

## Hilfe, meine Haare fallen aus!

Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Artikel für Pinkpumps 2012

Schöne, dichte, lange Haare: welche Frau wünschte sich die nicht, gelten ihre Trägerinnen doch als besonders weiblich und attraktiv! Aber egal mit welchem Haarkleid sich Frau ihr Leben lang anfreunden muss, die Panik ist groß, wenn plötzlich zu viele Haare in der Bürste hängen bleiben oder die Dusche verstopfen.

Oft können die hinzugezogenen Hautärzte den Alarm abblasen, indem sie versichern, dass nur der tägliche Ausfall von mehr als 100 Haaren über eine längere Zeit besorgniserregend ist. Wenn allerdings das Kopfhaar bereits schütter ist, dann sollten nicht mehr als 50 Haare täglich ausgehen. Ich empfahl meinen Patientinnen immer, jeden Tag die ausgegangenen Haare in einem separaten Briefumschlag zu sammeln und auszuzählen. Die Liste von 14 Tagen brachten sie mir dann mit in die Sprechstunde. Dann besprachen wir gemeinsam die vergangenen Wochen bzgl. akuter Erkrankungen, Medikamenteneinnahme, der Ernährungsgewohnheiten und möglicher Stresssituationen. Glücklicherweise hatten wir bei mehr als der Hälfte der Frauen dann schon Hinweise auf die Ursache.

Die drei häufigsten Formen des Haarausfalls sind:

- der kreisrunde Haarausfall, Alopecia areata,
  - der androgenetische Haarausfall, erblich-hormonelle Alopecie,
  - Der diffuse Haarausfall, Alopecia diffusa,
1. Der kreisrunde Haarausfall, der auch zu einem völligen Haarverlust führen kann, ist eine Autoimmunerkrankung. Die Abwehrzellen des Körpers, die fremde Viren oder Bakterien zerstören sollten, richten sich gegen Substanzen der eigenen Haarwurzel. Es kommt zu einer Entzündung und meist vorübergehenden Blockierung des Haarwachstums. Der Hautarzt wird eine Gewebe- oder Haarprobe entnehmen und dann mit Medikamenten, die in das Immunsystem eingreifen, behandeln, z.B. mit Cortison. Vom alleine „rumdoktern“ rate ich ab.
  2. Der androgenetische Haarausfall ist meist erblich und hängt damit zusammen, dass die Haarfollikel zu empfindlich auf ein bestimmtes männliches Hormon, das DHT, reagieren. Unter dem Einfluss dieses Hormons verkümmert der Haarfollikel. Bei Männern sehen Sie die Stirnglatze und die Geheimratsecken häufiger. Da die übrige Kopfhaut nicht auf dieses Hormon anspricht, wachsen dort die Haare normal. Aber leider können auch Frauen aus hormonellen Gründen die Haare an diesen besonderen Stellen ausfallen, bspw. wenn sie eine Pille zur Verhütung einnehmen, die in ihrer Zusammensetzung nicht so günstig ist. Oder wenn sie älter werden und das männliche Hormon die weiblichen überwiegt. Oder wenn sie wegen Brustkrebs mit einem Antihormon behandelt werden müssen, das die Östrogenbildung verhindern soll. Inzwischen gibt es Medikamente, die die Bildung von DHT hemmen, und als Tabletten eingenommen oder als Haarwässer einmassiert werden können.
  3. Schließlich der diffuse Haarausfall. Er kann viele unterschiedliche Ursachen haben, ist dann aber auch sehr effektiv behandelbar. Am häufigsten tritt er auf im Zusammenhang mit Fastenkuren oder falscher Ernährung, mit Infektionskrankheiten, Stress oder durch Hormonschwankungen. Auch nach einer Schwangerschaft oder einer längeren Stillperiode

können vermehrt Haare ausfallen. Bei diffusem Haarausfall können Sie sich am besten selber helfen.

