

# Haare

## Schutz und Symbol

Manche schneiden sich die Kopfhare nie, andere rasieren sich ihren Kopf regelmässig. So oder so: Es ist prima, wenn sich die Haarpracht nach Wunsch gestalten lässt. Doch was, wenn die Haare in grosser Zahl auszufallen beginnen?

Jürg Lendenmann

Afrika ist die Wiege der Menschheit, so die gängige Lehrmeinung. Als unsere Ururahnen von den Bäumen stiegen, begannen aufrecht zu gehen und in den heissen Savannen zu jagen, da dünnte sich ihr Fell aus. So konnte, wie vermutet wird, der Schweiß besser verdunsten.

### Haare sind Klasse

Doch warum wachsen auf unserem Kopf immer noch so viele Haare: rund 90 000 bei Rothaarigen, bis 150 000 bei Blondinen? Weil es der Körperteil ist, der Wind und Wetter am meisten ausgesetzt ist. Denn Haare übernehmen verschiedenste biologische Funktionen:

- Schutz vor Kälte und Wärmeverlust: Wenn wir frieren, stellen sich die Haare auf. Zum einen vergrössert dies das isolierende Luftpolster, zum anderen wird die Hautdurchblutung und damit die Wärmeabgabe verringert.
- Schutz vor Hitze: Dies leisten Haare nicht nur, indem sie Wärmestrahlen absorbieren, sondern auch, indem sie Schweiß aufnehmen und so bei der Flüssigkeitsregulierung helfen.
- Schutz: Unser Haarkleid schützt uns vor allem am Kopf vor Mückenstichen, vor kleineren Verletzungen, Staub und anderen Fremdkörpern (Haare in Nase, Wimpern, Augenbrauen, Ohren).
- Bewegungsmelder: Haare lassen uns kleinste Berührungen (Wind, landende Mücke) spüren.

### Weit mehr als nur Schutz

Haare sind weit mehr als tote Hautanhangsgebilde, die uns wärmen, kühlen und schützen. Haare sind wichtige sexuelle und soziale Signalgeber. Volles Haar galt seit jeher in allen Kulturen als schön. Haare sind mythisches Symbol für Erotik und Sexualität, Gesundheit und Kraft (s. a. Kasten auf Seite 22). Prof. Dr. med. Ralph M. Trüeb schreibt:

- Haare sind ein Spiegel der Persönlichkeit und Gesundheit.
- Haare sind Schlüsselreiz des ersten Eindrucks.
- Haare signalisieren Sympathie und Antipathie.
- Haare dienen der non-verbale Kommunikation.
- Haare stellen ein Persönlichkeitsmerkmal dar.

### Der Lebenszyklus der Haare

Der Lebenszyklus eines Haares lässt sich in drei Phasen gliedern:

**Anagenphase** (Wachstumsphase): 80 bis 90 Prozent der Haare befinden sich in diesem Stadium, das zwei bis sechs Jahre dauern kann. In dieser Zeit wachsen die Haare bis 0,3 mm pro Tag, rund 10 mm pro Monat.

**Katagenphase** (Umbauphase): Sie dauert ein bis zwei Wochen. Die Haarwurzel bildet sich zurück; gleichzeitig wird eine neue Haarwurzel angelegt, deren Wachstum mithilfe, das Haar in Richtung Kopfhaut zu schieben.



#### Dossier-Übersicht

- S. 21–23  
**Haare**  
Schutz und Symbol
- S. 24–25  
**Kranke Haare**  
1001 Ursachen
- S. 26–27  
**Wenn's krabbelt**  
Was tun bei Läusebefall
- S. 28–29  
**Gesunde Nägel**  
Schutz bieten und schön aussehen
- S. 30–31  
**Gut zu wissen**  
Hilfreiches rund ums Haar

### Telogenphase (Ruhe- oder Ausfallphase):

Bis zu 18 Prozent der Haare befinden sich in dieser zwei bis vier Monate dauernden Phase. Das locker sitzende Haar wird mechanisch durch Bürsten, Waschen usw. entfernt.

Die Zyklen der einzelnen Haarfollikel sind zeitlich versetzt, sodass im Normalfall die Haare gleichmässig ausfallen.

### Wenn sie gehen

Wir verlieren ständig Kopfhare – üblicherweise 50 bis 100 täglich, die durch nachwachsende Haare ersetzt werden.

Fortsetzung auf Seite 22

Jemandem, der lange Haare trägt, wird ein vermehrter Verlust stärker auffallen, als einer Person mit kurzer Frisur.

Viele Faktoren können zu einem Haarverlust beitragen:

- Gene: Sie sind der Hauptfaktor bei erblich bedingtem Haarausfall.
- Einfluss der Jahreszeiten: Im Frühling, Hochsommer und Herbst kann der Haarausfall verstärkt sein.
- Hormonelle Änderungen (Menopause, Schwangerschaft, zwei bis drei Monate nach der Geburt, Schilddrüsenüberfunktion)
- Akute Infekte mit hohem Fieber und chronische Krankheiten. Zu Funktions-

störungen und Erkrankungen der Haarfollikel und des Haarbodens siehe Artikel «Kranke Haare» auf Seite 24.

