

Keine Männersache.

Informationen zum
anlagebedingten
Haarausfall



PUREN
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS

Haarausfall? Hat das nicht jeder?

Nein, nicht jeder Mann

Ein paar Haare in der Haarbürste, ein paar in der Dusche, ein paar auf dem Fußboden – völlig normal. Jedes Haar hat nur eine begrenzte Lebensdauer. Es fällt aus und ein neues wächst nach. Was aber, wenn es nicht bei ein paar Haaren bleibt? Wenn täglich mehr als 100 Haare verloren gehen und dies über Wochen und Monate? Eine lichte Stelle am Hinterkopf, Geheimratsecken und generell abnehmende Haarpracht macht den Blick in den Spiegel frustrierend und führt so zu reduzierter Zufriedenheit mit dem eigenen Erscheinungsbild. Wenn Haarauffüller nicht mehr ausreicht, wird zu dubiosen Produkten gegriffen und jede Möglichkeit ausgetestet, um dem Problem entgegenzusteuern.



Haare als Statussymbol

Androgenetische Alopezie – also der genetisch bedingte Haarausfall – gilt nicht als Krankheit. Die Medizin beschäftigt sich dennoch mit dem erblich bedingten Phänomen, da oft Folgeerscheinungen auftreten. Haare gelten seit jeher als Statussymbol, Kommunikationsmittel und als Indikator für Gesundheit. Bei reduzierter Haarmenge oder sogar einem gänzlichen Verschwinden kann nicht nur das Selbstbewusstsein schwinden. Unangenehm kann auch bereits die Vorahnung sein, sollten viele oder gerade nahe Verwandte an Haarausfall leiden.

Aber Haarausfall – das muss nicht sein!

Viele Pflegehinweise gehören dennoch in das Reich der Mythen über Haarausfall. Nicht kämmen, Massagen oder häufiges Schneiden sind keine wirksame Methode, um das Problem zu bekämpfen, ebenso wie viele andere „Wundermittel“. Ein Arzt oder Apotheker kennt verfügbare Mittel und ihre Wirkung und kann Betroffene individuell und persönlich beraten.

Von Haarausfall spricht man nur, wenn die Haare tatsächlich nicht mehr nachwachsen – zwischen 60 und 100 Haare „verliert“ der Mensch jeden Tag und das ganze ohne jeglichen visuellen Unterschied.

Hat mir mein Opa hinterlassen...

Die oben beschriebene genetisch bedingte „androgenetische Alopezie“ ist in der Tat dem Testosteron geschuldet, was jedoch nicht von Unmengen an Testosteron zeugt, sondern lediglich von einer Überempfindlichkeit. Testosteron wird in den Hoden produziert und wird in unserem Körper zu DHT (Dihydrotestosteron) umgewandelt. Dieses DHT ist noch viel potenter als Testosteron. Leider liegt in diesem DHT die Krux. Die erblich bedingte Alopezie ist eine Überempfindlichkeit der Haarfollikel auf DHT. Die Folge ist also ein Verkümmern der Haarwurzeln und letztlich das Ausfallen der Haare der Kopfhaut. Betroffen sind allerdings nur die oberen Haare und nicht die seitlichen. Diese zählen zur Körperbehaarung und sind nicht hormonsensitiv.

Zu Beginn einer androgenetischen Alopezie bleiben täglich mehr Haare im Kamm oder in der Bürste hängen. Bis sich die ersten kahlen Stellen auf dem Kopf zeigen, nimmt der tägliche Haarausfall weiter zu. Auch eine Lichtung der Haare am Hinterkopf ist typisch. Diese kann nach und nach in die anderen Bereiche übergehen.

