

# Wenn plötzlich die Haare ausfallen

**Volkskrankheit Haarverlust** 80 Prozent aller Männer und 50 Prozent aller Frauen leiden einmal im Leben an Haarausfall. Was aber tun, wenn er nicht mehr zu stoppen ist? Ein Trend aus den USA lässt hoffen.



«Es gibt wohl kein stärkeres Gefühl von Nacktheit, als wenn ein Mensch gegen seinen Willen die Haare verliert», sagt der Zweithaarexperte Ralph Andereg. Foto: Getty Images

## Paulina Szczesniak

Bei Anna (Name geändert) setzte der Haarausfall ein, als sie fünfzehn war. So rasch und heftig, dass bald kahle Stellen zu sehen waren. Der Arzt verschrieb Eisen-tabletten, Biotin, Tinkturen. Es half nur mässig. «Ein paar Babyhaare, das wars.» Wenn Anna aus dem Haus wollte, war Haarewaschen Pflicht. «Nur dann liessen sich die dünnen Strähnen einigermassen stylen. Und natürlich hatte ich immer eine Bürste in der Handtasche dabei, für gelegentliche «Reparaturarbeiten.»

So ging das fast zehn Jahre. «In dieser Zeit probierte ich wirklich alle möglichen Hausmittelchen. Kochte Rosmarintinktur, machte Eiweissmasken, massierte Rizinusöl ein.»

«Diese Geschichte höre ich immer wieder», sagt Remo Lageder. Es ist auch seine eigene. Als um den 30. Geburtstag sein Haar plötzlich deutlich lichter wurde, tingelte er von Arzt zu Arzt. «Doch ich hatte immer den Eindruck, als hätte keiner wirklich eine Ahnung. Meist wurde ich nach wenigen Minuten mit ein paar Floskeln und ein, zwei Medikamenten abgespeist.»

## «Für manche ist Haarausfall, wie wenn ein Körperteil abstirbt.»

Remo Lageder  
Trichologe

Klick machte es erst bei der Suche im Internet: «Ich stellte fest, dass man in den USA und in Grossbritannien bei Haarausfall weder zum Hausarzt noch zum Dermatologen geht – sondern zum Trichologen: einem Spezialisten für Kopfhaut und Haar.» Was hier nur ein Fremdwort ist, ist im englischsprachigen Raum

ein angesehenes Beruf. Der wohl bekannteste seiner Garde, der Brite Philip Kingsley, der seit den 1970ern die Haarpracht von halb Hollywood gepflegt hatte, brachte es nach seinem Tod 2016 gar zu einem Nachruf in der «New York Times».

Und bei uns? «Stösst der Ausdruck Trichologie auf fragende Blicke und generiert kaum Google-Treffer», sagt Lageder grinsend. Kurzerhand wurde er selbst aktiv: Er reiste nach New York, absolvierte ein Trichologie-studium, kam zurück – und eröffnete 2018 in Zürich seine Haarklinik. Anfangs lief es hart. «Kein Wunder, wenn du eine Dienstleistung anbietest, die keiner kennt.» Aber schon nach sechs Monaten konnte er seinen alten Job an den Nagel hängen. Heute hat er acht Angestellte, weitere sind in Ausbildung.

### Studien zeigen: Schütterer Haar setzt der Psyche zu

Rund 2000 Personen, zwei Drittel davon Frauen, finden jährlich den Weg in die Haarklinik; vom 18- bis zur 85-Jährigen, von der KV-Stiftin bis zum Landwirt. «Haare sind viel mehr als ein Beauty-Accessoire. Für manche ist Haarausfall, wie wenn ein Körperteil abstirbt. Wir erleben teils herzzerreissende Szenen, Tränen sind an der Tagesordnung.»

Ralph Andereg von der Zweithaarmanufaktur Rolph in Kloten kennt das sehr gut. «Die erste Frage, die wir jeweils hören, ist: Muss ich mir die restlichen Haare abrasieren?» Andereg ist quasi in der Branche aufgewachsen. Noch vor seiner Geburt 1966 hatte sein Vater im Kelleratelier begonnen, erste Haarteile und Perücken auf Mass herzustellen; seit Mitte der 90er-Jahre führt er die Firma in zweiter Generation und beschäftigt 19 Mitarbeitende an zwei Standorten. «Aus medizinischer Sicht mag das Kopfhaut keine Bedeutung haben. Auf emotionaler Ebene sieht das ganz anders aus.» Wissenschaftliche Studien

bringen Haarverlust schon lang mit psychischer Belastung bis hin zu Depressionen zusammen. «Es gibt wohl kein stärkeres Gefühl von Nacktheit, als wenn ein Mensch gegen seinen Willen die Haare verliert.»

Ein kurzer Blick in den Rückspiegel der Kulturgeschichte gibt ihm recht: Samsen wurden mit dem Haar auch gleich seine übermenschlichen Kräfte genommen. Und in jeder Teenie-Komödie, die etwas auf sich hält, kommt irgendwann die Szene, in der ein

unscheinbares Mädchen seinen Dutt löst und mit der Überraschungsmähne sein ganzes feminines Potenzial freischüttelt.

