

Online-Sprechstunde Haarausfall (Frage den Arzt)

In dieser Online-Sprechstunde hat ao.Univ.-Prof. Dr. Adrian Tanew-Iliitschew, Leiter der Psoriasis-Ambulanz, der Phototherapeutischen und der Photodiagnostischen Ambulanzen der Universitätsklinik für Dermatologie Wien, Fragen rund um das Thema Haarausfall beantwortet. Nachfolgend finden Sie eine Zusammenfassung der gestellten Fragen & Antworten:

mit ao.Univ.-Prof. Dr. Adrian Tanew-Iliitschew

Mit freundlicher Unterstützung

Vor ca. einem Jahr habe ich bemerkt, dass mein Haar an Dichte verliert. Ich färbe mein Haar seit ca. 10 Jahren blond. Ab welchem Alter ist es bei Frauen normal Haare zu verlieren?

Mehr als die Hälfte aller Frauen ist mit zunehmendem Alter von Haarverlust betroffen. Im Gegensatz zur typischen männlichen Glatzenbildung zeichnet sich die weibliche Form der androgenetischen Alopezie durch ein anderes Verteilungsmuster des Haarausfalles aus, das im angloamerikanischen Raum als female pattern hair loss bezeichnet wird und bei dem üblicherweise die Haaransatzlinie erhalten bleibt. Erste Anzeichen des anlagebedingten Haarausfalles machen sich üblicherweise während oder nach dem Wechsel bemerkbar.

Ich habe seit vielen Jahren das Problem, dass meine Kopfhaut immer so brennt. Dabei gehen mir die Haare so aus. Ich weiß nicht mehr, was ich tun soll?

Brennen der Kopfhaut oder Schmerz bei Berührung der Kopfhaut bzw. Bürsten oder Kämmen der Haare ist kein seltenes Phänomen und kann mit Haarausfall assoziiert sein. Da Sie seit vielen Jahren an diesem Problem leiden, führt kein wenig an einer Konsultation eines Spezialisten vorbei. Sowohl organische als auch psychische Ursachen kommen für das Kopfhautbrennen in Frage und müssen durch eine Untersuchung der Kopfhaut und erforderlichenfalls zusätzliche Laboruntersuchungen abgeklärt werden.

Ich bin 65 Jahre alt und habe in letzter Zeit Haarausfall mit Kopfhaut-Jucken. Bitte um Ratschläge!

Wie bereits bei der Beantwortung anderer Anfragen herausgestrichen wurde, ist Haarausfall ein Symptom, das viele Ursachen haben und nur in Zusammenschau mit dem klinischen Bild und der Erhebung einer detaillierten Krankengeschichte abgeklärt werden kann. Sofern die Kopfhaut selbst nicht entzündlich verändert ist, kann im fortgeschrittenen Alter Juckreiz durch eine zu trockene Kopfhaut hervorgerufen werden. In diesem Fall erweisen sich oft medizinische Shampoos und rückfettende Pflegemaßnahmen als sehr hilfreich.

Ich beobachte seit etwa zwei Jahren, dass meine Haare weniger werden. Jetzt ist es auch deutlich zu sehen. Während der letzten zwei Jahre hatte ich auch starkes Kopfhautjucken. Was könnte die Ursache sein?

Juckreiz entsteht in der Regel als Symptom einer Kopfhauterkrankung. Wenn dies gleichzeitig mit einem langsam zunehmenden Verlust der Kopfhautbehaarung (Alopezie) einhergeht, sollte Ihre

Kopfhaut unbedingt von einer/-m Spezialistin/-en untersucht werden. Es kann sich nämlich um eine entzündliche Erkrankung (z. B. Lichen ruber planopilaris) oder infektiöse, etwa durch Pilze hervorgerufene (bei Erwachsenen allerdings sehr selten) Erkrankung der Kopfhaut handeln.

Seit ein paar Monaten habe ich (79 Jahre alt) starken Haarausfall. Ich nehme wegen einer Polymyalgia rheumatica seit einem dreiviertel Jahr Kortison-Tabletten ein. Zurzeit zweimal täglich 2,5mg. Kann das mit der Einnahme von Kortison zusammenhängen. Was kann ich tun?