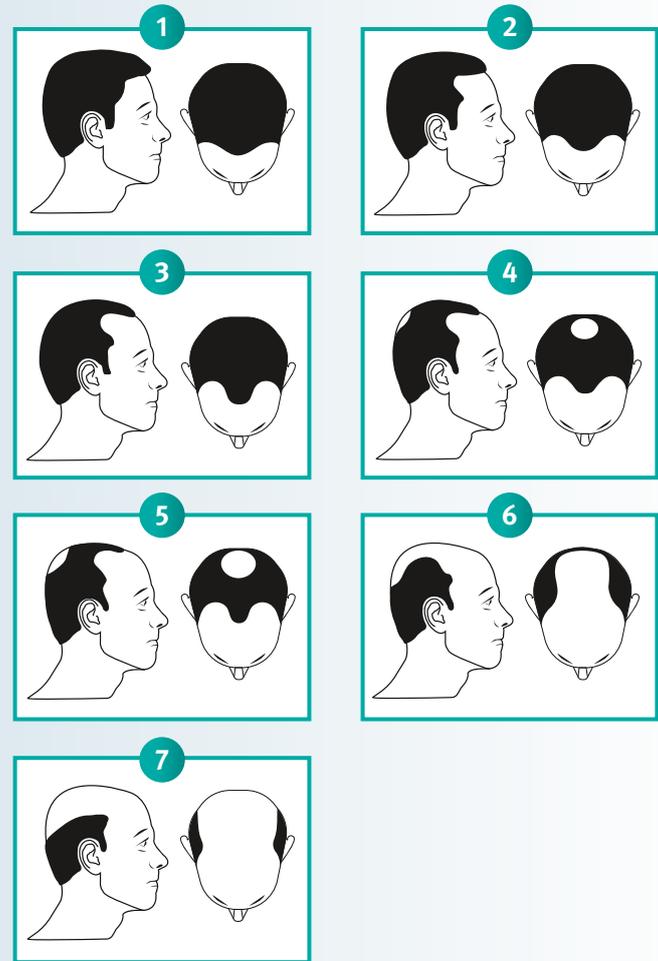
Haarausfall kann schon in jungen Jahren (rund um den 20. Geburtstag) beginnen und verläuft in diesem

Fall recht heftig. Beginnt der Haarausfall erst mit 40 oder später, so kann meist von einem langsameren Verlauf ausgegangen werden.



Die Phasen des Haarausfalls

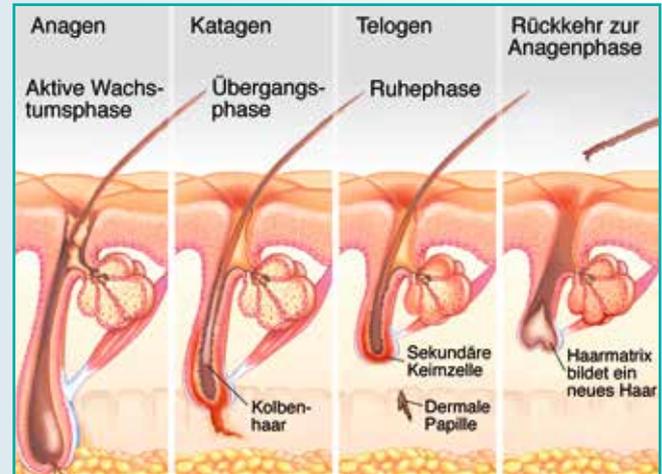
Eine Variante zur grundlegenden Einordnung des androgenetischen Haarausfall-Verlaufs bietet das Hamilton-Norwood-Schema, welches den Haarausfall des Mannes in sieben verschiedene Stadien unterteilt. Dies ermöglicht nicht nur eine standardisierte medizinische Dokumentation des Haarverlustes, sondern auch die Festlegung einer individualisierten Behandlung. Der typische Verlauf des Haarausfalls beginnt nach Hamilton und Norwood an den Schläfen und an der Stirn. Später schwindet das Haar außerdem am oberen Hinterkopf, bis die kahle Fläche schließlich über den gesamten Schädel reicht. Ein Haarkranz, der oberhalb der Ohren beginnt und sich um den gesamten Hinterkopf zieht, bleibt in der Regel erhalten.



