

Haarausfall- was tun?



Normalerweise fallen einem Menschen 50-100 Haare pro Tag aus. Was tun, wenn es deutlich mehr werden und zum Beispiel das Haargummi einmal mehr um den Zopf passt oder man sich am liebsten nicht mehr kämmen möchte, da jedes Mal ein ganzer Büschel Haare im Kamm oder der Bürste bleiben?

Verschiedene Arten des Haarausfalls

Man unterscheidet grundsätzlich zwischen übermäßig gesteigertem Haarausfall und einer allgemein sichtbaren Lichtung des Kopfhaares, dh. unnormal „schütteres“ Haupthaar oder haarlose Hautbezirke.

Androgenetischer Haarausfall



Diese Art des Haarausfalls ist häufig erblich bedingt. Ursache ist eine Überempfindlichkeit der Haarfolikel gegen das Hormon Dihydrotestosteron (DHT), wodurch die Wachstumsphase des Haares verkürzt wird. Der Haarausfall beginnt meistens am Vorderkopf und an den Schläfen (Geheimratsecken, Stirnglatze). Bei den Frauen fallen vor allem die Haare im Scheitelbereich aus.

Unempfindlich gegenüber DHT ist das Kopfhaar am Hinterkopf und im Nackenbereich, weshalb Haare aus diesem Bereich für eine Haartransplantation verwendet werden.

Viele Medikamente sollten die Wirkung des DHT vermindern oder dessen Entstehung verhindern.

Alopecia areata (kreisrunder Haarausfall)

Herunter versteht man einen runden, lokal begrenzten krankhaften Haarausfall, in über 80% ist der Kopf betroffen, bei Männern auch im Bartbereich oder selten im Bereich der Körperbehaarung. Es können eine oder aber auch mehrere Stellen betroffen sein.



Der kreisrunde Haarausfall ist die häufigste entzündliche Haarausfallserkrankung (über 1 Mio. Menschen in Deutschland sind betroffen). Er tritt vor allem im zweiten und dritten Lebensjahrzehnt auf. Häufig bestehen zusätzlich Veränderungen der Fingernägel mit Grübchen, Rillen oder sandpapierartigen Aufrauungen. Es wird angenommen, dass Immunzellen, die eigentlich für die Abwehr von Bakterien, Viren und Pilzen

zuständig sind, ihre Aktivität gegen die Zellen des eigenen Körpers richten. Die Haare werden also vom Immunsystem als fremd“ erkannt und damit abgestoßen. Es entsteht zunächst eine Entzündungsreaktion, die das Haarwachstum stört und schließlich zum Ausfallen des Haares führt. Bei vielen Menschen ist diese Reaktion zeitlich begrenzt und die kahlen Stellen wachsen auch ohne Behandlung wieder zu. Allerdings kann der Haarausfall auch weiter fortschreiten und zum Verlust aller Kopf- oder Körperhaare führen.

Es liegt eine familiäre Häufung vor (in 10 bis 25%), des Weiteren wird Stress oder ein Schockerlebnis als Auslöser diskutiert.

Diffuser Haarausfall

Hiervon spricht man, wenn die Haare vom gesamten Kopf abfallen. Dieser Haarausfall tritt häufiger bei Frauen als bei Männern auf.

Ursache können Hormonschwankungen sein (z.B. nach einer Schwangerschaft, nach oder während des Stillens), Schilddrüsenerkrankungen, Eisen- oder Eiweißmangel, hochfieberhafte Infektionen wie z.B. die Wundrose oder eine Gürtelrose sowie eine Grippe, Kopfhauterkrankungen, Lupus, Stress oder eine Fettunterversorgung.

Ebenso können einige Medikamente (z.B. Zytostatika, gerinnungshemmende Medikamente, Beta-Blocker, Schilddrüsenmedikamente, die Pille, Cholesterinsenker, Vitamin A, Allopurinol, Gold, NSAR) Haarausfall verursachen.

Es können auch Hungerkuren, Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus, M. Crohn), Ess-Störungen, eine Blutarmut oder eine Depression, ebenso wie giftige Stoffe (z.B. Thallium, Arsen, Pestizide) für einen Haarausfall verantwortlich sein.

Auch ein erheblicher Mangel an den Vitaminen K, H, A und B sowie den Spurenelementen Zink oder Selen kann einen Haarausfall hervorrufen. Genauso kann eine massive Überdosierung von Folsäure, Vitamin A oder C, vor allem bei eingeschränkter Nierenfunktion, zu Haarverlust führen.

Haarausfall nach Chemotherapie/Radiotherapien

Durch die Gabe bestimmter Chemotherapeutika wird die Produktion eines Haares im der Haarwurzel kurzfristig gestört. Im Anschluss wächst das Haar normal weiter. Kommt die fehlerhafte Stelle an die Hautoberfläche, was je nach Wachstumsgeschwindigkeit 2-3 Wochen dauert, bricht es ab. Die Haare wachsen fast immer nach.

Die Radiotherapie kann lokal, nur im bestrahlten Feld, zu einem Haarverlust führen. Bei intensiver Bestrahlung kann es zu einer Zerstörung der Haarwurzeln kommen, so dass der Haarverlust irreversibel ist.

Weitere Ursachen

Bei einem Haarausfall vor allem im Stirn- und Schläfenbereich kann dieser durch dauernden Zug an der Haarwurzel, z.B. ständigem tragen einer Pferdeschwanz-Frisur, verursacht sein.

