

Nachwuchs-Sorgen

Haarausfall Wird der Schopf schütter, greifen viele zu Shampoos, Tinkturen oder Pillen. Was wirkt gegen den drohenden Kahlschlag?

Etwa 100 Haare verliert der Mensch täglich. Sie wachsen bei den meisten nach. Fallen deutlich mehr aus, wird es sichtbar: Bei Männern zunächst meist als Geheimratsecken oder kleine Platte auf dem Kopf, bei Frauen um den Scheitel herum. Nahezu jeder zweite Mann verliert im Laufe seines Lebens deutlich Haare, einige erblich bedingt schon in ihren Zwanzigern, bei anderen ist es eine Alterserscheinung.

Betroffene versuchen, dem Haarverlust beizukommen: mit Spezialshampoos, Arzneimitteln oder sogar einer Haarverpflanzung. Spezielle Shampoos richten kaum etwas aus. Zwei Wirkstoffe in Medikamenten können zumindest bedingt helfen. Allein eine Transplantation kann Haare wieder sprießen lassen.

Wer etwas gegen seine Lücken unternehmen will, sollte zunächst die Ursache aufspüren. Denn Auslöser können neben anlagebedingtem Haarausfall auch Krankheiten, Mangelernährung, Medikamente, Hormonschwankungen während der Wech-



Lücken. Der Blick in den Spiegel offenbart vielen Männern gar nicht so geheime Geheimratsecken.

Unser Rat

Wenn Sie sich wegen Haarverlust Sorgen machen oder er sie stört, suchen Sie Rat bei einem Dermatologen. Zwei Wirkstoffe können nach dem Urteil der Arzneimittelexperten der Stiftung Warentest helfen: das rezeptpflichtige **Finasterid** in Tablettenform und das rezeptfreie **Minoxidil** – es ist als Lösung, Spray oder Schaum erhältlich. Für die Wirksamkeit teurer **Spezialshampoos**, etwa mit Koffein oder Keratin, gibt es in keinem Fall hinreichende wissenschaftliche Nachweise.

FOTO: GETTY IMAGES, MAURITIUS (IM)

selbjahre oder Stress sein. „Bei jedem Anzeichen im Bereich des Haarkleides, das Patienten sonderbar vorkommt, sollte ein Arzt aufgesucht werden“, sagt Swen Malte John, Professor für Dermatologie an der Universität Osnabrück. Krankhafter Haarverlust ist oft vorübergehend, irgendwann stellt sich der Haarwuchs wieder ein.

Kreisrunder Haarausfall beruht vermutlich auf einer Fehlreaktion der körpereigenen Abwehr – eine Autoimmunkrankheit. Für das Leiden, bei dem oft innerhalb weniger Tage büschelweise Haare ausfallen, gibt es verschiedene Therapieansätze. Keine davon hat sich bislang als wirklich wirksam erwiesen. Mittel gegen ererbten Haarausfall sind hier völlig machtlos. Denn sie setzen an ganz anderer Stelle an.

Überempfindliche Haarschäfte

Genetisch bedingter Haarausfall, die so genannte androgenetische Alopezie, kann Männer wie Frauen treffen. Hormone spielen die entscheidende Rolle. Die Follikel – das sind die Haarschäfte unter der Haut – reagieren überempfindlich gegenüber männlichen Sexualhormonen, speziell Testosteron. Ein Abbauprodukt des Botenstoffs lässt die Follikel schrumpfen, die Haare werden feiner, fallen irgendwann aus. Schließlich sterben die Follikel ab. Dann wachsen keine Haare mehr nach.

Oft bleibt beim Mann am Ende nur noch ein Haarkranz am Hinterkopf übrig. Zur Vollglatze kommt es selten. Statt Mut zur Lücke zu zeigen, versuchen viele, die letzten Strähnen kunstvoll auf der Glatze zu drapieren – eine fragile Illusion, die ein einziger Windstoß jäh zerstören kann.

Das Schweigen der Männer

Nicht wenige Männer behaupten, Kahlheit sei kein Thema für sie – trotz sichtbarer Lücken. Manche flüchten sich in Sprüche wie Richard P., ein langmähni-ger Sozialarbeiter aus Berlin: „Was vorn schwindet, wächst bei mir hinten nach“, ätzt er, als er auf seine sehr hohe Stirn angesprochen wird. Für ein offenes Wort mit vollem Namen stand er unserer Redaktion nicht zur Verfügung. Torsten M. aus Hannover hat seinen Schädel rasiert und behauptet trotzig, dadurch sexy zu wirken – so wie frauenumschwärmte Männermodels mit Glatze aus der Werbung.

Das Schweigen der Männer schlägt sich in einer Umfrage für die Markt-Media-Studie b4p von fünf deutschen Medienhäusern nieder: Danach sorgte sich 2013 nur jeder Zehnte der befragten Herren um ▶

Ansatz 1:

Zwei Wirkstoffe mit Einschränkung geeignet

Nur die Wirkstoffe Finasterid und Minoxidil können etwas gegen anlagebedingten Haarausfall ausrichten. Die Substanzen werden in Pillen zum Einnehmen (Finasterid) beziehungsweise in Lösungen oder Schaum zum Auftragen angeboten (Minoxidil). Nach Einschätzung der Arzneimittelexperten der Stiftung Warentest sind beide Stoffe „mit Einschränkung geeignet“.