Was sind Haare eigentlich?

Haare sind fadenförmige Hautanhangsgebilde, die vor allem aus Keratin bestehen. Sie kommen mit wenigen Ausnahmen auf nahezu allen Hautarealen des Menschen vor. Die Behaarung des Körpers ist unter anderem abhängig von genetischen Faktoren, vom Alter und vom Geschlecht. Unter Einfluss der Sexualhormone bilden sich dabei typische Behaarungsmuster. Haarfollikel sind einer von drei zentralen Bestandteilen jedes Haares. Idealerweise wachsen zu jedem Zeitpunkt 90 Prozent der Haarfollikel und produzieren somit täglich mehrere Meter Haar (Auf den ganzen Kopf gerechnet, pro Haar ca. 0,35 Millimeter). Dieses Wachstum dauert zwei bis sechs Jahre lang an. Wenn diese aktive Phase endet, beginnt eine zweiwöchige Übergangsphase. Danach wird das Haar nach einer zwei- bis viermonatigen Ruhephase von einem nachwachsenden Haar abgestoßen. Nachdem das Wachstum abgeschlossen ist, folgt eine sich mehrfach wiederholende Phase von Abstoßen des alten Haares und Schieben eines neuen Haares durch die Kopfhaut. Bei androgenetischem Haarausfall kann es zu dieser Phase nicht mehr kommen, da die Haarfollikel verkümmern.

Allgemein lässt sich festhalten, dass der Mensch rund fünf Millionen Haare hat, davon ca. 100.000 bis 150.000 auf dem Kopf.



Blonde Menschen haben ca. 150.000 meist feine Haupthaare. Schwarzhaarige und Brünette rund 100.000 dickere Haare, während Rothaarige mit etwa 90.000 Haaren auskommen müssen. Warum der Mensch sein ehemals weit dichteres Haarkleid verloren hat, ist noch nicht geklärt. Wissenschaftler vermuten die starke Schweißabsonderung als Ursache. Auf einer glatten, fast haarlosen Haut kann Schweiß besser verdunsten – ein optimaler Kühlungseffekt vor allem in heißen Landschaften. Die Behaarung erfüllt bestimmte Funktionen. So dient das Haupthaar als Wärmeregulator zum Schutz des Gehirns und schirmt die Kopfhaut vor allem vor UV-Strahlen ab.

Der Gang zum Arzt lohnt sich

Auch wenn der Gang zum Arzt gerade aufgrund vermeintlich „rein kosmetischer“ Probleme oft schwer erscheint, hat ein Arzt doch verschiedene Diagnosemöglichkeiten. Er kann ihre Haarstruktur, Kopfhaut und Haardichte – notfalls mit einem Mikroskop – genau prüfen. Auch eine Untersuchung der Körperbehaarung kann bei vielen Arten von Haarausfall erforderlich sein. Ebenso kann der Versuch von Vorteil sein, die Haare mit einem sanften Ruck herauszuziehen. So lässt sich erkennen, wie weit der Haarausfall bereits fortgeschritten ist. Dies dient allerdings nur als