- Akuter und chronischer Stress, Traumata.
- Allergische Reaktionen auf Haarpflegeprodukte.
- Medikamente wie bestimmte Antibabypillen, Krebsmedikamente (Zytostatika), Heparine u. a. Oft setzt der Haarausfall erst Wochen oder gar Monate nach Einnahmebeginn ein.
- Vergiftungen mit Schwermetallen wie Blei, Cadmium, Arsen, Quecksilber und Kupfer.
- Nebenwirkung von Strahlentherapien.
- Nährstoffmangel. Am häufigsten ist Haar-

ausfall zu beobachten bei Eisenmangel z. B. bei vegetarischer Ernährung und infolge von Darmerkrankungen.

- Chemische und physikalische Belastungen: Färben, Glätten, Dauerwellen, Stylen, Sonneneinstrahlung, trockene Luft.

### Eine Glatze wie Grossvater

Rund drei Viertel aller Männer und jede fünfte Frau sind in ihrem Leben von einem erblich bedingten Haarausfall (androgenetische Alopezie) betroffen. Bei Männern ist er die weitaus häufigste Ursache eines Haarverlustes. Bei jedem Achten beginnt der Haarausfall bereits vor dem 30. Altersjahr und in 80 Prozent



### Ob im Haar tatsächlich Lebenskraft steckt?

Immer wenn ich bei meinem Coiffeur Platz nehme, kommt mir die biblische Geschichte von Samson in den Sinn. Mit dem Abschneiden seiner Mähne beraubte man den Helden der Israeliten seiner übermenschlichen Kräfte. Nicht, dass ich dieses für mich befürchtete, denn ich erhalte wegen meines fortgeschrittenen Alters – sprich: gelichteten Haarschmucks – von meinem Coiffeur bereits einen Preisnachlass. Nein, wenn ich auf dem Coiffeurstuhl sitze, dann überlege ich mir: Wenn tatsächlich Lebenskraft in den Haaren steckt, könnte diese genutzt werden. Vielleicht geht beim Abschneiden gar etwas von ihr in die Luft über, und wenn der Coiffeur sie einatmet und sich dieser Vorgang täglich mehrmals wiederholt ... Vielleicht käme ich nicht auf solche Gedanken, hätte mein Coiffeur nicht Jahrgang 1918.

nach einem charakteristischen Schema: von Geheimratsecken und dem Zurückweichen der Stirnhaargrenze, über die Tonsur bis hin zur Stirn- und Scheitelglatze. Da verschiedene Gene beteiligt sind, muss der Haarverlust nicht unbedingt so verlaufen wie beim Vater und/oder Grossvater. Bei Frauen lichtet sich das Haar meist erst nach dem 40. Altersjahr und zuerst im Mittelscheitelbereich. Ursache des erblich bedingten Haarausfalls ist eine Überempfindlichkeit der Haarwurzel auf Dihydrotestosteron (DHT) – eine Substanz, die aus dem männlichen Geschlechtshormon Testosteron durch das Enzym 5 $\alpha$ -Reduktase gebildet wird. DHT lässt die Haarwurzeln schrumpfen und die Wachstumsphase wird verkürzt. Mit dem 5 $\alpha$ -Reduktase-Hemmer Finasterid kann das Enzym blockiert und der Haarausfall in 90 Prozent der Fälle gestoppt werden. Eine (Dauer-)Behandlung mit einem rezeptpflichtigen Finasterid-Medikament (Tabletten) sollte

möglichst früh beginnen. Da der erblich bedingte Haarausfall nicht als Krankheit zählt, übernehmen die Krankenkassen keine Kosten. Finasterid ist für die Anwendung bei Frauen nicht geeignet. Ein anderer Wirkstoff, der sowohl bei Frauen wie Männern angewendet werden kann, ist Minoxidil (Tinktur, Schaum). Er erweitert die Blutkapillaren und stimuliert den Haarwuchs.

#### Kreisrunder Haarausfall

Kreisrunde kahle Flecken auf dem Kopf bilden sich beim kreisrunden Haarausfall (Alopecia areata) innerhalb von Tagen. Als Grund für die Krankheit wird eine Autoimmunerkrankung angenommen. Bei der entzündlichen Erkrankung werden die Haarfollikel nicht zerstört, sondern die Bildung der Fasern – der sichtbare Teil der Haare – unterdrückt. Der kreisrunde Haarausfall, der familiär gehäuft und oft zwischen 20 und 40 auftritt, kann psychisch sehr belastend sein. In bis zu 80

Prozent der Fälle bildet sich diese Form des Haarausfalls wieder zurück.

#### Diffuser Haarausfall

Beim diffusen Haarausfall (Effluvium) ist kein Ausfallmuster erkennbar. Oft normalisiert sich der Haarwuchs von selbst. Da dem diffusen Haarausfall viele Ursachen zugrunde liegen können, ist es ratsam, den Arzt aufzusuchen.

Auch bei den anderen Formen des Haarausfalls lohnt sich eine frühe ärztliche Abklärung, damit mögliche Gegenmassnahmen eingeleitet werden können.

Vista Plus >

Auf [www.vistaonline.ch/haare](http://www.vistaonline.ch/haare) finden Sie eine informative Grafik zu den **Wachstumsstadien der Haare**.