Ein Zusammenhang zwischen der Kortikosteroideinnahme und dem Haarausfall ist sehr unwahrscheinlich. Kortikosteroide werden relativ häufig (auch längerfristig) bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen verabreicht, ohne Haarausfall zu verursachen. Chronisch-entzündliche Erkrankungen können prinzipiell selbst mit Haarausfall einhergehen, dies ist allerdings für Polymyalgia rheumatica nicht beschrieben. In Ihrem Fall wird man daher nach anderen Ursachen für den vermehrten Haarausfall suchen müssen, was eine Untersuchung der Kopfhaut und Haare mit einschließt.

Ich habe seit vielen Jahren eine Schilddrüsenunterfunktion und nehme seitdem L-Thyroxin.und Seit ein paar Monaten fallen mir immer mehr Haare aus und es tauchen immer mehr helle Stellen vor allem vorne an der Stirn auf. Man hat mir den Tip gegeben Biotin-Kapseln gegen den Haarausfall zu nehmen. Ich glaube aber das hilft nicht und ich glaube eher, dass der Haarausfall schlimmer geworden ist.

Wenn die Schilddrüsenfunktion durch L-Thyroxin gut eingestellt ist, hat der Haarausfall wahrscheinlich eine andere Ursache. Um auf Ihre Frage näher eingehen zu können, müsste man u.a. wissen, was die Ursache Ihrer Schilddrüsenunterfunktion ist, wie die Familienanamnese (Anm. Red.: Erkrankungen und Haarausfall in Ihrer Familie) aussieht, wie das Verteilungsmuster des Haarausfalles ist, ob sich die Nägel verändert haben, ob andere Ursachen für einen vermehrten Haarausfall in Frage kommen und vieles mehr. Denkbar wäre, dass Sie eine Alopecia areata entwickelt haben, die gehäuft bei Patienten mit Autoimmunthyreoiditis (Anm. Red.: Schilddrüsenentzündung aufgrund einer Autoimmunreaktion des Körpers; meist Hashimoto Thyreoiditis) vorkommt. Biotin Kapseln sind bei Alopecia areata wirkungslos. Generell würde ich dazu raten, erst einmal den Haarausfall durch einen Spezialisten abklären zu lassen, ehe man aufs Geratewohl irgendwelche Produkte gegen Haarausfall einnimmt, die sich dann sehr oft als wirkungslos erweisen.

Ich leide seit etwa einem dreiviertel Jahr unter (relativ) leichtem Haarausfall, also meine Geheimratsecken sind ein wenig nach oben gewandert. In dieser Zeit war meine Stressbelastung ziemlich hoch, Prüfungsstress, Umzug, etc.. Außerdem habe ich in vergangener Zeit meine Haare nicht allzu gut behandelt (Viel Haarspray, Glätteisen...). Auf den Geheimratsecken sind noch winzig kleine Haare zu finden. Ich meine wirklich sehr klein und sehr dünn. Besteht hier noch die Chance die Haare zu retten, wenn noch ein paar Haarfollikel intakt sind?

Im Rahmen einer androgenetischen Alopezie (Anm. Red.: Haarausfall durch Testosteronwirkung an der Haut) kommt es in den betroffenen Arealen zu einer Verkürzung der Haarwachstumsphase und Miniaturisierung der Haare, die sich in Form kurzer, feiner Flaumhaare (Vellushaare) äußert. Prinzipiell können sich Vellushaare unter Behandlung wieder zu langen, kräftigen Terminalhaaren umwandeln, wobei die Prognose umso günstiger ist, je eher man mit der Behandlung beginnt.

Können koffeinhaltige Shampoos wirklich gegen Haarausfall helfen?

Es gibt keinerlei fundierte Daten, die belegen, dass Shampoos (welcher Art auch immer) irgendeinen Effekt bei Haarausfall haben.

Meine Mutter ist 55 Jahre alt. Sie hatte sehr dickes und schönes Haar. Seit zwei Monaten fallen ihr die Haare fleckenweise aus. Es bilden sich kleine runde Glatzen. Kann dies geheilt werden und können diese Haare wieder nachwachsen?

