. Alpecin) und Kombi-Packs zur Außen-Innen-Kur (z.B. Platur 39, speziell für Frauen nach dem Wechsel), die bessere Kopfhaut-Durchblutung und so weniger Haarverlust versprechen. Und Kosmetik-

„EIN GLATZKOPF ZEUGT NICHT VON HÖHERER POTENZ“

Rat vom Arzt: Gynäkologe und Lifestyle-Mediziner Christian Matthai über haarige Probleme.

LEBEN: Ist Haarausfall aus Sicht des Mediziners nur eine Lappalie?

MATTHAI: Sicher nicht. Er ist ein brisantes Thema. Vor allem, weil das Haar bei vielen Menschen sehr wichtig fürs Selbstbewusstsein ist.

LEBEN: Was sind die häufigsten Ursachen?

MATTHAI: Genetik, Hormone, Mikronährstoffmängel und Stress, der den Organismus übermäßig fordert.

LEBEN: Kann Haarverlust auf schwerwiegende Krankheiten hinweisen?

MATTHAI: Nicht auf lebensbedrohliche Erkrankungen, aber sehr wohl auf gesundheitliche Probleme wie zum Beispiel Schilddrüsenunterfunktion. Die hormonelle Balance wirkt sich stark aufs Haar aus. Ein Überschuss männlicher Hormone

begünstigt Haarausfall ebenso, wie das Absinken der weiblichen, weshalb Frauen nach der Menopause häufiger unter Verlust der Haardichte leiden.

LEBEN: Bedeutet das, das alte Gerücht Männer mit Glatze seien besonders potent, zutrifft?

MATTHAI: (lacht) Nein, so einfach ist die Sache nicht. Es stimmt zwar, dass ein Mangel an Androgenen Potenzprobleme auslöst. Dass zu viel Testosteron aber „potenter“ macht, kann man nicht sagen.

LEBEN: Was raten Sie also, wenn hormonelle Probleme die Haare schütter machen?

MATTHAI: Bei Östrogenmangel gibt es östrogenhaltige Haarschwämme, die man täglich zweimal einmassiert. Liegt's an Testostere-

onüberschuß, kann eine Antibabypille mit Gelblörperhormon die Balance wiederherstellen. Was genau nötig ist, hängt aber vom jeweiligen Fall ab. Anamnese, Untersuchung, Hormonstatus und Vollbluttests zeigen, woran es liegt und was zu tun ist.

LEBEN: Was halten Sie von Lotionen, Shampoos und Nahrungsergänzungen gegen Haarausfall?

MATTHAI: Manche sind gar nicht schlecht. Allerdings ist die regelmäßige und ständige Anwendung oft wichtig. Hört man damit auf, kommt der Haarausfall wieder.

LEBEN: Kann Kopfmassage auch



Dr. Christian Matthai, Arzt & Autor, Wien 19, www.matthai.at

etwas bewirken?

MATTHAI: Sinnvoll ist sie auf alle Fälle, denke ich. Sie bringt etwas, wenn sich im Lauf des Lebens die Haarqualität verändert. Gegen hormonelle Veränderungen und Vitalstoffmangel nützt Massage aber nicht.

LEBEN: Welche Vitalstoffe wirken besonders stark aufs Haar?

MATTHAI: Vor allem

Mangel an Eisen, Zink, Kupfer oder Vitamin D beeinträchtigt die Haarqualität. Im Vollbluttest zeigt sich, woran es im individuellen Fall fehlt und welche Gegenmaßnahmen Erfolg versprechen.



AUFBAUEN STATT AUSRAUFEN. Bei „Ihr“ führt sinkender Östrogenspiegel oft zu Haarverlust. Hormoncheck, Substitution und Pflege helfen.

Riesen wie L'Oréal bieten mit Kérastase (Aminexil) Pflegepakete, die ebenfalls auf Haupthaar-Rettung hoffen lassen. Bleibt trotzdem weiter gar zu viel im Kamm, ist's Zeit für medizinischen Rat.

Phase 2: Arzt und Spezialist

■ **DIAGNOSE & THERAPIE.** Hausarzt, Hautarzt, Gynäkologe: Vor allem, wenn drohender Kahlschlag mit hormonellen oder krankhaften Veränderungen zusammenhängt, führt nur gezielte Therapie zum Ziel. Mögliche Lifestyle-Faktoren wie Stress, schlechte Ernährung oder Nikotin-Overkill werden im Gespräch geklärt, etwaige Erkrankungen im Gesundheits-Check, Hormonstatus und Mikronährstoffversorgung mittels Bluttest. Ist der „Feind der Mähne“ festgemacht, folgt individuelle Therapie (siehe Kasten links).

