

Das Haar – Schönheitssymbol und Spiegel der Gesundheit

Was hilft bei weiblichem Haarausfall?

Eine volle, glänzende Haarpracht steht für weibliche Schönheit und Gesundheit. Kein Wunder, lässt das Thema Haare kaum eine Frau kalt. Und bleiben morgens in der Bürste zu viele Haare hängen, ist das ein schmerzlicher Verlust. Dahinter steckt nicht selten Stress oder Vitaminmangel.

Von URSULA BURGHER

Die Gründe für den weiblichen Haarausfall sind vielfältig und sehr individuell. **Störungen im Haarwachstum und insbesondere der Haarbeschaffenheit** können längst nicht nur auf falsche oder

ungenügende Haarpflege oder altersbedingte Veränderungen zurückgeführt werden.

WENN DIE VITAMINE FEHLEN

Oft ist eine **Störung im Vitaminhaushalt** Ursache für das «haarige» Problem. Eine wichtige Rolle spielt hier das

Biotin (auch: Vitamin B7 oder Vitamin H). Es ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt und greift in den Zucker-, in den Eiweiss- und auch in den Fettstoffwechsel ein. Aufgrund dieser Wirkungsvielfalt sind fast alle Organe und Körperfunktionen auf eine ausreichende Biotin-Versorgung angewiesen. **Eine unzureichende Biotin-Zufuhr führt unter anderem zu Haarausfall.** Deshalb findet Biotin bei Vitaminstörungen häufig therapeutische Anwendung. Es unterstützt die Erneuerung und das gesunde Wachstum der Haare.

Biotin: Kraft für Haut, Haar und Nägel

Biotin (auch: Vitamin B7 oder Vitamin H) ist ein wasserlösliches Vitamin, das an lebenswichtigen Vorgängen im Stoffwechselgeschehen beteiligt ist. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung und Erneuerung der Haut, der Haare und Nägel.

Biotin kommt in Nahrungsmitteln sowohl pflanzlichen als auch tierischen Ursprungs vor. Wichtige Quellen sind z.B. Fleisch, Hefe, Milch, Eigelb, Champignons, frisches Gemüse und sogar Früchte. Leber und Niere sind ebenfalls ausgezeichnete Biotin-Lieferanten, aber wohl nicht jedermanns Sache. Einseitige Ernährung oder Störungen der Aufnahme von Biotin aus dem Magen-Darm-Trakt können zu einem Biotin-Mangel führen.

Weitere Infos hierzu finden Sie unter www.biotin.ch



STRESSBEDINGTER HAARAUSSFALL: WENN ALLES ZU VIEL WIRD

Auch Stress oder psychische Probleme beeinflussen das Haarwachstum ungünstig. Überbelastung körperlicher (zum Beispiel bei schwerer Krankheit) oder auch emotionaler Art kann durchaus zu Haarausfall führen. Anders als der hormonell bedingte, ist diese Form aber umkehrbar – und sie scheint in unserer Gesellschaft auf dem Vormarsch zu sein: **Frauen stehen aufgrund ihrer Doppelfunktion als Mutter und Berufstätige zunehmend unter Druck.** In belastenden Situationen schüttet der Körper Neurotransmitter und andere Botenstoffe aus, welche die Haarfollikel schädigen. Im schlimmsten Fall entwickelt sich ein **diffuser Haarausfall**, der sich gleichmässig über den ganzen Kopf verteilt. Betroffene sollten Stress möglichst vermeiden und sich regelmässig entspannen, damit der stressbedingte Haarausfall gestoppt wird. ▶

Fotos: thinkstock



WENN DIE HORMONE VERRÜCKTSPIELEN

Hormonelle Störungen und Schwankungen beeinflussen ebenfalls die Beschaffenheit und das Wachstum der Haare. Sie treten bevorzugt in zwei Lebensphasen auf: In den Monaten vor und nach einer Geburt oder in den Wechseljahren. Werdende und frischgebackene Mütter können unter vorübergehendem Haarausfall leiden. Nach der Geburt dauert es manchmal zwölf Monate, bis sich der Haarwuchs wieder normalisiert. **Auch Frauen in den Wechseljahren haben vermehrt mit Haarausfall zu kämpfen**, da die Produktion des Geschlechtshormons Östrogen nachlässt und der Körper vermehrt männliche Hormone produziert.

WENN DIE GENE SCHULD SIND

Erblich bedingter Haarausfall ist bei Frauen die häufigste Form des Haarverlusts.

