

R
A
P
U
N
Z
E
L

Lass dein
Haar
herunter ...

... aber bitte nicht für immer!

Text: Astrid Tomczak





Im Grimm'schen Märchenklassiker sind die kräftigen, langen Haare der weiblichen Hauptfigur nicht nur das Ticket für den Eintritt in ein neues Leben, sondern auch in das Herz des Prinzen.

Ganz so romantische Folgen haben gesunde und kräftige Haare in der Realität natürlich nicht. Es lässt sich aber auch nicht leugnen, dass schöne Haare einen entscheidenden Beitrag zu einem gepflegten, attraktiven Äußeren und dem allgemeinen Wohlbefinden leisten. Das macht sich vor allem dann bemerkbar, wenn Fülle, Glanz und Vitalität unserer Haarpracht vorübergehend oder dauerhaft verloren gehen.

Haarausfall war aus medizinisch-ästhetischer Sicht lange Zeit ein unterschätztes Thema und lag, um im Bild zu bleiben, in einem tiefen Dornröschenschlaf. Eigentlich verwunderlich!

Denn alleine in Deutschland wurden in den Jahren von 2007 bis 2017 pro Jahr ca. drei Milliarden Euro für Haarpflegemittel ausgegeben. Haarwachstumsfördernden Produkten in der Heimanwendung kommen dabei Umsatzanteile im dreistelligen Millionenbereich zu.

Nur Eitelkeit oder doch ernsthafte psychische Belastung?

Ergrauende Haare werden gerne getönt, dünner werdendes Haar mit Haarteilen kaschiert und kurze Wimpern mit Wachstumsseren bearbeitet. Aber geht es bei Mängeln an der Haarpracht tatsächlich nur um Äußerlichkeiten?

Kulturgeschichtlich galten Haare als Sitz der Psyche und Lebenskraft. Als Symbol für magische Kräfte oder körperliche Stärke definierten sie u.a. die Stellung einer Person in der Gemeinschaft. Haare sind auch heute noch Zeichen unserer Individualität und wichtiger Ausdruck der eigenen Persönlichkeit. Sie geben Auskunft über Gesundheitszustand, Alter und kulturelle Herkunft. Ihre krankhafte Veränderung zeigt daher auch einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unsere Psyche und umgekehrt.

So scheinen seelische und psychosoziale Störungen die Entstehung und den Verlauf des kreisrunden Haarausfalls (Alopecia areata) entscheidend zu beeinflussen. Eine Mehrzahl der Betroffenen reagiert offenbar aufgrund erblicher Belastung oder frühkindlicher Entwicklungsstörungen empfindlicher auf emotionalen Stress. Ängstlichkeit, Depressivität, Schüchternheit, Passivität oder Unsicherheitsgefühle wurden in diesem Zusammenhang bei Haarausfallpatienten besonders häufig diagnostiziert.

Auch tatsächliche oder gefühlte schmerzliche Verluste erleben können den Krankheitsverlauf erheblich vorantreiben. Fallen neben den Kopfharen auch die Wimpern, Augenbrauen oder Barthaare aus, ist das Selbstwertgefühl der Betroffenen ernsthaft in Gefahr. Eine psychologische Betreuung hilft, Unausgesprochenes zu verbalisieren und Sicherheit zu gewinnen. Im Krankheitsverlauf des kreisrunden Haarausfalls profitieren vor allem Kinder aber auch Erwachsene von dieser unterstützenden Maßnahme.

Der diffuse Haarausfall kann sowohl in seiner Ursache als auch in der Folge eine psychologische Komponente beinhalten. Während eine Reihe von organischen Krankheiten zu dieser Form des Haarausfalls führen kann, sind auch seelische Belastungen eine mögliche Ursache. Letztere lassen sich, da häufig unbewusst, nicht immer in einen direkten Zusammenhang mit dünner werdendem Haar bringen. Für Patienten ist es jedoch oft noch schwieriger, mit dem Thema Haarausfall umzugehen, wenn die Ursache im Verborgenen liegt.

Ursachen für Haarausfall

Erwachsene haben etwa 5 Millionen Haare. Davon befinden sich ca. 100.000 auf dem Kopf. Im Monat wächst ein Haar in etwa 10mm. Das Haarwachstum verläuft dabei in Zyklen. Jedes individuelle Haar unterliegt einem festen Ablauf von der Wachstumsphase (Anagenphase) über die Ruhephase (Katagenphase) bis hin zur Auswurfphase (Telogenphase). Ein gesundes Haar bleibt uns im Durchschnitt vier Jahre erhalten und fällt dann aus. Pro Tag verlieren wir ca. 80-100 Haare. Dies ist normal und gilt nicht als behandlungsbedürftiger Haarausfall.