grobe Einschätzung des Ausmaßes des Haarausfalls. Anschließend sind weitere Untersuchungen nötig, um den Haarausfall genauer bestimmen zu können. Prognostisch ist auch das Durchstreifen der Haare eine gute Variante, um Haare zu bestimmen, die sich aktuell in der Ruhephase befinden und am Ende dieser Phase ausfallen werden. Dazu fasst der Arzt entgegen der Wachstumsrichtung ins Haar und führt einen langsamen Zug mit geschlossenen Fingern in Haarwuchsrichtung durch. Bleiben mehr als 5 – 10 Haare in den Fingern hängen, kann in vielen Fällen von Haarausfall ausgegangen werden. Auf die gleiche Weise kann durch Reiben auch die Brüchigkeit der Haare getestet werden. Nicht zuletzt ist für eine Diagnose bedeutend, ob der Haarausfall erblich oder nährstoffmangel- bzw. krankheitsbedingt auftritt. Eine Blutprobe kann wichtige Indizien sammeln um Aussagen über zum Beispiel Schilddrüsen- oder Eisenwerte zu treffen. Nach Vorliegen des Befunds können solche Krankheiten oder Nährstoffmängel gezielt behandelt werden, was meist leichter als die Behandlung von erblich bedingtem Haarausfall fällt. In diesem Fall ist es wahrscheinlich, dass der Arzt Fragen über ihre Familiengeschichte oder Lebensumstände stellt.

Grundsätzlich von großem Vorteil ist, so früh wie möglich mit einer Therapie zu beginnen.

Gut zu wissen

Ein paar Tipps und Anmerkungen für eine erfolgreiche Therapie:

Eine genaue Dokumentation der Veränderungen kann Mut machen: Oft ist eine Therapie nicht in kurzer Zeit durchführbar und erfordert Geduld. Auch kann dies dabei helfen, an die regelmäßige Einnahme der Medikamente zu erinnern.

Da die medikamentöse Haarausfall-Therapie als Lifestyle-Behandlung gilt, werden die Kosten in aller Regel nicht von den Krankenkassen übernommen. In Verbindung mit der dauerhaft nötigen Einnahme vieler Präparate bedeutet dies einen kontinuierlichen finanziellen Aufwand. Auch kosmetische Lösungen sind oft nicht für kleines Geld zu haben.

Es gibt unzählbar viele Varianten von Haarwuchsmitteln auf dem Markt und das Angebot reicht von Tabletten über Lösungen oder Sprays. Grundsätzlich ist Skepsis dabei jedoch der beste Ratgeber. Beispielsweise sollen Shampoos und Cremes mit Vitamin B-Komplex oft einen verbesserten Haarwuchs verursachen. Bestimmte B-Vitamine sind dabei zwar hilfreich, diese müssen aber aus der Nahrung oder

durch Nahrungsergänzungsmittel in den Körper kommen und aufgenommen werden, da externes Vitamin B-Komplex die Haarfollikel nicht erreichen kann.

Klären sie unbedingt mit ihrem Arzt ab, welche Erwartungen sie an die Therapie haben, welche Erwartungen realistisch sind und welche Nebenwirkungen (auch bei eventuellen Kombinationen verschiedener Präparate) auftreten können. Die beiden nach aktuellem Wissensstand erfolgversprechendsten Therapievarianten sind Minoxidil-Lösungen sowie Finasterid-Tabletten. Eine Alternative sind Haartransplantationen oder die altbekannten Toupets bzw. geschicktes Styling als rein kosmetische Alternative.

Im Folgenden werden ein paar Therapievarianten näher vorgestellt.

Größte Vorsicht und Skepsis bei:

- gefälschten Medikamenten, zum Beispiel aus dem Onlinehandel
- medizinisch ungeprüfte psychologische Verfahren
- auffälligen Erfolgsversprechen
- „Geheime/jahrhundertealte Rezeptur“
- Massagen zum Haarwuchs
- Kunsthaar-Transplantation



Was ist Finasterid?

Finasterid ist der bekannteste Wirkstoff gegen Haarausfall und wird in Tablettenform verabreicht. Ursprünglich wurde Finasterid für die Behandlung einer gutartigen Prostatavergrößerung entwickelt. Dann zeigte sich während der Behandlung, dass Männer, die Finasterid einnahmen und zuvor lichtetes Haar hatten, einen deutlich verstärkten Haarwuchs aufwiesen. Auch bei Finasterid lässt die Wirkung nach Absetzen schnell nach, dies gilt in den meisten Fällen auch für die Nebenwirkungen, die sich zurückbilden. Eine Einnahme ist dementsprechend täglich notwendig. Sollte das Medikament über einen sehr langen Zeitraum eingenommen worden sein, kann das Zurückbilden ebenfalls einen längeren Zeitraum benötigen. Da es sich hier um ein Arzneimittel handelt können Nebenwirkungen auftreten. Bitte sprechen Sie hierzu mit ihrem behandelnden Arzt.