### Eine Vollnarkose kann zu Haarverlust führen

Übermenschliche Kräfte und eine Löwenmähne kann Lageder in der Haarklinik zwar nicht herbeizaubern. Aber sichtbare Erfolge verbuchen, das schon. Auf der Website klickt man sich durch die Vorher-Nachher-Galerie. Von heute auf morgen

passieren solche Veränderungen natürlich nicht. Behandelt wird während mindestens drei bis fünf Monaten – so lange dauert eine Regenerationsphase des Haarzyklus.

Erst wird die Kopfhaut mittels Micro-Kamera analysiert, um festzustellen, ob es sich um genetischen, hormonell bedingten Haarausfall handelt (wie zum Beispiel bei Anna) oder um den selteneren diffusen Haarausfall, der durch Stress, falsche Ernährung oder psychische Erkrankungen hervorgerufen werden kann. «Oder auch als Reaktion auf Medikamente, auf eine Vollnarkose oder auf einen Unfall», erklärt Lageder. «Haarausfall ist sehr komplex.»

Liegt eine akute Kopfhauterkrankung vor, schickt er die Kunden zum Dermatologen. Für alle anderen wird ein massgeschneidertes Fünf-Punkte-Päckchen geschnürt: mit Detox, Pflege, Nahrungsergänzung, Kopfhaut-Seren und – laut Lageder «am wichtigsten» – der Stimulation der Haarfollikel mittels Low-Level-Laser.

### Nützen Shampoos wirklich gegen Haarausfall?

Zwischen 1500 und 3500 Franken lassen Lageders Kunden dafür liegen. Nicht gerade ein Klacks. Zumal Haarausfall-Therapien als Schönheitsbehandlung nicht von der Krankenkasse übernommen werden; Ausnahmen gibt es höchstens nach einer Chemotherapie oder bei akut betroffenen Minderjährigen. Wäre da ein Shampoo gegen Haarausfall nicht viel günstiger? «Reine Abzocke. Was nur eine Haarwäsche lang mit der Kopfhaut in Kontakt kommt, kann nicht nachhaltig wirken.»

Dass trotzdem Milliarden mit solchen Mittelchen gemacht werden, wundert Lageder nicht. «80 Prozent aller Männer und 50 Prozent aller Frauen sind einmal im Leben von Haarausfall betroffen. Das sind Abermillionen von Verzweifelten, denen Be-

träger Geld aus der Tasche ziehen können.»

Was aber, wenn auch der Trichologe mit seinem Latein am Ende ist? Jedem 100. Kunden muss Lageder die unfrohe Kunde überbringen, dass die Haarfollikel nicht mehr aktiv sind. Dann bleibt nur noch eine Haartransplantation; eine Behandlung, der sich allerdings fast nur Männer unterziehen. Lageder: «Zum ei-

## «Wir sprechen offen über Transgender und sexuelle Orientierung. Warum nicht auch über Haarausfall?»

Ralph Andereg  
Zweithaarexperte

nen, weil Frauen viel früher aktiv werden, während Männer das Problem oft so lang ignorieren, bis nur noch eine invasive Lösung infrage kommt. Zum ändern, weil die Langhaar-Transplantation noch in den Kinderschuhen steckt und sich kaum eine Frau für die Behandlung erst den Kopf rasieren will.»

Und die Variante, als Frau selbstbewusst Glatze zu tragen? Für Einzelne ein grandioser Look, für die Gesellschaft als Ganzes aber noch ein weiter Weg. Erst mal müsse das Thema Haarausfall enttabuisiert werden. Andereg: «Wir sprechen heute offen über Transgender und sexuelle Orientierung. Warum nicht auch über Haarausfall?» Ein erster Schritt, sind sich die Experten einig, bestehe darin, der Branche das Klinisch-Sterile auszutreiben. Ein bisschen mehr Lifestyle-Feeling könne nicht schaden. Anna, mittlerweile Stammkundin in der Haarklinik, ist das recht: «Das ist meine wöchentliche Portion Wellness.»

### Was bei der Haarpflege zu beachten ist



#### Haar-Killer:

- Overprocessing
- Zu viel Stylingprodukte wie Gel, Schaum, Trockenshampoo etc.
- Starker Zug (Cornrows, Dreadlocks)
- Die falschen Pflegeprodukte für den individuellen Haartyp
- Zu viel direkte Sonneneinstrahlung
- Zu viel Föhnhitze
- Haare trocken rubbeln
- Nasse Haare zusammenbinden



#### Was Haaren guttut:

- Stylingprodukte massvoll verwenden
- Nahrungsergänzungsmittel speziell für die Haare
- Die richtige Haarbürste
- Das richtige Shampoo bzw. den richtigen Conditioner für den individuellen Haartyp
- Tiefenwirksame Haarmasken

### Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungsmittel?

Haare sind angewiesen auf Nährstoffe. Mit gesunder Ernährung kann man seinen Haaren also durchaus etwas Gutes tun, denn Zink, Eisen, Biotin, Vitamin B und Co. kann man über die Nahrung zu sich nehmen. Das Problem: Der Körper setzt sie zuerst für lebenswichtige Gewebe ein; Nicht Überlebenswichtiges wie Haare und Nägel kommt erst zuletzt dran

und darum oft zu kurz. Um diesen Mängeln entgegenzuwirken, sind Nahrungsergänzungsmittel absolut sinnvoll. Allerdings beeinflussen sie einzig den Zustand von bereits vorhandenem Haar, also, ob es trocken oder glänzend ist, ob man zu Haarbruch neigt etc. Gegen Haarausfall können Nahrungsergänzungsmittel indes nichts ausrichten. (psz)