

Haarige Geschichten

Schönes und volles Haar ist nicht nur ein Symbol für Gesundheit und Vitalität, es ist auch verbunden mit Attraktivität. Bei Haarausfall leidet der ganze Mensch, Betroffene setzen oft alles daran, damit sich der Zustand wieder bessert.

Tatsachen

Ein Mensch hat rund 100'000 Haarfollikel auf dem Kopf, Blonde etwas mehr, Rothaarige etwas weniger. Ein Haar wächst durchschnittlich etwa 0.3mm pro Tag. Die Lebensdauer eines Haares beträgt 2-5 Jahre. Die verschiedenen Haarfarben sind vererbt und entstehen durch die unterschiedliche Art, Menge und Verteilung der Melanozyten.

Der Zyklus eines Haares

Das Leben eines Haares durchläuft ein sich ständig wiederholender Zyklus. Die Wachstumsphase eines Haares erstreckt sich über mehrere Jahre. In der darauf folgenden Übergangsphase stellt sich das Wachstum ein und nach wenigen Tagen befindet sich das Haar in der Ruhephase. Nach einigen Wochen fällt das Haar aus und die Haarwurzel beginnt mit der Bildung eines neuen Haares.

Haarausfall

Dass ein Mensch jeden Tag Haare verliert ist völlig normal. Von krankhaftem Haarausfall spricht man erst, wenn sich der Verlust auf einzelne Haarbereiche konzentriert und man deutlich mehr als 100 Haare pro Tag verliert.

Die verschiedenen Formen des Haarausfalls

Man kennt verschiedene Ursachen des krankhaften Haarausfalls. Die häufigste Form ist die **erblich-hormonell** bedingte. Dabei handelt es sich um eine Überempfindlichkeit der Haarwurzel gegenüber dem männlichen Geschlechtshormon. Die Wachstumsphase des einzelnen Haares wird erheblich gekürzt. Da männliche Hormone auch im Körper der Frau vorkommen, ist diese Form keine reine Männersache. Erste Anzeichen dieser Form von Haarausfall zeigen sich in Form von Geheimratsecken oder einer Stirnglatze.

Eine andere Art ist der **kreisrunde Haarausfall**. Typischerweise treten am behaarten Kopf kreisrunde kahle Stellen auf, in Ausnahmen kann dies auch im Bartbereich sein. Die Ursache dafür ist unklar.

Von **diffusem Haarausfall** spricht man, wenn die Haare vom gesamten Kopf ausfallen. Ursachen können Stress, Eisenmangel, Schilddrüsenerkrankungen, Hormonschwankungen oder Infektionen sein. Auch einige Medikamente können als Nebenwirkung vermehrten Haarausfall auslösen.

Was kann ich für mein Haar tun?

Grundsätzlich ist für gesundes Haar ausgewogene Ernährung, eine gesunde Lebensweise und die Wahl des geeigneten Shampoos wichtig. Wundermittel gibt es nicht, auch wenn sie in Kleinanzeigen oder im Internet für teures Geld angepriesen werden. Es gibt aber einige Präparate, deren Wirkung belegt ist. Als wichtigstes Mittel zur äusserlichen Anwendung gilt Minoxidil. Bei regelmässiger Anwendung bewirkt dies eine deutliche Verminderung des erblich-hormonellen Haarausfalls. Daneben gibt es einige Präparate, die das Haarwachstum mit denjenigen Stoffen, die das Haar zum Wachsen braucht, unterstützen. Die Einnahme solcher Produkte erfolgt über längere Zeit.

Bei Problemen beraten wir Sie in der Apotheke individuell und zeigen Ihnen gerne die verschiedenen Produkte!

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

Monica Schmutz - Dr. Eugen Eichenberger - Dr. Patrick Eichenberger