Wie funktioniert Finasterid?

Der Wirkstoff selbst hemmt die Produktion des oben beschriebenen Dihydrotestosterons (DHT). Betroffene Haarwurzeln von Männern mit androgenetischer Alopezie reagieren überempfindlich gegenüber DHT, was zu einer Verkleinerung der Haarwurzeln führt.

Finasterid ist selbst kein Hormon, sondern blockiert das Enzym, das DHT bildet, die 5-Alpha-Reduktase. Durch die Hemmung der Bildung von DHT werden die Haarfollikel reaktiviert. Der Testosteron-Spiegel im Körper bleibt im Normalbereich. Da das Präparat bei Frauen keine positive Wirkung zeigt und sich extrem negativ auf Föten auswirken kann, ist es nur für Männer zugelassen. In der Kopfhaut des Patienten müssen für eine erfolgreiche Anwendung noch ausreichend aktive Haarfollikel vorhanden sein, weshalb es vor allem bei jungen Männern zum Einsatz kommt.

WICHTIG

Finasterid ist für die meisten Profisportler kontraindiziert und als Doping-Mittel verboten und steht auf der Dopingliste! Zudem sollte eine Einnahme bei jeder ärztlichen Untersuchung bekannt gegeben werden. Insbesondere bei der Untersuchung von Prostatakrebs wird der sehr aussagekräftige PSA-Wert (prostata-spezifisches Antigen) gemessen, welcher durch eine Einnahme künstlich niedrig gehalten wird. Zudem sollten Männer mit Kinderwunsch auf eine Behandlung verzichten, da für den Fötus bereits ein Anteil von Finasterid in der Samenflüssigkeit schädlich sein kann. Beim Geschlechtsverkehr sollte in jedem Fall ein Kondom verwendet werden. Im Falle eines Kinderwunsches ist die Behandlung zu beenden und mit dem behandelnden Arzt zu besprechen.



Die Haartransplantation

Was Jürgen Klopp kann, kann ich auch...

Bei einer Haartransplantation werden nicht nur die Haare, sondern auch Haarfollikel transplantiert. Notwendig ist, dass die verpflanzten Haare auch nachwachsen. Dazu ist auch notwendig, dass die Patienten über ausreichend Spenderhaar verfügen.

Der Prozess verläuft wie folgt: Ein Arzt entnimmt am Hinterkopf Haarfollikel samt der Haut. Hierbei entsteht eine Hautwunde, die der Chirurg vernäht. Anschließend zerlegt der Arzt den bis zu zehn mal zehn Zentimeter breiten Hautstreifen in sogenannte Grafts, die maximal fünf Haare enthalten. Dort, wo die Haare wachsen sollen, werden Löcher in die Kopfhaut gestanzt, in die der Arzt die Haarfollikel einsetzt. Die ganze Prozedur dauert einige Stunden. Ungefähr drei Monate später können aus den verpflanzten Haarfollikeln neue Haare wachsen. Dafür gibt es allerdings keine Garantie. Außerdem können Narben entstehen, die Hautwunde kann sich infizieren und bluten. Die transplantierten Haarwurzeln können abgestoßen werden. Ebenso möglich ist, dass die verpflanzten Haarfollikel ebenfalls verkümmern. Aus diesen Gründen ist es extrem wichtig, den Eingriff fachgerecht durchzuführen. Dies hat aber seinen Preis: Eine Haar-

transplantation kostet mehrere tausend Euro, je nach Umfang der Operation. Unter Umständen kann es notwendig sein die nichttransplantierten Haare durch Medikamente zu erhalten, damit die Therapie optimal wirken kann.