Es handelt sich höchstwahrscheinlich um eine Alopecia areata (kreisrunder Haarausfall). Das ist eine Autoimmunerkrankung, bei der der Körper aus unbekanntem Grund eine Immunreaktion gegen die eigenen Haare entwickelt, die sich als chronische Entzündung um die Haarwurzeln äußert. Prinzipiell ist diese Erkrankung häufig und die Wahrscheinlichkeit, dass sie spontan zum Stillstand kommt und alle Haare wieder nachwachsen, hoch. Es gibt unterschiedliche Behandlungsmaßnahmen, die sich u.a. nach dem Ausmaß und dem Verlauf der Erkrankung richten. Die definitive Diagnose (es gibt noch eine Reihe anderer Kopfhauterkrankungen, die zu einem fleckförmigen Haarausfall führen können) und Einleitung der entsprechenden Therapie muß durch einen Facharzt /eine Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten erfolgen.

Ich komme aus dem Orient und hatte sehr viele Haare. In den letzten drei Jahren habe ich sehr viel an Gewicht zugenommen. Mein Testosteronspiegel ist (wieder einmal; in der Pubertät hatte ich auch einen hohen Wert) hoch. Ich habe wieder mit der Pille begonnen, bin Anfang 30 aber meine Haare sind nicht mehr das was sie einmal waren. Können Hormone wie Testosteron Haarausfall verursachen? Was kann ich dagegen tun?

Eine Überproduktion männlicher Geschlechtshormone bei einer Frau (Hyperandrogenämie) ist eine klassische Ursache für Haarwachstumsstörungen. In einem derartigen Fall sollte die Abklärung und Behandlung durch einen/eine endokrinologisch versierte/n (auf die Abklärung von Hormonstörungen spezialisierten) Frauenarzt/Frauenärztin erfolgen.

Ich leide unter Haarausfall und habe eine Schilddrüsenunterfunktion. Kann es da einen Zusammenhang geben?

Schilddrüsenfunktionsstörungen können zu Haarausfall führen und müssen bei der Abklärung von diffusem Haarausfall immer berücksichtigt bzw. ausgeschlossen werden. Durch eine erfolgreiche Behandlung der Schilddrüsenunterfunktion wird sich das Haarwachstum ohne zusätzliche Maßnahmen wieder normalisieren.

Mein Enkelsohn ist elf Jahre alt und hat starken Haarausfall. Nur an wenigen Stellen wachsen die Haare wieder nach! Was könnte die Ursache sein?

Starker Haarausfall bei einem 11-jährigen Knaben sollte durch einen Facharzt für Dermatologie abgeklärt werden, um weitere Details (Zustand der Kopfhaut, Verteilungsmuster und Ausdehnung des Haarausfalles, genauere Angaben zum zeitlichen Verlauf, Allgemeinzustand des Knaben, etc.) zu erheben, die für die Diagnosestellung wesentlich sind. Wenn die Kopfhaut völlig normal erscheint und sich der Haarausfall in Form von kreisförmigen haarlosen Arealen (die zusammenfließen können) manifestiert, ist die Diagnose einer Alopecia areata (kreisrunder Haarausfall) am wahrscheinlichsten.

Ich verwende bereits Minoxidil und ein Präparat, das Hirseextrakt, Vitamin B5 (Pantothensäure) und Cystin enthält, gegen hormonbedingten Haarausfall bei Frauen. Ist Finasterid auch für Frauen geeignet?

Finasterid darf von gebärfähigen Frauen, die keine schwangerschaftsverhütenden Methoden durchführen, nicht eingenommen werden, da es im Falle einer Schwangerschaft zu Fehlbildungen der Geschlechtsorgane von männlichen Embryos kommen kann. Bei Frauen nach der Menopause erwies sich Finasterid in der bei Männern üblichen Dosierung von 1 mg täglich als unwirksam. Es gibt aber Hinweise dafür, dass Finasterid in höheren Dosen bei Frauen mit hormonell bedingtem

Haarausfall einen positiven Effekte auf die Haardichte hat, gut kontrollierte Studien dazu stehen allerdings noch aus.

Ich habe vor einigen Monaten die Pille abgesetzt. Seither habe ich das Gefühl, dass meine Haare feiner geworden sind, nicht unbedingt weniger. Ist hierbei von Haarausfall zu sprechen? Und was kann ich tun?

Ein Feinerwerden der Haare deutet auf eine Verkürzung der Haarwachstumsphase und verringerte Haardicke hin, was nicht gleichbedeutend mit einem vermehrten Ausfall von Haaren ist. Je nach Zusammensetzung der Pille kann sich diese bei entsprechender Veranlagung positiv und negativ auf das Haarwachstum auswirken. Wenn sonst keine möglichen Gründe für eine Verkürzung der Haarwachstumsphase vorliegen, wäre in Ihrem Fall ein dreimonatiger Behandlungsversuch mit einem den Haaraufbau fördernden Nahrungsergänzungsmittel einen Versuch wert.

