

Haarausfall bei Frauen und Männern

Ein Überblick über verschiedene Therapiemöglichkeiten | *Monika Zeller*

Haare sind ein Zeichen unserer Individualität und ein wichtiger Ausdruck der eigenen Persönlichkeit. Sie geben Auskunft über Pflege, Gesundheitszustand, Alter und kulturelle Herkunft. Eine krankhafte Veränderung hat großen Einfluss auf unsere Psyche, aber oft hat auch unsere Psyche großen Einfluss auf die Haargesundheit.

Haarausfall kommt nicht nur bei Männern vor. Auch Frauen leiden darunter. So gibt der Bundesverband für Zweithaar-Spezialisten e. V. an, dass rund 40 Prozent der Männer und 20 Prozent der Frauen betroffen sind. Wir unterscheiden dabei verschiedene Formen.

Androgenetischer Haarausfall (Alopecia androgenetica)

Eine erblich bedingte Form des Haarausfalls ist Alopecia androgenetica (androgenetischer Haarausfall). Sie wird sichtbar durch das Zurücktreten der Stirn-Haargrenze und an den Schläfen. Es entsteht eine zunehmende Haarlichtung in der Scheitelregion. Nicht betroffen sind Hinterhaupt- und Nackenhaare, sondern nur die Kopfhaare.

Es besteht eine Überempfindlichkeit der Haarfollikel gegen das Steroidhormon Dihydrotestosteron (DHT). Mit 95 Prozent der Fälle ist diese Form der häufigste Grund für Haarausfall. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen.

Diffuser Haarausfall

Diffuser Haarausfall kann psychosoziale Ursachen haben, aber auch eine Reihe organischer Erkrankungen: Dysbiose und Mikronährstoffmangel können dazu führen.

Die Haare fallen nicht nach einem bestimmten Muster, sondern am Kopf und Körper vermehrt aus. Wenn außer den Kopfhaaren noch Wimpern, Augenbrauen, Bart und Körperhaare ausfallen, leiden die Patienten häufig an mangelndem Selbstwertgefühl.

Eine psychologische Betreuung kann hier sehr hilfreich sein.

Kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata)

Kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata) scheint in Entstehung und Verlauf entscheidend von psychosozialen Störungen beeinflusst zu werden. Die haarlosen Stellen sind rund und lokal begrenzt. Die Ursache ist eine Entzündung der Haarwurzel.

Durch ein fehlgesteuertes Immunsystem welches den Haarfollikel angreift, wird das Haarwachstum gelähmt. Außer dem Kopf können auch Augenbrauen, Bart oder der ganze Körper betroffen sein.

Ein Überblick

Der Mensch besitzt etwa 100.000 bis 150.000 Kopfhaare. Auf einen Quadratzentimeter kommen zirka 200 Haare. Dabei verlieren wir in der Regel zwischen 60 und 100 einzelner Haare am Tag. Sie wachsen durchschnittlich 0,33 mm am Tag, was einem Zentimeter pro Monat entspricht.

Vellushaare (Flaum) sind 0,04 mm dick, Terminalhaare bis zu 0,12 mm. Etwa alle sechs bis acht Jahre erneuern sich unsere Haare – so lange ist nämlich die Lebensdauer der Haarwurzel.

Sprechen wir von Haarausfall, bedeutet das, dass 100 Haare und mehr täglich über einen Zeitraum von mindestens zwölf Wochen ausfallen. Alopecie (Alopecia) bezeichnet dabei die Haarlosigkeit, während einzelne haarlose Stellen den Fachbegriff Effluvium tragen.

Haarausfall in der Praxis

Am Anfang steht eine gründliche Anamnese und eine darauf folgende Diagnose mit entsprechender Therapie.

Im Bereich der Naturheilkunde, Dermatologie und ästhetischer Medizin haben sich in den letzten Jahren unterschiedliche Behandlungsmethoden entwickelt.

Bei mir in der Praxis gehört zu den Einganguntersuchungen immer ein „Gesundheitscheck Darm“, der auf dem Florastatus aufbaut und eine mikrobiologische

Analyse der aeroben und anaeroben Leitkeime, Schimmelpilze und Hefen, sowie die quantitative Untersuchung auf Verdauungsrückstände beinhaltet. Weiterhin werden analysiert: α 1-Antitrypsin, Calprotectin, Gallensäuren, Pankreaselastase, sekretorisches IgA. Außerdem lasse ich im Labor ein Mikronährstoffprofil anfertigen, den Hormonstatus und die Schilddrüsenwerte bestimmen.

