



## Alopezie: Wenn das Haarkleid schwindet

Die Haare werden immer dünner, die Kopfhaut dafür immer sichtbarer – spätestens jetzt läuten die Alarmglocken. Die Ursachen können vielfältig und bei Männern und Frauen unterschiedlich

### Der Haar-Zyklus:

- Haare werden aus Haarwurzeln gebildet, welche die Haarzellen produzieren
- Nach und nach schieben sie sich nach oben und entwickeln sich zu Spindeln, welche lange Fasern bilden, die sich miteinander verdrehen und zu einem Haar werden
- Durchschnittlich wächst ein Haar 2-6 Jahre um einige Millimeter pro Tag (Wachstumsphase/**Anagenphase**)
- Danach folgt die Übergangsphase (**Katagenphase**), welche etwa zwei Wochen andauert
- Nach 2-4 Monaten Ruhephase folgt die Ausfallphase (**Telogenphase**): Das Haar wird vom darunterliegenden Haar abgestoßen und fällt aus

	Männer	Frauen
<b>Symptomatik</b>	Geheimratsecken, dünneres Haar am Oberkopf, Haarkranz, Glatze	Insgesamt lichter werdendes Haar, keine Glatzenbildung
<b>Ursache</b>	Schrumpfende Haarwurzeln, Reaktion auf das männliche Geschlechtshormon Dihydrotestosteron (DHT): Rückbildung von Blutgefäßen, fehlende Nährstoffversorgung, schnellere Ruhephase und früher Ausfall	Oft Beginn der Wechseljahre (hormonell-erblicher Haarausfall), sinkender Östrogenspiegel, zu viele männliche Hormone
<b>Weitere Faktoren</b>	Stress, Eisen- oder Vitaminmangel, Schilddrüsenerkrankungen, falsche Pflege	Stress, Eisen- oder Vitaminmangel, Schilddrüsenerkrankungen, falsche Pflege

### Weitere Tipps:

- Auf strenges Hochbinden und knicken der Haare durch Haarklammer oder Haargummi verzichten, nicht toupieren!
- Mechanische Einwirkung geringhalten: Kein rubbeln nach dem Waschen und kein starkes kämmen, besser ausdrücken und in ein Handtuch wickeln
- Weitmaschige Kämme und Bürsten verwenden
- Besser Lufttrocknen statt Föhnen: Heiße Luft kann Kopfhaut und Haare zusätzlich beanspruchen und austrocknen
- Auf chemische Haarfärbemittel, Tönungen und Dauerwellen verzichten
- Trockenshampoo für mehr Volumen verwenden