



APOTHEKE WYSS

## Gesundheitstipp:

# H A A R A U S F A L L

### Allgemeines:

Volles Haar wird nicht nur gleichgesetzt mit Vitalität und Gesundheit, sondern ist auch bei vielen Menschen verbunden mit Attraktivität und Ausstrahlung. Entsprechend leiden Frauen unter schütterem Haar, aber auch Männer setzen alles daran, diesen Makel loszuwerden.

### Wachstum eines Haares:

Die Haare durchlaufen einen dreiteiligen Wachstumszyklus.

#### 1. Phase - Wachstumsphase:

Das Haar beginnt zu wachsen. Die Haarwurzel in unserer Kopfhaut bildet ständig neue Zellen. Das Haar wächst dadurch täglich 0.3 bis 0.4 Millimeter. In der Regel befinden sich 85% aller Kopfhaare in dieser Phase, die zwei bis sechs Jahre dauert.

#### 2. Phase - Übergangsphase:

Die Haarwurzeln stellen Ihre Tätigkeit ein. Das Wachstum kommt zum Stillstand, die Haarwurzeln bilden sich zurück. Nur gerade 1% der Haare befinden sich in dieser Übergangsphase, die einige wenige Tage dauert.

#### 3. Phase - Ruhephase:

Der Lebenszyklus geht zu Ende, ein neuer beginnt. Nach drei bis vier Monaten fällt das Haar beim Waschen oder Bürsten aus. Bei gesundem Haar beginnt die Haarwurzel mit der Bildung eines neuen Haares.

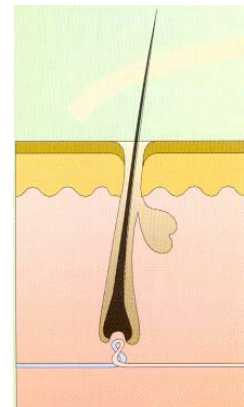
Dieser Lebenszyklus lässt uns täglich Haare verlieren. Man spricht jedoch erst von einem übermässigen oder krankhaften Haarausfall, wenn pro Tag mehr als 100 Haare ausfallen. Die Haare werden dünner, der Scheitel lichtet sich, und die Kopfhaut wird unter dem schütterem Haar sichtbar.

### Haarausfall:

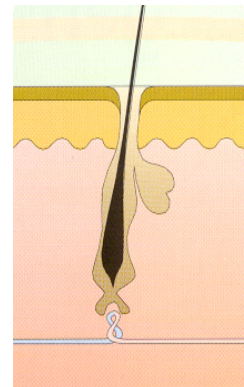
Man unterscheidet beim Haarausfall verschiedene Formen, und man kennt eine Reihe von Ursachen, die teilweise behandelbar sind. Die mit Abstand häufigste Form des Haarausfalles bei Männern wie auch bei Frauen ist der erblich-hormonelle Haarausfall (im Fachbegriff „androgenetische Alopezie“ genannt). An zweiter Stelle steht der Kreisrunde Haarausfall, dessen Ursache unklarer ist.

Die Ursache des hormonell gesteuerten Haarausfalles ist bekannt. Drei Faktoren sind für die Entstehung und Entwicklung massgebend:

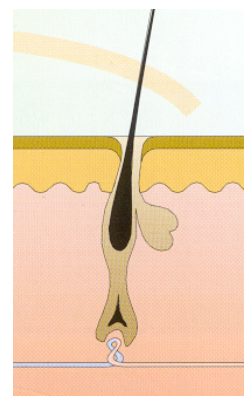
- Erbliche Veranlagung
- Ein bestimmtes Alter
- Überempfindlichkeit der Haarwurzel gegenüber männlichen Hormonen (Androgene).



Phase 1



Phase 2



Phase 3

Da die männlichen Hormone auch im Körper der Frau vorkommen, ist diese Art Haarausfall keine reine Männersache. Beim Mann wird diese Form des Haarausfalles als normale Entwicklung angesehen, da die Hälfte der Männer über dreissig davon betroffen ist. Bei Frauen hingegen handelt es sich um eine krankhafte Erscheinung. Bei den Männern beginnt dieser Zustand häufig mit sogenannten Geheimratsecken, während bei der Frau sich vor allem zuerst die Scheitelregion lichtet.

### **Andere Formen von Haarausfall:**

Wohl am bekanntesten ist der komplette Haarausfall als Folge einer Chemotherapie bei Krebsbehandlung. Auch wenn in der Regel nach Abschluss der Behandlung die Haare wieder nachwachsen, stellt die plötzliche Kahlheit eine enorme zusätzliche Belastung dar. Aber auch andere Medikamente können im individuellen Fall einen verstärkten Haarverlust provozieren.

Eine starke Verkürzung der Wachstumsphase kann man nach Infektionen beobachten: So kann eine schwere Grippe nach 2 bis 4 Monaten einen verstärkten Haarausfall mit sich bringen. Auch folgende Situationen können einen diffusen Haarausfall begünstigen:

- Eisenmangel
- Schilddrüsenfunktionsstörung
- Schwangerschaft
- Wechseljahre

### **Behandlungsmöglichkeiten**

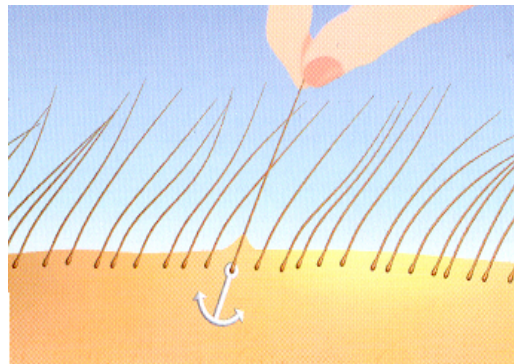
Wundermittel gibt es nicht, auch wenn sie in Kleinanzeigen oder im Internet für teures Geld angepriesen werden. Die seriösen Therapiemöglichkeiten sind rasch aufgezählt.

#### **Topische Präparate (äusserlich aufzutragen):**

Die wichtigsten Wirkstoffe zur äusserlichen Anwendung sind Minoxidil und sein Nachfolger Aminexil. Minoxidil wurde ursprünglich zur Behandlung des Bluthochdrucks entwickelt. Bei zweimal täglicher Anwendung kann eine Verminderung des Haarausfalles eintreten.

#### **Systemische Präparate (zum Einnehmen):**

Es existieren verschiedene Präparate, die Aminosäuren, Vitamine, Pflanzenextrakte und Mineralsalze in unterschiedlicher Zusammensetzung enthalten. Gemeinsam ist ihnen, dass sie das Haarwachstum mit denjenigen Stoffen unterstützen, die das Haar zum Wachsen braucht. Da die Nägel aus dem gleichen Material beschaffen sind wie die Haare, helfen sie auch zugleich bei brüchigen Nägeln. Ein Nutzen dieser Produkte kann aber erst bei langdauernder Anwendung beobachtet werden.



Falls Sie Fragen zu Ihren Haarproblemen haben und gerne eine umfassendere Beratung wünschen, helfen wir Ihnen gerne in der Apotheke persönlich weiter.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

Roland und Philipp Wyss