Was Sie auf jeden Fall untersuchen lassen sollten

Lassen Sie ein Blutbild machen, um festzustellen, ob eine akute Entzündung vorliegt, eine Schilddrüsenerkrankung, eine Hormonstörung mit zu viel männlichem oder zu wenig weiblichem Hormon oder ein Eisenmangel. Manchmal können auch Umweltgifte zu Haarausfall führen, wie bspw. eine Blei- oder Quecksilber(amalgam)vergiftung. Vielleicht haben Sie auch nur die falsche Pille. Ehe sie zum Arzt gehen, überlegen Sie in aller Ruhe, welche Hinweise aus Ihrer Vorgeschichte wichtig sein könnten, damit Ihr Arzt die richtigen Konsequenzen daraus ziehen kann.

Was Sie immer selber tun können.

- Ernährung

Sorgen Sie dafür, dass Sie durch eine vollwertige und basische Ernährung genug wichtige Nährstoffe aufnehmen, die ihr Haarwachstum ankurbeln: Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte. Besonders siliciumreich ist Hirse. Konzentriertes Pflanzeneiweiß bieten Sojaprodukte, wobei die fermentierten am besten verträglich sind.

Haben sie eine zu starke Periode? Dann kann auch ein Eisenmangel die Ursache sein. Bevor Sie aber anfangen, täglich Leber zu essen, sollten Sie lieber auf die gesünderen Pflanzen zurückgreifen, wie Blattgemüse und Samen aller Art. Vitamin C aus Früchten verbessert die Eisenaufnahme, wohingegen die Phytine aus Vollkorngetreide die Aufnahme hemmen. Dass nur durch Fleisch genug Eisen aufgenommen werden kann, muss inzwischen als Ammenmärchen bezeichnet werden, denn in Pflanzen liegt Eisen als leicht verwertbares Ferritin vor.

Sind Sie ein „Puddingvegetarier“, dann kann auch ein Zinkmangel vorliegen. Zink wird u.a. benötigt, um Schwermetalle zu entgiften und auszuscheiden, deshalb brauchen Frauen mit Amalgamfüllungen besonders viel Zink.

Reduzieren Sie die tierischen Eiweiße und tierischen Fette, sie enthalten Hormone und können Ihren eigenen Hormonhaushalt durcheinander bringen, besser viele pflanzliche Fette essen, die antientzündlich und hormonell ausgleichend wirken, wie Leinöl, Olivenöl, Nussöl.

- Darmbehandlung

Was hilft aber alle gesunde Ernährung, wenn die Darmschleimhaut angegriffen ist und die Vitalstoffe nicht richtig aufnehmen kann? Heute gibt es dank Fast food, Zusatzstoffen, Konservierungsstoffen kaum noch Menschen mit einem gesunden Darm. Sodbrennen, Völlegefühl, Verstopfung, Durchfall, Blähungen, das alles können Hinweise sein, dass Sie mal Ihren Darm behandeln sollten. Am besten sprechen Sie das Vorgehen mit einem ganzheitlich arbeitenden Arzt ab. Mit Pflanzenheilmitteln, guten Darmbakterien, eventuell auch einer Darmreinigung werden Sie nicht nur Ihren Haarausfall sondern Ihr gesamtes körperlich-seelisches Befinden bessern.

- Stressreduktion

Bei Kummer, andauerndem Stress, durch einen Schock können die Haare ausfallen. Da kann es durchaus mal sinnvoll sein, sich professionelle Hilfe von einem Psychologen oder Coach zu holen.

Lernen Sie eine Entspannungsmethode, gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten, gehen Sie regelmäßig in die freie Natur, meditieren Sie. Finden Sie heraus, wobei Sie sich am besten erholen.

Und geraten Sie nicht in Panik, wenn eine Behandlung nicht gleich hilft: das Haarwachstum braucht Zeit, erst nach 3-6 Monaten kann man mit Erfolgen rechnen.