Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 9

Artikel: Haarausfall : nicht in jedem Fall
Autor: Stettler, Susanne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725553

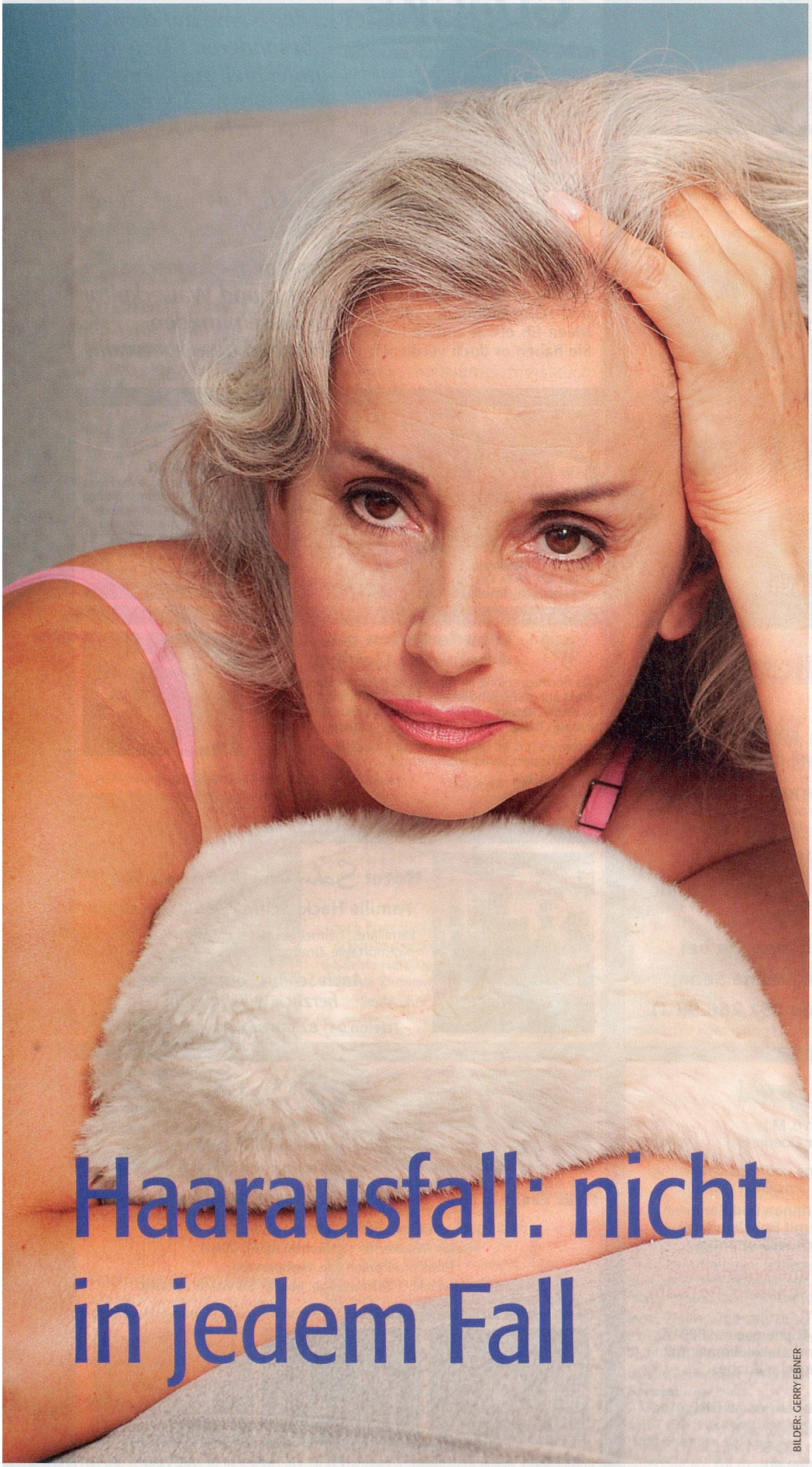
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Haarausfall: nicht in jedem Fall

BILDER: GERRY EBNER

Schönes Haar gilt als ein Ausdruck von Gesundheit und Jugend. Doch mit zunehmender Lebenserfahrung altert auch der Kopfschmuck. Trotzdem sind Haarverlust und Haarausdünnung nicht einfach nur Schicksal.

