
TAG DER GLATZE - ALLE HAARE WIEDER

Das hilft wirklich gegen Haarausfall

**Dermatologin Dr. Yael Adler erklärt, was Sie
tun können**



Manchen Männern steht „oben ohne“ ziemlich gut, aber die meisten hätten doch lieber eine volle Haarpracht
Foto: Getty Images/Westend61

Artikel von: **JANA KOLBE** veröffentlicht
am
13.10.2019 - 23:24 Uhr

Am 14. Oktober ist „Tag der Glatze“. Einer von mehr als 80 kuriosen Feiertagen, die das US-Ehepaar Ruth und Thomas Roy ins Leben gerufen haben. Für viele Männer ist das allerdings kaum ein Grund zur Freude. Denn sie leiden unter ihrem Haarverlust!

In BILD erklärt Dr. Yael Adler, Dermatologin und Autorin von „Darüber spricht man nicht“, was Sie gegen Haarausfall tun können.

Warum fallen vor allem Männern die Kopfhaare aus?

Etwa 50 Prozent der Männer sind von erblich bedingtem Haarausfall betroffen! Yael Adler: „Das kann Frauen auch passieren. Bei Männern kommt der durch männliche Hormone (z.B. Testosteron) bedingte Haarausfall aber viel häufiger vor.“



Dr. Yael Adler (46) ist Fachärztin für Hautkrankheiten
Foto: Fabian Matzerath

Wieso fallen die Haare überhaupt aus?

Bei erblich bedingtem Haarausfall zeigt die Haarwurzel eine erhöhte Empfindlichkeit auf das Hormon Dihydrotestosteron (DHT). Es verkürzt das

Haarwachstum und lässt das Haar verkümmern. Andere Ursachen: Stress, schwere Infekte, Schilddrüsenprobleme oder Mikro-Nährstoffmangel (z. B. Biotin, Vitamin D, Selen, Zink).

Wie viel Haarausfall ist normal?

Bei vollem Haar wird der Ausfall erst ab über 100 Haaren pro Tag zum Problem.

Was hilft dagegen?

Haarausfall zu behandeln, ist nicht einfach: „Es gibt einige verschreibungspflichtige Medikamente, die bei dauerhafter Einnahme helfen können. Setzt man sie aber ab, erlischt der Effekt. Freiverkäufliche Mittel haben gegen die Genetik nur eingeschränkte Wirkung.“

► **Tabletten:** Verschreibungspflichtige Präparate mit dem Wirkstoff Finasterid sind besonders effektiv! Ursprünglich ein Prostatamedikament: Es hemmt das Enzym, das für die Umwandlung von Testosteron zum Dihydrotestosteron (DHT) verantwortlich ist.

Adler warnt jedoch: „Die Tabletten können starke Nebenwirkungen hervorrufen, wie etwa das Wachstum der Brustdrüse, Verlust der Libido oder Erektionsstörungen.“

Kosten: circa 100 Euro für drei Monate.

► **Tinkturen:** Effektiv sind Lösungen mit dem Wirkstoff Minoxidil (ursprünglich ein Bluthochdruckmittel), die direkt auf die Kopfhaut aufgetragen werden.

Adler zu BILD: „Dadurch wird die Wachstumsphase des einzelnen Haars verlängert.“

Mögliche Nebenwirkung: „Sinkender Blutdruck, das tritt aber selten auf.“

Kosten: Für 3 Monate ca. 60 bis 90 Euro in der Apotheke oder Online.

► **Blutplasma-Behandlungen:** Dabei wird Blut abgenommen, zentrifugiert und das Plasma in die Kopfhaut gespritzt. Adler: „In dem zentrifugierten Plasma sind viele Wachstumsbotenstoffe enthalten, die den Haarausfall abmildern können.“

Kosten: bis zu 2000 Euro.

Hilft Koffeinshampoo gegen Haarausfall?

Jein. Die Dermatologin: „Erblich bedingter Haarausfall kann so nicht gestoppt werden. Allerdings regt Koffein nachweislich die Durchblutung der Kopfhaut an, sodass es einen kleinen Effekt gibt.“

Wie funktioniert eine Haartransplantation?

„Vom Haarkranz am Hinterkopf wird meist ein behaarter Streifen zu kleinen Haarinseln zerteilt und nach vorne verpflanzt. Der hintere Haarkranz reagiert nicht auf das DHT, deswegen fallen die verpflanzten Haare an anderer Stelle nicht wieder aus“, erklärt Yael Adler.

Finger weg von Billigangeboten – eine Transplantation kann bis zu 10 000 Euro kosten und sollte nur von Ärzten durchgeführt werden, die ausschließlich Haartransplantationen durchführen. Lassen Sie sich viele Vorher-Nachher-Fotos zeigen. Oder echte Patienten.