■ **SPEZIALINSTITUTE.** Haarge-nau spezialisiert sind etwa die Teams der Interhaar GmbH in Wien und Graz (www.interhaar.com), wo man seit Jahren Erfahrung

MOGEL-HIT. Günstig, deckend und praktisch: Cover Hair (www.care4you-products.com).



und Erfolg mit ganzheitlichem Zugang hat: Von modernen Untersuchungsmethoden bis zu medizinischer Kopfhauttherapie, Meridianmassage, Nährstoff- und Hormonsubstitution wird alles geboten – auch Haarerersatz, wenn nötig.

Phase 3: Operieren & kaschieren

■ **HAAR-TRANSPLANTATION.** Mentalist und TV-Star Manuel Horeth hat's getan – wie viele andere, die nicht so offen dazu stehen: Chirurgische Eigenhaar-Verpflanzung lässt an kahlen Stellen wieder Haare sprießen. Bekannteste Anlaufstelle ist die Moser Medical Group (www.haarestattglatze.com) mit drei Kliniken, Forschungslabor, Fachärzten und 30 Jahren Erfahrung. Ein Weg zurück zur Haartracht, auch wenn sonst nix mehr geht.

■ **LÜCKENFÜLLER.** Gazeteile mit Echthaar, synthetische Aufkleber, eingeknüpft Füller: Bei Friseur und Spezialist gibt's viele Tricks, lästige Leerstellen zu kaschieren – von teuer bis günstig. Und für längere Zeit ebenso, wie eigenhändig, flott und nur bis zur nächsten Wäsche (Bild links).

Top-Tipps vom Profi-Coiffeur

„Schnittkunst“-Salonchef Claus Frankhofer rät, was das Haupthaar schützt und erhält.

■ **PFLEGEN.** Gesundes Haar braucht Pflege. Regelmäßiges Waschen mit typgerechten Produkten, Kopfhautmassagen zur Durchblutungsförderung und täglich 100 Bürstenstriche mit Naturhaarborste beugen Haarproblemen vor.

■ **SCHÜTZEN.** Häufiges, unsachgemäßes Färben, der ständige Einsatz von zu viel

extrastarkem Gel und schlechte Hygiene begünstigen Haarverlust.

■ **HILFE VON INNEN.** Von Tabletten mit Kieselsäure bis zu Drei-Monats-Kuren wie Kérastase Densitive: Lassen Sie sich beraten, wenn Sie Haarausfall bemerken. Es gibt einiges, das helfen kann.



Claus Frankhofer,
Friseur & Salon-
Inhaber, www.schnittkunst.at.

■ **HAARBÄDER.**

Verhärtungen des Haarbalges bremsen das Haarwachstum. Haarbäder lösen diese Verhärtungen, zeigt die Erfahrung mit meinem Eigenprodukt „Lockstoff“, das Coffein enthält.

■ **AUSFALL-STOP.** Spezielle Produkte mit Aminexil stoppen Haarausfall. Allerdings: Mit Ende der Anwen-

dung kehrt er leider wieder.

■ **BERATUNG.** Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie Haare verlieren. Es gibt viele Wege, Schütterkeit zu vermeiden – von effektiven Kuren bis zum Kaschieren bestehender Problemstellen mit Cover Hair Puder. Lassen Sie sich beraten.

LEBENS LUST

WERBUNG

Interhaar – Institut für ganzheitliche Haarbehandlung

Ihr Spezialist für schönes und volles Haar



Schöne, volle Haare sind Ausdruck von Jugend, Vitalität und Kraft. Deshalb ist nicht nur für Männer, auch für Frauen, ein vorzeitiger – vererbter – Haarausfall, grifflbar werdende – zurückschneidende – Stirne, schütteres, mades und kraftloses Haar ein Grund zur Beunruhigung.



Interhaar zeigt Ihnen wie Sie volleres, stärkeres und schöneres Haar erreichen. Professionelle Beratung bei Haarausfall, effiziente, individuelle Behandlung des Haarausfalls. Neue Haare in nur 2 Stunden mit „XT3 hybrid hair technology“.

Verstärken Sie mit uns einen Termin für eine Erstberatung.

INTERHAAR INSTITUT GMBH – info@interhaar.com, www.interhaar.com

Wien

1000 Wien, Opernring 1, Stage E, Tlf 423

Tel.: 01/31 64 273, Fax: 01/98 64 275-30

Mo-Fr. 10.30-19.30 Uhr

Graz

8000 Graz, Haas Seckl Gasse 14/3

Tel. und Fax 0316 401 23 25

Mo-Fr. 9.00-16.00 Uhr