Unsere Haargesundheit hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Wesentliche Rollen spielen das Alter, der individuelle Hormon- und Mineralienstatus, Medikamenteneinnahmen, unser Lebensstil mit Stress- und Ernährungsgewohnheiten sowie erbliche Faktoren. Dementsprechend werden im Wesentlichen drei Arten von Haarausfall unterschieden.

HILFE HAARAUFSFALL!

Darum fallen die Haare aus

STRESS, MANGEL, MEDIKAMENTE

Diffuse Alopecie

- Haare fallen nicht nach einem bestimmten Muster, sondern über den ganzen Kopf verteilt, vermehrt aus

Ursachen:

- Hormonelle Veränderungen (Absetzen der Pille, Entbindung)
- Mangelernährung
- Stress, auch emotionale Belastungen
- Einnahme von Medikamenten (auch Vollnarkose, Chemotherapie)
- Oxidativer Stress (Rauchen, starke Sonnenexposition, ...)
- Krankheiten:
 - Schilddrüsenfehlfunktion
 - Diabetes mellitus
 - Infektionen, z. B. fieberige, schwere Lungenentzündung
 - Syphilis (Lues)
 - Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn)
 - Krebserkrankungen (z.B. Lymphome)
 - Systemischer Lupus erythematodes (SLE)
 - Essstörungen wie Bulimie und Magersucht

RÄTSELHAFT UND KREISRUND

Alopecia areata

- Ursache ist eine Entzündung der Haarwurzel, die zu kreisrundem Haarausfall an Kopfhaut, Augenbrauen, im Bartbereich oder am ganzen Körper führt
- Tritt häufig schon bei Kindern und jungen Menschen auf
- Klassifiziert als Autoimmunerkrankung, ca. 2% der Bevölkerung sind betroffen

Typisch: spontanes Auftreten, keine Narbenbildung

Auslöser: fehlgesteuertes Immunsystem; die körpereigene Immunabwehr greift das Haarfollikel an und lähmt so das Haarwachstum

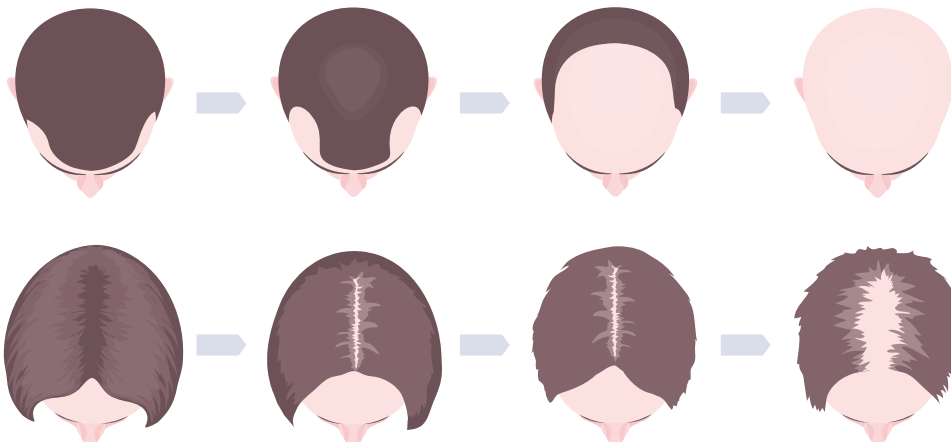
DIE GENE SIND SCHULD

Alopecia androgenetica

- Erblich bedingte Form des Haarausfalls
- Erhöhte Empfindlichkeit des Haarfollikels gegenüber männlichen Geschlechtshormonen
- Mit 95% der Fälle der häufigste Grund für Haarausfall
- Betrifft nur das Kopfhaar
- Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen

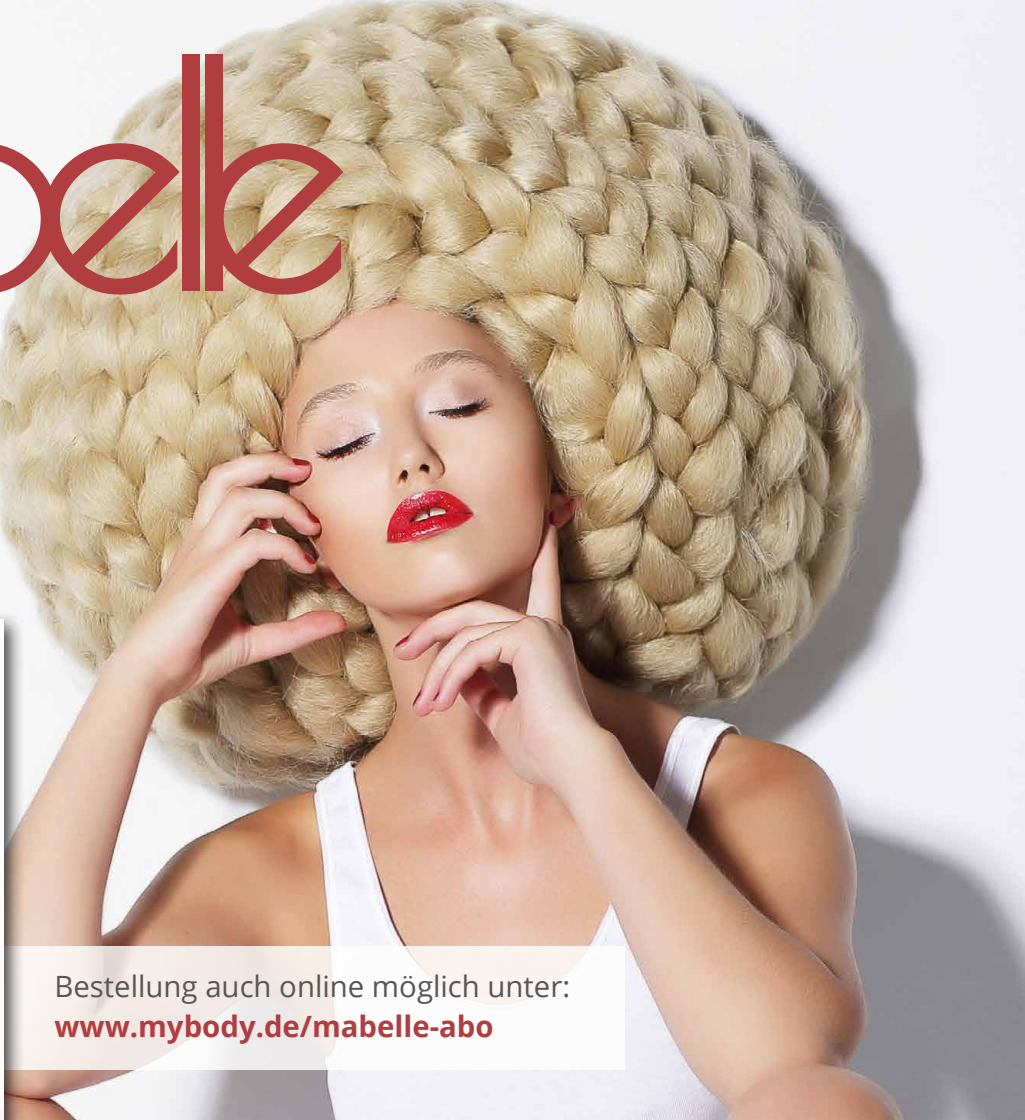
Erscheinungsbild:

- **Männer:** Geheimratsecken, Zurücktreten der Stirn-Haar-Grenze, Haarlichtung in der Scheitelregion und auf dem Hinterkopf (Tonsurbildung)
- **Frauen:** entweder diffuses Ausdünnen am Oberkopf, breitbasiges Ausdünnen in der vorderen Scheitelregion oder Ausbildung von Geheimratsecken



Schema: Stadien des erblich bedingten Haarausfalls bei Männern (oben) und bei Frauen (unten)

Abonnieren Sie jetzt!



Bestellung auch online möglich unter:
www.mybody.de/mabelle-abo

Lieferadresse

Vorname, Nachname	
Firma	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
E-Mail	Telefon

Zahlungsweise

☐ jährl. Lastschrift	
Kontoinhaber	IBAN

☐ jährl. Rechnung

Widerrufsrecht:

Der Auftrag kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum bei der DIVÄG mbH, Hirschstraße 8, 70173 Stuttgart, schriftlich widerrufen werden. Rechtzeitige Absendung genügt. Mit der Unterschrift zur Bestellung wird die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts bestätigt.

Datum, Unterschrift

☐ **Ja**, ich möchte mabelle im Jahresabonnement bequem frei Haus zum Preis von 29,80 €/Jahr inkl. gesetzl. MwSt. und Versandkosten beziehen und hiermit kostenpflichtig bestellen.

Die Lieferung beginnt mit der aktuellen Ausgabe nach Zahlungseingang und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Versand ins Ausland auf Anfrage. Bei abweichender Rechnungsadresse bitten wir um kurze Mitteilung an unseren Abo-Service

Antwort



per Fax an
+49 (0)711 506 209 89

per E-Mail an
abo-service@myBody.de

per Post an
DIVÄG mbH
Hirschstraße 8
70173 Stuttgart