VON SUSANNE STETTLER

Wir werden alle älter – und damit auch unser Haarschopf. Auch wenn sich der Alterungsprozess letztlich nicht aufhalten lässt, ein wenig beeinflussen kann man ihn allemal. Ohne die Maxime «Von nichts kommt nichts» läuft allerdings nichts. Nur wer zu sich und seinem Kopfschmuck Sorge trägt, darf hoffen, möglichst lange mit einer schönen Haartracht glänzen zu können. Das gilt für jeden Lebensabschnitt, ganz besonders aber fürs Seniorenalter.

«Haarprobleme im höheren Lebensalter gewinnen an Bedeutung», sagt dazu Prof. Dr. med. Ralph M. Trüeb, Leitender Arzt der Dermatologischen Klinik und der Haarsprechstunde am Universitätsspital Zürich. «Nicht zuletzt deshalb, weil schönes und volles Haar auch Selbstvertrauen gibt.» Die Sorgen mit der Haarpracht haben aber einen natürlichen Grund. Prof. Trüeb: «Immer mehr Menschen werden immer älter.»

Der Wandel beginnt mit dreissig

Dabei setzt der Alterungsprozess der Haare – ebenso wie bei der Haut – bereits viel früher ein. Mit etwa dreissig Jahren beginnen sich Wachstum und Farbe zu verändern, bis das Haar schliesslich seine ursprüngliche Fülle und seinen Glanz verliert und ergraut. Wie aber entsteht die graue Farbe? Die Melanin-bildenden Zellen innerhalb der Haarzwiebel vermindern ihre Aktivität. Wegen des daraus resultierenden Pigmentverlusts bilden sich einzelne weisse Haare. Diese «Mischung» aus weissen und normalfarbenen Haaren erweckt den Eindruck, der ganze Schopf sei grau. Richtig weiss

erscheint er erst, wenn sämtliche Haare ihr Pigment verloren haben.

Wann diese Entwicklung ihren Anfang nimmt, hängt unter anderem von den äusseren Lebensumständen ab und ist individuell verschieden. Prof. Trüeb: «Wer wann graue Haare bekommt, ist weitgehend genetisch festgelegt.» Erstaunlicherweise spielt auch die Hautfarbe eine Rolle: Bei Weissen zeigen sich die ersten weissen Haare zwischen dem 25. und dem 43. Lebensjahr, bei Schwarzen dagegen erst zwischen dem 34. und dem 54. Geburtstag. Für alle Hautfarben gilt jedoch, dass der Bart im Allgemeinen vor den Kopfhaaren ergraut. Dort erbleichen erst die Schläfen, dann der Scheitel und zum Schluss der Hinterkopf.

Doch was genau geschieht «haartechnisch» mit der steigenden Zahl von Kerzen auf dem Geburtstagskuchen? Die so genannte senile Involutions-Alopezie beginnt. Dieser komplizierte Fachbegriff steht für ein einfach zu erklärendes Phänomen – über 60-Jährige verlieren durch die natürliche Haaralterung zunehmend Kopf- und Körperhaare. Zugleich verstärkt sich interessanterweise der Haarwuchs an bestimmten Stellen: an Augenbraue, Ohrmuschel sowie bei Frauen an der Oberlippe. Achsel- und Schamhaare verlieren zudem oft ihre Kräuselung.

Der Ausfall hat verschiedene Gründe

Was genau hinter diesen Veränderungen steckt, darüber streiten sich die Experten. Ein Teil hält die Ausdünnung der Kopfhaare für die Fortsetzung einer androgenetischen Alopezie, während andere darin einen hormonunabhängigen Vorgang sehen. «Fest steht, dass bis zum 80. Lebensjahr über 80 Prozent der Männer und mehr als 30 Prozent der Frauen Haarverlust im Sinne der androgenetischen Alopezie aufweisen», erklärt Prof. Trüeb. Unter androgenetischer Alopezie versteht man hormonell-anlagebedingten Haarausfall. Schuld daran sind Besonderheiten des Stoffwechsels männlicher Sexualhormone an der Haarwurzel, die weitgehend genetisch festgelegt sind. Die Folge ist vermehrter Haarausfall.