Ein unscharf begrenztes haarloses Areal mit sehr kurzen Haarstümpfen spricht für zwanghaftes Reißen / Zupfen an den Haaren.

Was tun wir?



Neben einer gezielten Anamneseerhebung und Untersuchung, führen wir bestimmte Bluttests durch, um eventuelle Mangelzustände, Autoimmun- oder Entzündungsvorgänge und den Hormonstatus zu bestimmen.

Weitere Abklärung

Sollte eine weitere Abklärung nötig sein, werden wir Sie zu einem Hautarzt überweisen, der den Haarausfall noch genauer untersuchen kann.

Therapiemöglichkeiten

Je nach Ursache des Haarausfall gibt es verschiedene Therapieansätze: Sollte ein Mangel einer der



oben genannten Stoffe festgestellt worden sein, sollte dieser natürlich ausgeglichen oder z.B. eine Fehlfunktion der Schilddrüse behandelt werden. Oftmals normalisiert sich das Haarwachstum bzw. der Haarausfall von selber wieder, sei es das die hormonelle Umstellung abgeschlossen ist oder der Stress weniger wird oder aber der z.B. jahreszeitlich bedingte Haarausfall ist beendet.

Bei der Behandlung gibt es zwei Möglichkeiten: entweder werden die Medikamente oral eingenommen, also geschluckt, oder direkt auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen.

Androgenetischer Haarausfall

Wie oben bereits erwähnt, kann der Hormonstatus beeinflusst werden, da oft die Ursache für Haarausfall ein zu hoher Spiegel an Dihydrotestosteron ist. Bei Männern kann versucht werden die Umwandlung von Testosteron in DHT zu hemmen, z.B. mit Finasterid.

Anders als bei Männern kann bei Frauen versucht werden, Antiandrogene wie Cyproteron einzusetzen.

Minoxidil ist eine flüssige Substanz, die man auf die betroffenen Stellen aufträgt. Man geht davon aus, dass Minoxidil aufgrund seiner blutdrucksenkenden Wirkung die kleinen Blutgefäße erweitert und somit die Durchblutung fördert. Zusätzlich soll die Synthese von Follikeln stimuliert werden.

Alfatradiol ist verwandt mit dem weiblichen Sexualhormon Estradiol. Es ist als Medikament gegen androgenetischen Haarausfall bei Männern und Frauen zugelassen.

Alopezia areata

Als Behandlungsoption besteht die topische, also am Ort des Geschehens, angewendete Immuntherapie zur Verfügung, die einen sehr gute Heilungschance bietet.

Es werden verschiedene Stoffe, z.B. DCP (Diphenylcyclopropenon), SADBE (Quadratsäuredibutylester) oder Glukokortikoide auf die Kopfhaut aufgetragen und eine Abwehrreaktion hervorgerufen. Die körpereigenen Abwehrstoffe, die für den Haarverlust verantwortlich sind, werden so auf diese Präparate gelenkt und die Haare können in Ruhe wieder nachwachsen.

Außerdem besteht noch die Möglichkeit die sogenannte PUVA-Therapie anzuwenden. Hierfür wird ein Medikament (Psoralen) gegeben, das die Haut lichtempfindlicher macht, und die entsprechenden Stellen mit ultravioletten Strahlen bestimmter Wellenlänge behandelt. Da die langfristige Anwendung das Risiko erhöht an Hautkrebs zu erkranken, wird diese Methode nur sehr selten angewendet.

Diffuser Haarausfall

Gegen diffusen Haarausfall gibt es die unterschiedlichsten rezeptfreien Produkte:

Die allermeisten dieser Produkte enthalten Cystin und B-Vitamine, die den Haarausfall stoppen und das Haarwachstum normalisieren sollen.

Cystin ist der Hauptbestandteil des Haarkeratins, die Vitamine B1 und B5 spielen bei der Bildung von neuen Haarzellen eine wichtige Rolle.

Biotin, auch Vitamin H oder B7 genannt, ist wichtig für die Bildung der Hornsubstanz Keratin und wird für das gesunde Wachstum von Haut, Haaren und Fingernägeln benötigt. Es kommt vor allem in Hefe (200µgr/100gr), Eigelb (50µgr/100gr), Haferflocken (20µgr/100gr) und Walnüssen (19µgr/100gr) vor. Es wird ein Tagesbedarf von 50µgr/Tag angegeben. Hochdosiert kann es das Haarwachstum fördern und die Haarqualität verbessern. Allerdings ist in keiner größeren Studie gezeigt worden, dass Biotin gegen Haarverlust hilft.



Außerdem gibt es verschiedene lokal anzuwendende flüssige Substanzen, die von Friseuren empfohlen werden, wie z.B. Aminexil als Intensivhaarkur. Aminexil soll die Verhärtung des Kollagens reduzieren um die Verankerung des Haares zu optimieren und die vorzeitige Alterung der Haarwurzel zu reduzieren, weitere Inhaltsstoffe sollen die Haarfaser nähren und die Aktivität stimulieren und Mikroirritationen an den Haarfollikeln mildern.

Insgesamt konnte in verschiedenen Studien die Wirksamkeit der meisten Medikamente nicht belegt werden. Oft kam es nach Absetzen der Substanz zu verstärktem Haarausfall. Lediglich die Mittel gegen androgenetischen Haarausfall sowie beim kreisrunden Haarausfall wurden positiv bewertet.