

„Eine Therapie lohnt sich immer“

Rund 40 Prozent aller Frauen über 50 sind von Haarausfall betroffen. Über das Thema zu sprechen, fällt häufig schwer. Wir haben es mit einer Expertin getan.

Interview: Valerie Zehethofer

Während er bei Männern meist offen diskutiert wird, leiden Frauen oft im Stillen, dabei ist Haarverlust ein Thema, das zunehmend auch sie betrifft. Zu lang werde mitunter gewartet, bis Patientinnen zu ihr in die Praxis kämen, weiß die Wiener Dermatologin Nicole Herzog, denn tun kann man ihrer Meinung nach in jedem Fall etwas. In ihrer Haarsprechstunde versucht die Ärztin den Gründen für lichter werdendes Haupthaar gemeinsam mit ihren Patientinnen auf den Grund zu gehen. Der erste und wichtigste Schritt sei aber, die eigenen Sorgen mit einer Spezialistin oder einem Spezialisten zu teilen.

Die Bürste, die plötzlich voller ist, die Haare auf dem Kopfpolster: Viele kennen die Angst, kahl zu werden. Wie viel Haarausfall ist unbedenklich und wann sollte man zum Arzt gehen?

Wenn Patientinnen und Patienten zu mir kommen, biete ich ihnen meistens erst einmal an, ein Haartaagebuch zu führen. Man sollte die Haare am dritten Tag nach der letzten Haarwäsche zählen. Bis zu 100 Haare pro Tag zu verlieren, gilt als durchaus normal. Beim Haarewaschen können es auch bis zu 160 Haare sein. Gerade bei langem Haar täuscht die Menge oft. Das ausgefallene Haar wirklich einmal zu zählen gibt eine gewisse Objektivität. Fällt deutlich mehr Haar aus als üblich, sollte man einen Experten oder eine Expertin aufsuchen und beispielsweise eine Haardichtemessung vornehmen lassen.

Gibt es Phasen, in denen es normal ist, mehr Haare als sonst zu verlieren?

Ja, es gibt einen natürlichen Haarwechsel im Rhythmus der Jahreszeiten. Im Herbst und im Übergang zum Frühling können mehr Haare ausgehen. Hatte ich sehr viel Stress oder hatte ich eine

Erkrankung, kann es auch sein, dass drei Monate später vermehrt Haare ausfallen. Denn wird das Haarfollikel beeinflusst, braucht es so lang, bis das Haar aus der Haarscheide hinausgedrängt wird.

Sie bieten in Ihrer Praxis spezielle Haarsprechstunden an, was genau passiert bei diesen Terminen?

Es werden Vorher-nachher-Fotos gemacht, ich messe die Haardichte und begutachte das Verteilungsmuster des Haarverlusts, schaue mir die Kopfhaut und Haarstruktur unter dem Mikroskop an. Vorab empfehle ich, einen Blutbefund machen zu lassen, um mögliche Mangelerscheinungen oder Veränderungen, zum Beispiel an der Schilddrüse, besser erkennen zu können. Für Patientinnen in der Menopause ist ein Hormonstatus oft aufschlussreich, zu wenig Östrogen verursacht häufig Haarverlust. Generell ist eine ausführliche Anamnese sehr wichtig, auch um Patientinnen das Gefühl zu geben, dass ihre Sorgen ernst genommen werden. Starker Haarverlust kann eine enorme psychische Belastung für Betroffene sein.

Welcher ist der häufigste Grund für Haarausfall?

Ich behandle sehr viele Menschen mit androgenetisch, also erblich bedingtem Haarverlust, bei dem auch die Damen am Oberkopf schüttereres Haar bekommen.

Kann man gegen jede Form des Haarausfalls etwas tun?

Meiner Ansicht nach lohnt sich eine Therapie immer, ja. Weil man den Haarausfall, etwa auch bei einer vernarbenden Alopezie, zumindest stoppen und die Lebensqualität so verbessern kann.

Welche Behandlungsmethoden sind besonders wirksam?

Was ich sehr effektiv finde und womit ich wirklich gute Erfolge erlebe, ist die schon seit Jahrzehnten bekannte Tinktur mit Östrogenminoxidil. Die wirkt auch bei vorübergehendem Haarverlust. Auch das Needling der Kopfhaut kann helfen, indem es die Durchblutung und das Wachstum fördert. Ergänzend dazu gibt es die Eigenbluttherapie: Indem man das zentrifugierte Blut in die Kopfhaut einnaddelt, werden stimulierende Faktoren ausgeschüttet, und die Haarfollikel denken sich: ‚Ah, ich muss mich vermehren, ich muss wachsen!‘ Geduld muss man bei fast jeder Methode mitbringen, bis man erste Effekte sieht, dauert es einige Monate. In schwerwiegenderen Fällen wird auch medikamentös behandelt.

Was ist von Nahrungsergänzungsmitteln zu halten? Sie versprechen gern volles, gesundes Haar.

Mikronährstoffe wie Biotin, Zink, Vitamin D oder Folsäure und Aminosäuren können die Regeneration ein bisschen anregen und unterstützen und das Haar stärken. Wenn man bereits Haarausfall hat, ist das aber zu wenig.

In den sozialen Medien wird empfohlen, Reiswasser auf die Kopfhaut aufzutragen. Es soll das Haar voller machen.

In den sozialen Medien werden sehr viele Dinge empfohlen, die meiner Meinung nach im Prinzip wirkungslos sind, eventuell aber einen wohltuenden Effekt haben.

Lässt sich Haarausfall vorbeugen?

Nur bis zu einem gewissen Grad. Die Kopfhaut gut zu pflegen und nicht mit aggressiven, chemischen Mitteln zu waschen oder zu färben und das Haar nicht jeden Tag mit großer Hitze durch Föhn und Glätteisen zu behandeln, hilft auf jeden Fall, das Haar länger gesund zu halten. Auch zu streng zusammengebundenes Haar schadet übrigens auf Dauer und fördert Haarverlust. ✕