Auch Frauen kennen Haarausfall

Frauen sind gegen diese Art des Haarverlusts übrigens keinesfalls gefeit. Prof. Dr. med. Ralph M. Trüeb erklärt, weshalb: «Der weibliche Körper produziert ebenfalls Androgene. Sinkt nun in den Wechseljahren die Bildung der weiblichen Sexualhormone, der Östrogene, so lässt das den berühmt-berüchtigten Damenbart spriessen. Zusätzlich kann die Veränderung im Geschlechtshormonhaushalt zugunsten der Androgene auch bei Frauen zu einer androgenetischen Alopezie führen.» Typisch dafür sind das Auftreten von Geheimratsecken und/oder einer Wirbelglatze. Ebenfalls nach der Menopause tritt gegebenenfalls die so genannte postmenopausale frontale fibrosierende Alopezie auf. Dieser Fachausdruck beschreibt einen fortschreitenden narbigen Haarverlust an der Stirnhaargrenze, welcher häufig mit einem Schwund der Augenbrauen einhergeht. Viele verschiedene Arten der Haaralterung also, für die es allerdings gar nicht so viele verschiedene Therapieansätze gibt. Wohl am einfachsten zu behandeln sind graue Haare. Haarkolorierungen und Haarfärbemittel gibts ja zur Genüge.

Gegen die androgenetische Alopezie, den hormonell-anlagebedingten Haarausfall, sind wirksame Präparate auf dem Markt, die dem Haarschwund entgegenwirken. Ihr Effekt hält aber nur so lange an, wie die Therapie dauert. Sobald die Medikamente abgesetzt werden, fallen die Haare wieder aus. Bei der postmenopausalen frontalen fibrosierenden Alopezie setzten Dermatologen Kortison-Tinkturen ein – mit nur mässigem Erfolg.

Kein Kraut gewachsen ist allerdings gegen den natürlichen altersbedingten

DER HAARZYKLUS

Wir mögen es nicht unbedingt bemerken, dennoch unterliegen auch die Haare einem Kreislauf:

Wachstumsphase
Während dieses Abschnitts teilen sich die Haarwurzelzellen, damit sie den Haarschaft bilden können. Normalerweise dauert die Wachstumsphase zwei bis acht Jahre. Während dieser Zeit wachsen achtzig Prozent der Haare um durchschnittlich einen Zentimeter pro Monat.

Übergangsphase
In diesem lediglich zweiwöchigen Abschnitt teilen sich die Haarwurzelzellen vorübergehend nicht mehr und stellen damit auch die Haarschaftproduktion ein. Als Folge davon wird die Haarwurzel kürzer, rückt an die Hautoberfläche. Das Haar wird zunehmend kolbenförmig, damit es in die nächste Zyklusphase übergehen kann.

Ruhephase
Innerhalb von drei Monaten wird das Kolbenhaar durch ein neues, nachwachsendes Haar ersetzt. Nach diesem Haarwechsel beginnt der Haarzyklus von vorne.

SO BLEIBT IHR HAAR SCHÖN BIS INS ALTER

Damit Ihr Haar möglichst lange schön und gesund bleibt, sollten Sie einige Regeln beachten.

➤ Vorsorge: Vermeiden Sie schädliche Einflüsse wie Rauchen, Sonneneinstrahlung auf die Kopfhaut, fortgesetzten Zug an den Haaren (Rossschwanz, afrokaribische Zöpfchen), fortgesetzten Druck an den Haaren (Spangen zur Befestigung von Häubchen).

➤ Optimale medizinische Versorgung: Erkennung und Behandlung von im Alter häufig auftretenden Problemen, speziell des Herzkreislaufs, des Hormonhaushalts und der Psyche. Medikamente kritisch beziehungsweise sparsam einsetzen: Blutverdünner, Cholesterinsenker, Blutdrucksenker, Hormonpräparate, Psychopharmaka und Parkinson-Medikamente können Haarausfall verursachen.

➤ Optimale Ernährung: Ein ausgewogener Speiseplan mit viel Abwechslung, Fisch, wenig magerem Fleisch, schonend zubereitetem Gemüse und frischem Obst, gegebenenfalls ergänzt mit Vitamin- und/oder Spurenelement-Präparaten, verhindert eine auch fürs Haar schädliche Mangelernährung.

➤ Verhinderung des androgenetischen Haarverlusts: Wenn keine anderweitigen Kontraindikationen bestehen, profitieren Frauen im Klimakterium von der Einnahme von Östrogenen. Achtung: Gestagene mit männlicher Hormonwirkung sind kontraproduktiv! Studien haben gezeigt, dass Männer dank Einnahme des Wirkstoffs Finasterid weniger Haarverlust aufweisen.