Welche Maßnahmen kann man als Frau 40+ gegen verstärkten Haarausfall treffen? Hilft Kieselerde oder doch eher Spezialpflege?

Haarausfall ist ein Symptom, das auf viele Ursachen zurückzuführen sein kann. Daher würde ich entschieden dazu raten, bei einem länger andauernden Haarausfall (> 3 Monate) zuerst einmal einen auf Haare spezialisierten Dermatologen/Dermatologin aufzusuchen und etwaige Behandlungsmaßnahmen erst nach erfolgter Abklärung des Haarausfalles einzuleiten.

Die Wirksamkeit der Kieselerde bei 'Haarausfall' ist nicht belegt. Haarpflegende Maßnahmen beeinflussen den Haarausfall nicht, können aber einen positiven Effekt auf Haarstrukturstörungen haben, die in Folge von physikalischen oder chemischen Schädigungen der Haare auftreten können.

Können Schüßler-Salze gegen Haarausfall helfen? Wenn ja, welche?

Zu den Schüßler Salzen gibt es (wie zu den meisten Präparaten, die gegen nicht weiter spezifizierte oder alle möglichen Arten von Haarausfall angepriesen werden) keine Wirksamkeitsdaten, die einer kritischen Überprüfung standhalten.

Warum entstehen "Geheimratsecken"? Was kann man dagegen tun?

*Geheimratsecken entstehen bei Männern im Rahmen einer männlichen Glatzenbildung (androgenetische Alopezie). Sie äußern sich als Zurückweichen des Haaransatzes im Übergangsbereich von Schläfe zu Stirn und sind oft das erste Zeichen einer beginnenden Glatzenbildung. Ursache dafür ist eine erhöhte Empfindlichkeit der Haarwurzeln gegenüber den männlichen Sexualhormonen (Testosteron und Dihydrotestosteron), welche zu einer zunehmenden Verkürzung des Haarzyklus und Miniaturisierung der Haare führen. Zur Behandlung der männlichen Glatzenbildung stehen Minoxidil zur äußerlichen Anwendung und Finasterid in Tablettenform zur Verfügung. Beide müssen lebenslang angewendet werden. Genauere Informationen zur Behandlung können Sie bei der Frage: **Wie kann man nun die häufigste Form von Haarausfall, den hormonell bedingten Haarausfall, behandeln?** nachlesen.*

Welche verschiedenen Formen von Haarausfall gibt es, und welche Form ist die häufigste?

Man muss zwischen Haarausfall (Effluvium) und dem Fehlen von Haaren (Alopezie) unterscheiden.

Anageneffluvium bezeichnet einen rasch verlaufenden Ausfall, der sich in der Wachstumsphase (Anagenphase) befindlichen Haare, bedingt durch eine massive Schädigung der Haarwurzelzellen (z.B. durch eine Chemo- oder Strahlentherapie). Bei dem wesentlich häufigeren Telogeneffluvium kommt

es zu einem vermehrten Ausfall von Haaren in der Ruhephase (Telogenphase), wofür es eine ganze Reihe von möglichen Ursachen gibt. Lichtmikroskopisch kann man Anagen- und Telogenhaare sehr leicht unterscheiden. Die Abklärung eines Effluviums erfolgt primär durch eine detaillierte Erhebung der Krankengeschichte und klinische Inspektion der Kopfhaut und Haare. Gegebenenfalls können weiterführende Untersuchungen wie z.B. eine Blutabnahme oder eine Biopsie der Kopfhaut erforderlich sein.

Das Spektrum der Alopezien ist sehr breit und umfasst viele unterschiedliche Ausprägungsformen und Krankheitsursachen. Als erste Orientierungspunkte dienen die Unterscheidung, ob die Kopfhaut unauffällig oder entzündlich verändert ist und ob die Haarfollikel noch erhalten oder bereits zerstört sind. Die mit Abstand häufigste Form der Alopezie ist die typische männliche Glatzenbildung (androgenetische Alopezie), ist in der Regel leicht zu diagnostizieren und manifestiert sich bei ca. 50% aller Männer bis zum 50. Lebensjahr.

Kann Haarausfall stressbedingt sein?