Das Toupet

Fällt mir das nicht vom Kopf?

Ebenso eine Alternative sind inzwischen aber auch Toupets, mit denen man sich – ebenso wie bei den anderen Möglichkeiten – schnell in erlesener Runde befindet. Bekannte Träger von Toupets sind unter anderem Charlie Sheen, Sean Connery, Enrique Iglesias, John Travolta oder John Wayne. Moderne Toupets sind fest mit dem Kopf verbunden und werden entweder mit eigenem Haar verwebt oder durch einen Klebstoff verbunden. Mit modernen Toupets ist jede Aktivität uneingeschränkt möglich: Auch Joggen bei Regen oder Tauchen. Ein gutes Toupet ist vom Echthaar nicht zu unterscheiden. Trotzdem ist natürlich individuell zu beurteilen, inwiefern sich das Ersatzhaar „echt“ anfühlt und ob man sich so nicht noch stärker auf das eigentliche Problem hingewiesen fühlt.



Haarpflege in Maßen

Auch wenn Haarpflege das Wachstum der Haarfollikel nicht positiv beeinflussen kann, ist eine umsichtige Behandlung der Haare natürlich trotzdem von Bedeutung. Wie so oft gilt: Gutes Aussehen und fülliges Haar erreicht man vor allem durch die Verwendung passender Produkte „in Maßen“. Ist die Schuppenschicht intakt, glänzt das Haar: Hilfreich ist mildes Shampoo, der Verzicht auf übermäßiges Kämmen und Föhnen. Sehr heißes Wasser kann ebenso strapazierend sein wie zu häufiges Waschen: Zwei bis drei Mal in der Woche reichen aus.

Eine andere Frisur?

Optisch helfen kann ein passender (Kurz-)Haarschnitt, der meist ansprechender wirkt als ein paar lange Haare. Darüber hinaus bringen Farbe oder Strähnen wieder mehr Volumen. Färben kann eine Möglichkeit sein, die gerade bei Haarausfall allerdings mit Bedacht verwendet werden sollte. Menschen mit Haarausfall sollten das Färben dem Profi überlassen und nicht zu oft praktizieren. Vor dem Färben das Haar nicht waschen, damit die Kopfhaut ein wenig durch die natürliche Fettschicht geschützt ist. Für die Pflege von gefärbtem Haar sind spezielle Mittel empfehlenswert. Dass Schneiden oder Rasieren den Haarwuchs beschleunigt, ist übrigens ein Mythos.



Haarauffüller

Gar nicht mal so schlecht

Eine weitere Alternative kann ein Haarverdichtungsspray sein, das ebenfalls rein optisch wirkt. Es legt feinste Partikel um jedes einzelne Haar, wodurch die Kopfbehaarung voluminöser wirkt und die Haare im Einzelnen dicker aussehen. Die optische Verdichtung erfolgt mittels Farbpigmenten, die zum Beispiel dünne oder nach einer Coloration herauswachsende Ansätze angleichen und die Frisur somit fülliger wirken lassen. Mit einer Haarwäsche lässt sich die Farbe entfernen und ist somit keine dauerhafte Verdichtung der Haare durch dunkle und haarumschließende Pigmente. Gerade wenn noch ausreichend Haare vorhanden sind, lassen sich mit dieser Methode sehr gute Ergebnisse erzielen. Gleichzeitig kann stetige Reibung auf der Kleidung oder in einer Mütze allerdings zum Abrieb führen und dunkle Flecken hinterlassen.

Dieser Patientenratgeber wurde ausgegeben von:

PUREN
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS

PUREN Pharma GmbH & Co. KG

Ein Unternehmen der Aurobindo Pharma Ltd.

Willy-Brandt-Allee 2

D-81829 München

T +49 (0) 89 558 909 - 0

W www.puren-pharma.de

5000043