Eine Nebennierenrindenschwäche (Adrenal Fatigue) kann auch ein wichtiger Grund für Haarausfall sein. Vor allem das Stresshormon Cortisol, aber auch Adrenalin und Noradrenalin stehen hier im Vordergrund. Cytoenzym AD sowie Progesteron, Testosteron, Insulin und Östrogen wirken nicht optimal.

Der Auslöser ist meistens Stress. Die Patienten klagen über chronische Müdigkeit, wiederkehrende Infekte, geringe Stress-toleranz, nicht zu- oder abnehmen zu können und vieles mehr.

Der Körper wird zunehmend mit Chemikalien und schädlichen Stoffen belastet. Der Organismus hat eigene Systeme um sich von diesen Stoffen zu befreien. Doch beispielsweise bei Mikronährstoffmangel ist dieser Vorgang nicht mehr ausreichend möglich.

Auch wenn der Körper geschwächt oder übersäuert ist, kann er die Schadstoffe nicht mehr ausreichend ausleiten, lagert sie zunächst im Bindegewebe (Pischinger Raum) ein und später auch in den Haarboden.

Es fehlt in allen Bereichen und das vorliegende Mineral- und Nährstoffdefizit führt auf Dauer nicht nur zum Haarausfall, sondern zieht noch weitere Beschwerden mit sich.

Therapien

Wie bereits erwähnt, haben sich verschiedene Therapien gegen Haarausfall in den letzten Jahren etabliert. Hier ein Überblick:

- Ausleitungen, Leber- und Nierenunterstützte Therapien, Anregen des Lymphflusses, Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes, psychosoziale Probleme behandeln.

- Fehlende Mikronährstoffe, Vitamine und Hormone ergänzen (z. B. Eisen, Silizium, Vitamine A, B, C und H, Selen = Schwermetallausleitung, Funktion der Schilddrüse, Schutz vor oxidativem Stress, wichtig für Haare und Nägel).
- Dysbiose mit Hilfe von mikrobiologischen Präparaten behandeln.
- Phytotherapeutische Tinkturen, Shampoos und Tee zum Anregen und Beleben der Kopfhaut und Haarwurzeln.
- Injektionen von Meso- oder Peptidcocktails (die Cocktails enthalten Stoffe zur Ernährung der Haarwurzeln, verbessern die Durchblutung der Kopfhaut und damit die Versorgung der Haarfollikel).
- Eigenblutinjektionen mit plättchenreichem Plasma (hier wird konzentriertes Blutplasma eines Patienten ohne Erythrozyten mit einer besonders großen Menge an Blutplättchen mit Wachstumsfaktoren und Proteinen injiziert).
- Infusionen zum Beispiel mit hochdosiertem Vitamin C und/oder den Mineralien, die als Mangel nachgewiesen wurden.
- Lasertherapie mit Haarmatrixlaser (Belebung der Haarwurzel durch Laserlicht im Infrarotbereich).
- Haartransplantation zur Haarverdichtung.
- Autologe Zelltransplantation per Injektion (mit einer Stanze werden kleine Mengen von Haarwurzeln aus der Kopfhaut entnommen, zerkleinert, in einer speziellen Lösung aufbereitet und an lichten Stellen injiziert).

Fallbeispiel

Eine Patientin, 32 Jahre alt, kam im Dezember 2017 zu mir in die Praxis.

Anamnese

Sie schilderte, dass sie seit vier Jahren unter starkem Haarausfall litt. Ihr zweites Kind war damals ein Jahr alt. Die Patientin arbeitet im Pflegedienst und ist traurig, mutlos und hoffnungslos. Sie möchte das Haus am liebsten nicht mehr verlassen. Verschiedene Pflegestoffe und Tinkturen brachten ihr keine Verbesserung. Auch ein Multivitaminpräparat, Biotin und Kieselerde hatte sie ohne Erfolg ausprobiert. Die Inspektion ergab eine komplette fehlende Körperbehaarung, unter der Perücke konnte man mit viel Mühe an wenigen Stellen etwas Flaum entdecken. Augenbrauen waren spärlich, Wimpern vorhanden.

