

# ES WURDE LICHT

LICHTET SICH DER SCHOPF, KOMMT DER MANN INS GRÜBELN. WAS SOLL ER TUN? KURZ SCHEREN? BEHANDELN? PROFESSOR RALPH TRÜEB ÜBER HAARAUSFALL UND WAS DAGEGEN HILFT.

**Schweizer Illustrierte Style: Dreissig Prozent der dreissigjährigen Männer stellen fest, dass sich das Haar lichtet. Was geschieht denn genau?**

**Prof. Dr. Ralph Trüeb:** Jedes einzelne Haar durchläuft innerhalb des Haarzyklus eine zwei- bis sechsjährige Wachstumsphase, gefolgt von einer dreimonatigen Ruhephase, an deren Ende das Haar ausfällt. Wenn sich die Wachstumsphase verkürzt, kommt es zu vermehrtem Haarausfall und Haarlichtung.

**Die Glatze ist des Mannes grosse Sorge. Wie der Vater, so der Sohn?** Ob es zur Glatze kommt, ist tatsächlich genetisch bedingt. Dass Männer besonders betroffen sind, liegt an den männlichen Geschlechtshormonen. Eine verstärkte Umwandlung des Hormons Testosteron in Dihydrotestosteron (kurz: DHT) liegt zugrunde. Vierzig Prozent der Vierzigjährigen beobachten, wie die Stirn immer höher, der Scheitel breiter und das Haar am Oberkopf spärlicher wird. Mit zunehmendem Alter vergrössern sich die kahlen Stellen.

**Was stoppt Haarausfall?**

Das erste wirksame Mittel gegen Haarausfall ist Minoxidil, von dem man allerdings bis heute nicht weiss, wie es wirkt, ausser dass es die Haarwachstumsphase verlängert. Es wird zweimal täglich aufgetragen. Seither ist das Medikament Finasterid entwickelt worden, das über

eine Blockierung der Umwandlung von Testosteron in DHT wirkt. Die Wirksamkeit übertrifft jene von Minoxidil. Die Anwendung ist einfach, da es nur einmal täglich als Tablette eingenommen werden muss. Beide wirken nur, solange sie eingesetzt werden. Setzt man die Behandlung ab, fallen die Haare wieder aus.

**Wirken Kosmetika und Nahrungsergänzungsmittel?**

Kosmetika können ergänzend angewendet werden, um einerseits dem Haar Volumen, Strapazierfähigkeit und Glanz zu verleihen und andererseits Schuppen, Juckreiz und Entzündungen zu bekämpfen. Wichtig ist, die Pflegeprodukte auf den Zustand von Kopfhaut und Haaren abzustimmen. Nahrungsergänzungsmittel tragen mit dazu bei, ein Manko an Aufbaustoffen, Vitaminen und Antioxidantien bei einem einseitigen Menüplan wettzumachen.

**Stimmt es, dass Raucher häufiger eine Glatze haben?**

Rauchen stellt einen oxidativen Stress dar, schädigt das Erbgut und drosselt die Mikrozirkulation. Beobachtungen an eineiigen Zwillingen und eine kürzlich durchgeführte Studie zeigen deutlich, dass rauchende Männer häufiger und ausgeprägter Glatzen entwickeln.



**PROFESSOR DR. MED. RALPH M. TRÜEB** ist Leitender Arzt an der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich und Präsident der Europäischen Haarforschungsgesellschaft EHRs.



## PRODUKTE FÜR VOLLES HAAR

- 1 HEAD & SHOULDERS** Anti-Haarausfall. Das Spezialshampoo bekämpft Haarverlust, der durch eine gereizte Kopfhaut und Schuppen verursacht wird, Fr. 8.40.
- 2 VICHY** Dercos Aminexil Energy, Fr. 53.–. Die hypoallergene Pflege gegen frühzeitigen Haarausfall bei Männern kräftigt die Haarwurzeln.
- 3 KÉRASTASE PARIS** Spécifique Bain Prévention GL, Fr. 29.–. Mildes Haarbad gegen vererbten Haarausfall. Das Haar wirkt nach dem Waschen voller.
- 4 INNÉOV HOMME** Anti-Haarausfall + Kräftigeres Haar, Fr. 40.– (60 Kapseln). Speziell für Männer.
- 5 NIVEA FOR MEN** Hair Recharge Tonic, Fr. 14.90. Das schnell einziehende Wirkstoffkonzentrat regt das Haarwachstum an.
- 6 ZWICKY AG** Hirsana Goldhirse Öl-Kapseln, Fr. 29.80 (30 Kapseln). Nahrungsergänzungsmittel für volles Haar mit Goldhirseöl, Vitamin B6, E, Biotin und Zink.