

Von unserer Redakteurin
Valerie Blass

Wenn der Vater bis ins hohe Alter dichtes, volles Haar hat, wird der Sohn seine Haarpracht auch lange behalten – so lautet eine landläufige Annahme. Doch das stimmt nur bedingt, erklärt der Heilbronner Hautarzt Bernd Salzer. Der Erbgang könne auch eine Generation überspringen. Grundsätzlich seien die Gene jedoch ein wichtiger Anhaltspunkt, um Haarausfall vorauszusagen. Wir erklären, welche Ursachen Haarausfall haben kann und was dagegen hilft:

▮ **Frauen leiden stärker:** Von sogenannter Haarlichtung sind beide Geschlechter betroffen. Allerdings suchen deswegen deutlich mehr Frauen ärztlichen Rat in der Praxis von Bernd Salzer, er schätzt das Verhältnis im Vergleich zu Männern auf 5:1. Der Leidensdruck bei Frauen sei einfach sehr groß, wenn sich ihr Haar lichtet und meist von der Mitte des Kopfes bis nach vorn dünner wird – gilt dichtes, volles Haar doch als Merkmal von Jugend und Schönheit. Männer befassten sich seltener mit dem Thema, meint er: „Wenn sie wüssten, welche wirksamen Behandlungsmethoden es gibt, würden bestimmt mehr kommen.“ Vom Großteil der frei verkäuflichen Mittel, die in der Werbung gegen Haarausfall angepriesen werden, hält Salzer nichts: „Die meisten sind wirkungslos.“

▮ **Ursachen:** Haarausfall kann viele Gründe haben und durch eine Kombination unterschiedlicher Ursachen entstehen. An erster Stelle der Ursachen-Skala steht laut dem Dermatologen erblich bedingter Haarausfall, gefolgt von einer Schilddrüsen-Hormonschwankung und Eisenmangel – davon sind in erster Linie Frauen betroffen. Auch Vitamin-D-Mangel kann das Problem verstärken, genauso wie Biotinmangel. Bevor man mit der Behandlung beginnt, sei eine gründliche Diagnostik nötig, um die Ursachen zu ermitteln, sagt Salzer. „Dann kann man die unterschiedlichen Faktoren gleichzeitig behandeln.“

▮ **Saisonal Haarausfall:** Viele Menschen haben das Gefühl, dass

ihnen im Frühjahr und im Herbst – also zum Wechsel der Jahreszeiten – mehr Haare ausfallen. Gleichzeitig scheint es in dieser Zeit besonders viel Werbung für Tinkturen und Mittel gegen Haarverlust zu geben. Doch ob saisonaler Haarausfall tatsächlich existiert, ist wissenschaftlich umstritten, sagt Salzer. „Persönlich glaube ich nicht daran.“ Wer überprüfen möchte, wie viele Haare in welcher Jahreszeit ausgehen, kann ein Experiment mit sich selbst

machen: Man sammelt über einen Zeitraum von fünf bis sechs Tagen die Haare, die einem beim Waschen oder Kämmen ausgehen in einem Umschlag und zählt grob. Das wiederholt man ein paar Monate später und vergleicht die Anzahl.

Hilft es, im Frühjahr oder Herbst Biotin aus dem Drogeriemarkt zur Unterstützung des Haarwuchses einzunehmen? Salzer glaubt nicht daran: „Selbst wenn das etwas bringen sollte, brauchen die Haare min-

destens zwei bis drei Monate, meistens sogar sechs bis acht oder länger, bis eine Veränderung spürbar wird.“

▮ **Was tatsächlich hilft:** Zwei Wirkstoffe helfen nach Auskunft von Salzer zuverlässig gegen Haarausfall: Minoxidil und Finasterid. Minoxidil ist in Form einer Tinktur oder Schaum zum Auftragen auf die Kopfhaut frei verkäuflich in der Apotheke erhältlich. Es könne den Haarückgang in vielen Fällen um bis zu

90 Prozent stoppen. „Wenn ein Mann früh damit anfängt, kann es bei ersten Geheimratsecken bleiben.“ Nachwachsen, nachdem das Haar bereits ausgefallen sei, funktioniert jedoch deutlich seltener.

Finasterid ist ein Wirkstoff, der in unterschiedlicher Dosierung zur Behandlung der Symptome einer gutartig vergrößerten Prostata oder zur Behandlung des erblich bedingten Haarausfalls bei Männern verwendet wird. „Donald Trump nimmt das zum Beispiel, das hat sein Arzt mal ausgeplaudert“, sagt Salzer. Die Nebenwirkungen seien sehr gering. „Es kommt in einem bis zwei Prozent der Fälle zu einem Libidoverlust, aber der ist meist wieder reversibel.“ Der Hautarzt ist überzeugt: „Es spricht sogar einiges dafür, dass man das nimmt.“

INFO Zur Person

Dr. Bernd Salzer (60) ist niedergelassener Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten in Heilbronn.

Damit die Frisur lange sitzt

MEDIZIN Haarausfall kann viele Ursachen haben – Hautarzt Bernd Salzer erklärt, was man dagegen tun kann