➤ Richtige Haarpflege: Babyshampoos sind äusserst milde und strapazieren Haar und Haarwurzel daher am wenigsten.

WEITERE INFORMATIONEN

Buchtipps

- Prof. Dr. Ralph M. Trüeb, Doris Lier: «Hauptsache Haar – Das Haar im Spiegel von Medizin und Psychologie», Rüffer & Rub-Verlag, CHF 28.90
- Reinhard Karl Achenbach: «Haut, Haare, Nägel», Trias-Verlag, CHF 38.90
- Jenny Latz: «Wirksame Hilfe bei Haarausfall», Trias-Verlag, CHF 29.80
- Reinhold Kopp: «Wenn Männer Haare lassen», Kösel-Verlag, CHF 36.80

Bestelltalon Seite 70.

Internetlinks

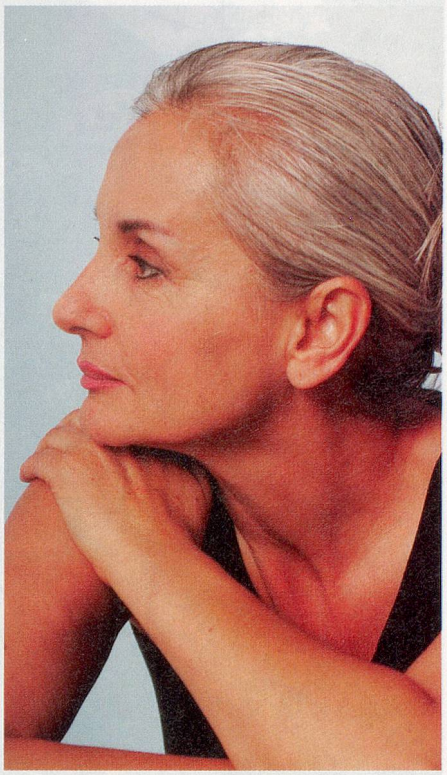
- www.dermatologie.usz.ch («News – Neue Broschüren»)
- www.haar-ausfall.com
- www.sprechzimmer.ch (Suchbegriff «Haarausfall»)
- www.infohair.ch

Haarverlust (senile Involutions-Alopezie). Hier bleibt nichts anderes übrig, als die natürlichen, altersabhängigen Veränderungen des Körpers einfach hinzunehmen. Allerdings kann man mit einem gesunden Lebensstil (siehe auch Kasten Seite 49) dafür sorgen, dass sich diese Entwicklung nicht unnötig beschleunigt.

Gesund leben hilft den Haaren

Ganz besondere Beachtung verdienen dabei das Vermeiden von Stress und Risikoverhalten wie Zigarettenrauchen sowie eine vollwertige und ausgewogene Ernährung. «Eine zu geringe Aufnahme von Eiweiss und Kalorien führt ebenso zur Verzögerung des Haarwachstums und zum Pigmentverlust wie der Mangel an Spurenelementen – speziell Eisen und Zink», sagt Prof. Trüeb. «Letztlich mündet das in verstärkten Haarausfall, Haut- und Schleimhautveränderungen.»

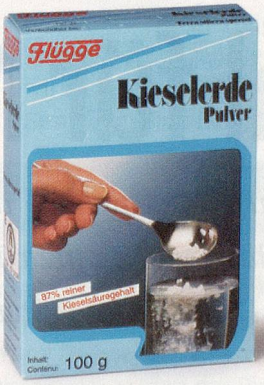
Eine gesunde Portion Eigenverantwortung kann also auch in Sachen Haarschopf den kleinen, aber feinen Unterschied ausmachen. ■



Weises Weiss: Auch mit weissen Haaren kann Frau gute Figur machen.

INSERATE

Sprödes Haar?



Hochaktive Kieselerde-Tabletten und Pulver. Zur Vorbeugung von Kieselsäure-Mangelerscheinungen.

Wichtiger Aufbaustoff für Haare, Zähne, Nägel, Knochen und Bindegewebe.

Erhältlich in Reformhäusern, Drogerien und Apotheken

Flügge

Flügge-Diät, D-83052 Bruckmühl
Vertrieb Schweiz:
Schellenberg-Reform, 8600 Dübendorf