Stress kann bestehende Ursachen für einen Haarausfall in ihrer Wirkung verstärken, führt aber allein nicht zu einem nennenswerten Haarausfall.

Wie äußert sich der diffuse Haarausfall, und durch welche Faktoren wird er verursacht?

Bei dem diffusen Haarausfall ist oft die ganze Kopfhaut gleichmäßig betroffen, zum Unterschied von dem male pattern (Betroffene sind Männer) oder female pattern (Betroffene sind Frauen) hair loss, die charakteristische Verteilungsmuster zeigen. Es gibt mannigfaltige Ursachen für diffusen Haarausfall, wie z.B. chronische Infektionen, Medikamente, einseitige Diäten und Mangelzustände, hormonelle Störungen Autoimmunerkrankungen, chronische Leber- oder Nierenerkrankungen und (äußerst selten) Vergiftungen.

Wie kann man nun die häufigste Form von Haarausfall, den hormonell bedingten Haarausfall, behandeln?

Zur Behandlung der männlichen Glatzenbildung (male pattern baldness) stehen Minoxidil zur äußerlichen Anwendung und Finasterid in Tablettenform zur Verfügung. Beide Behandlungen müssen ein Leben lang durchgeführt werden, da im Falle eines Absetzens der Behandlung der bis dahin erzielte Behandlungseffekt komplett verloren ginge. Minoxidil ist etwas wirksamer, allerdings mühsamer in der Anwendung. Beide Präparate sind extrem sicher und führen höchst selten zu Nebenwirkungen. Ein Stoppen des Voranschreitens der Glatzenbildung kann nach 6 – 12 Monaten Therapie bei der Mehrheit der Männer erzielt werden. Bei einem Teil der Patienten kann auch die Haardichte wieder zunehmen. Eine Kombination von Minoxidil und Finasterid ist möglich. Eine weitere Behandlungsmöglichkeit ist die Haartransplantation, bei der eine Umverteilung der Haare vorgenommen wird.

Bei Frauen muß durch Anamnese, klinische Untersuchung und (bei begründetem Verdacht) durch eine Blutuntersuchung eine hormonelle Störung ausgeschlossen werden. Liegen zu viele männliche Hormone im Blut der Frau vor, ist eine antiandrogene Therapie angezeigt. Dabei werden Medikamente verabreicht, die die Wirkung von Androgenen (männlichen Hormonen) hemmen. Ansonsten kann wie bei der männlichen Glatzenbildung Minoxidil zur Anregung des Haarwachstums verschrieben werden, was oft zu einer deutlichen Verbesserung der Haardichte führte. Die Wirksamkeit der äußerlichen Anwendung von östrogenhaltigen (17-alpha-Estradiol) Lösungen konnte in Studien bisher nicht eindeutig belegt werden.

Gegen Haarausfall werden auch diverse Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Können diese wirklich helfen?

Es gibt eine ganze Reihe von als Nahrungsergänzungsmitteln deklarierten Produkten gegen diffusen Haarausfall, welche Vitamine, Spurenelemente und Aminosäuren in unterschiedlicher Menge und Zusammensetzung enthalten. Groß angelegte und gut kontrollierte Studien, welche die Wirksamkeit dieser Produkte bei genau definierten Formen des Haarausfalles untersucht haben, liegen jedoch nicht vor.

Weitere Artikel zum Thema



Keine Chance für die Masern

Die Masern, oft als harmlose Kinderkrankheit unterschätzt, erleben eine Renaissance. Geben Sie dem Virus keine Chance und überprüfen Sie Ihren ...



Mögliche Krebsgefahr durch Fischöl-Kapseln

US-Forscher schlagen Alarm: Eine hohe Konzentration von Omega-3-Fettsäuren im Blut erhöhe das Prostatakrebs-Risiko massiv



Videothek: Asthma

Je mehr Sie über Ihre Erkrankung wissen, umso weniger wird sie Sie einschränken. Informieren Sie sich hier über Therapiemöglichkeiten.



Macht der Fluglärm krank?

Nächtlicher Lärm ist nicht nur ein schlafraubendes Ärgernis: er schädigt auch die Blutgefäße, so eine neue Studie aus Deutschland.



Richtig Händewaschen

Unsere Hände sind die wichtigsten Überträger von Infektionserregern. Ein gesundes Maß an Hygiene ist daher essentiell. Hier ein kleiner Leitfaden, ...