Sie schilderte, dass nur ihr Mann davon weiß, sonst niemand, auch die Kinder dürfen es nicht sehen. Deshalb trägt sie nachts eine Mütze. Damit die Kopfhaut „Licht“ bekommt, hat sie sich eine Tageslichtlampe gekauft, die sie unregelmäßig anwendet, wenn die Kinder aus dem Haus sind.

Sie hatte einen Hormontest von der Frauenärztin mitgebracht. Estradiol und Progesteron waren erniedrigt, Testosteron erhöht. Eine Medikation erfolgte nicht. Außerdem lag eine Hypothyreose vor, die nicht behandelt wurde.

Diagnostik

Ich veranlasste einen Gesundheitscheck Darm und eine Mikronährstoffanalyse. Der Darmcheck ergab einen Anstieg des Stuhl-pH Wertes, ebenso der Escherischa Coli und des α 1-Antitrypsin im Stuhl. Lactobacillus species und Enterococcus species waren erniedrigt. So bestand eine mittelgradige Dysbiose und eine Verschiebung in den pathogenen Bereich.

Bei den Mikronährstoffen fehlten Kalzium, Kalium, Magnesium, Selen, ganz besonders fehlten Kupfer, Zink, Eisen, Vitamin B12 und das Hormon Vitamin D3.

Therapie und Medikation

Der Hausarzt verschrieb das Medikament für die Schilddrüse.

Ich verordnete die notwendigen Probiotika und Mikronährstoffe.

Meine Empfehlung war außerdem, den Kopf so oft wie möglich unbedeckt zu lassen, besonders in der Nacht. Sie sollte die Tageslichtlampe täglich anwenden und versuchen Tageslicht zu bekommen sowie Spülungen mit phytotherapeutisch zusammengestellten Shampoos und Tinkturen machen, ihren Säure-Basen-Haushalt verbessern und eine PRP-Behandlung im Kopfbereich ausführen lassen. Außerdem sollte die Patienten mit Presssäften ihre Leber, Nieren und ihr Lymphsystem unterstützen sowie ein Gespräch mit einer Psychotherapeutin führen.

Nach anfänglichen Schwierigkeiten mit der Einnahme, schaffte es die Patientin sehr konsequent die Therapie durchzuhalten.

Ergebnis

Bei ihrem Besuch in meiner Praxis im September 2018 hatte die Patientin eine lockige Kurzhaarfrisur – es waren ihre eigenen Haare.

Die Körperbehaarung hat sich immer noch nicht eingestellt, im Nacken ist eine klei-

ne kreisrunde kahle Stelle. Sie schaute mich strahlend an, sagte sie sei überglücklich, habe aber Angst, dass die Haare wieder ausfallen.

Nach erneuter Darm und Mikronährstoffanalyse bringen wir nun das diesmal deutlich kleinere Ungleichgewicht in Ordnung und haben mit der PRP-Behandlung begonnen. ■



Monika Zeller

Ihre langjährige Erfahrung als Heilpraktikerin ermöglicht es Monika Zeller ein breitgefächertes Potenzial der natürlichen Behandlungsmöglichkeiten anzuwenden. Durch zahlreiche Fortbildungen und langjährige Erfahrungen mit Kindern, der Erfassung des Bereichs der ästhetischen Medizin, Schmerztherapien, Hauterkrankungen und vielem mehr, hat sie unterschiedliche Therapieformen zur Hand. Sie bietet Therapiemöglichkeiten für jede Altersklasse und nutzt naturheilkundliche sowie schulmedizinische Labordiagnostik, genauso wie Augen-, Zungen-, Nägel- und Reflexzonendiagnostik.

Monika Zeller ist staatliche geprüfte Kosmetikerin und Heilpraktikerin, Referentin sowie Dozentin für das Hyaluroninstitut Manca und Holdt.

Kontakt:

Zentrum für alternative Medizin
 Monika Zeller
 Boehringenstr. 4
 55218 Ingelheim
 Tel.: 06132 / 7868628
 zeller@zam-ingelheim.de
 www.zam-ingelheim.de