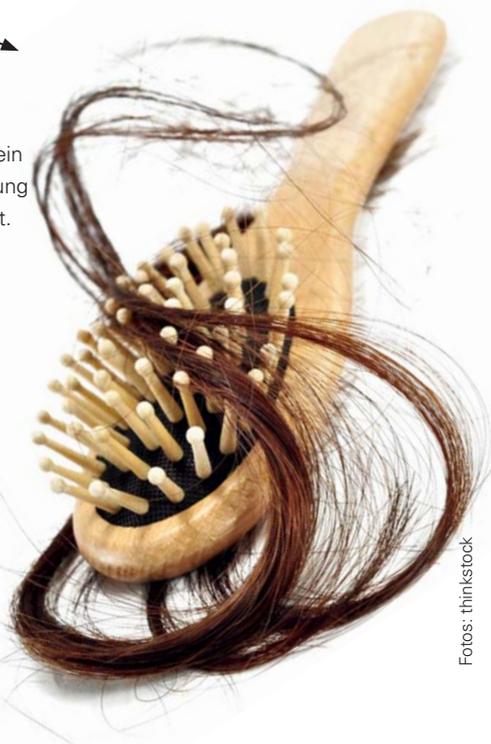
Haarausfall bei Frauen...

... kann mehrere Ursachen haben. Eine davon ist ein Mangel des Vitamins Biotin, welches die Erneuerung und das gesunde Wachstum der Haare unterstützt.

Laut Statistik neigt jede zweite Frau dazu. Während sich der vererbte Haarausfall bei Männern in einer frühen Phase als «Geheimratsecken» bemerkbar macht und sich das Haar später von der Stirn Richtung Hinterkopf lichtet, **dünnt das weibliche Haar entlang des Scheitels aus**. Die Kopfhaut schimmert durch. Neben medikamentöser Behandlung kann das Problem auch mit nicht-medikamentösen Massnahmen angegangen werden, indem Frau die kahlen Stellen unter dem Resthaar, einer Kopfbedeckung oder einer Perücke versteckt. Auch eine Haartransplantation kann in einigen Fällen infrage kommen.

WENN DAS FALSCHER AUF DEM TELLER LANDET

Zu viele ausgefallene Haare sind oft auch ein Hinweis auf **falsche Ernährung**. Die Haarfollikel gehören zu den teilungsaktivsten Zellen des menschlichen Körpers und benötigen einen enorm hohen Stoffwechselumsatz. Fehlen Vitamine, Mineralstoffe, Eiweisse, Kohlenhydrate und Fette, wird das Wachstum neuer Haare beeinträchtigt. Eine Mangelerscheinung



Fotos: thinkstock

kann auch bei übermäßigem Alkoholkonsum, bei einseitiger Ernährung, bei übertriebenen Diäten und Essstörungen auftreten.

WENN DIE UNSICHERHEIT ZUNIMMT

Nicht jede Form von Haarausfall gibt Anlass zu Besorgnis. Die menschliche Kopfhaut ist mit 70 000 bis 100 000 Haaren besetzt. Durchschnittlich fallen täglich 60 bis 100 Haare aus. Es handelt sich dabei um **Haare am Ende der Ruhephase, die durch neue Haare ersetzt werden**. Vor allem mechanische Einflüsse (Waschen, Frottieren, Kämmen usw.) führen zum normalen Haarausfall.

Dass wir jeden Tag Haare verlieren, ist also ein natürlicher Vorgang. Trotzdem sollte man sich bei Unzufriedenheit und Unsicherheit fachlich beraten lassen. Haarausfall kann in seltenen Fällen auch durch Krankheit bedingt sein. ■

Die drei Phasen des Haarzyklus

Die Wachstumsphase (Anagenphase): Zuerst bildet sich eine Haarwurzel und die Produktion des Haars beginnt. An der Haarwurzel entsteht laufend neue Haarsubstanz. Das Haar wächst durchschnittlich etwa 0,3 Millimeter pro Tag (pro Monat etwa ein Zentimeter). Wie lang das Kopfhaar werden kann, ist im Erbgut festgelegt. Ein Haar wird also nicht beliebig lang. Die Haardicke variiert von Person zu Person ebenfalls sehr stark und kann sich zudem altersabhängig verändern. Die Wachstumsphase dauert im Schnitt zwei bis sechs Jahre, ist aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich lang. Etwa 85 bis 90 Prozent der Kopfhaare befinden sich in dieser Phase.

Die Übergangsphase (Katagenphase): Nach Abschluss der Wachstumsphase kommt es zu einer relativ raschen Veränderung in der Wachstumszone. In der zwei bis drei Wochen dauernden Übergangsphase wird die Zellproduktion eingestellt und der Haarfollikel verengt sich im unteren Bereich. Das Haar löst sich, verkümmert und fällt früher oder später aus. Pro Tag fallen so auch bei gesundem Haar bis zu 100 Haare aus. Etwa ein Prozent aller Haare befinden sich in dieser Phase.

Die Ruhephase (Telogenphase): Achtzehn Prozent der Kopfbehaarung befindet sich in der Endphase des Haarzyklus. Die Haarpapille erneuert sich und der Haarfollikel regeneriert sich. Die Zellteilung wird wieder aktiviert. Ein neues Haar entsteht. Diese Phase dauert zwischen zwei und vier Monaten.

Die menschliche Kopfhaut ist mit

70 000 bis 100 000 Haaren besetzt.

Durchschnittlich fallen täglich **60 bis 100 Haare** aus.