Finasterid – für Männer. Es hemmt das Verkümmern der Haarfollikel, verlangsamt so den Haarverlust. Die Pillen gibts nur auf Rezept. Sie sind täglich zu schlucken, sonst setzt die Wirkung aus. Sie können Männern helfen, Frauen nicht. Nehmen Frauen sie ein, die Kinder bekommen können, kann es zu Fehlbildungen männlicher Föten führen. Unsere Experten schätzen Finasterid als mit Einschränkung geeignet ein, da „Nutzen und Risiken einer Langzeitanwendung bei jungen, gesunden Männern noch nicht ausreichend beschrieben sind“.

Minoxidil – für Männer und Frauen. Hält der Haarausfall noch nicht lange an, sind die Erfolgchancen des re-

zeptfreien Mittels am besten. Wie es wirkt, ist bisher unklar. Der Effekt hält nur so lange vor, wie es angewendet wird. Tabu ist es für Schwangere und Stillende. Da „wegen unzureichender Daten die Risiken einer Dauerbehandlung noch nicht zu beurteilen sind“, bewerten die Experten den Wirkstoff als mit Einschränkung geeignet.

Kombimittel – nur für Frauen. Auf dem Markt gibt es Präparate mit mehreren Wirkstoffen. Unsere Experten beurteilen sie sämtlich als wenig geeignet, „weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist“. Das gilt beispielsweise für Mittel mit dem Steroidhormon Glukokortikoid oder dem weiblichen Sexualhormon Estradiol.

Details zu den bewerteten Wirkstoffen und Medikamenten finden Sie für 3 Euro unter test.de/haarausfall-medikamente; Hintergründe zu den Bewertungskriterien unter: test.de/medikamentenbewertung.

test Mittel bei Haarausfall

Die jeweils günstigsten Medikamente	Darreichungsform	Preis (Euro)
Wirkstoff Finasterid, 1 mg (rezeptpflichtig)		
Finasterid Hormosan	28 Filmtabletten	37,96
Finaristo		37,97
Finapil		38,28
Finasterid AbZ		38,28
Finasterid Actavis		38,28
Finasterid Stada		38,28

Wirkstoff Minoxidil, 20 bzw. 50 mg/ml (rezeptfrei)		
Minoxidil BIO-H-TIN Pharma, 20 mg/ml	3 x 60 ml Lösung, zum Teil mit Sprühaufsatz	39,95
Minoxidil BIO-H-TIN Pharma, 50 mg/ml		49,90
Alopexy 5% Lösung zur Anwendung auf der Haut, 50 mg/ml		55,69
Regaine Frauen Lösung 20 mg/ml		63,47
Regaine Männer Lösung, 50 mg/ml		87,26

Preise laut Lauer-Taxe, dem Preisverzeichnis der Apotheken. Die Preise der rezeptfreien Mittel sind unverbindliche Preisempfehlungen der Hersteller.

Stand: 1.7.2016



Täglicher Tropfen. Die Lösungen und Pillen müssen regelmäßig angewendet werden.

FOTO: SHUTTERSTOCK, STIFTUNG WARENTEST (M)



Ansatz 2:

Spezielle Shampoos

Shampoo-Hersteller bieten einiges auf gegen den drohenden Kahl Schlag: Keratin, Aloe Vera, Kieselerde, Ginseng und Koffein. Doch für die Wirkung fehlen wissenschaftlich hinreichende Belege.

Haarausfall, 68 Prozent gaben an, keine Haarprobleme zu haben. Das steht im Widerspruch zum großen Markt der Tinkturen, Sprays oder Shampoos, die dem Kahl Schlag angeblich ein Ende bereiten sollen.

So vermeldete der deutsche Hersteller Dr. Wolff vor einem Jahr stolz die Produktion der hundertmillionsten Flasche eines Männer-Koffein-Shampoos und schwärmte von zweistelligen Zuwachsraten.

Zwei Wirkstoffe geben Hoffnung

Die positive Wirkung von Koffein im Shampoo ist wissenschaftlich jedoch nicht ausreichend fundiert belegt. In Studien, mitfinanziert von Anbietern, zeigt sich zwar, dass aus Kopfhautproben, eingelegt in Koffein-Testosteron-Lösung, nach Tagen wieder Haare wachsen. Das lässt sich aber nur eingeschränkt auf Wirkweise und -dauer koffeinhaltiger Shampoos übertragen. Sie enthalten auch kein Testosteron. Wirken andere Zusätze wie Keratin oder Ginseng? „Nein“, sagt Dermatologe Swen Malte John. Allein die Wirkstoffe Finasterid und Minoxidil in Medikamenten können Haarausfall verlangsamen.

Das rezeptpflichtige Finasterid, das auch bei vergrößerter Prostata zur Therapie eingesetzt wird, „kann nicht wirklich eine Wiederbehaarung herbeiführen, aber den Prozess des Haarverlusts aufhalten“, sagt John. Das gilt auch für das rezeptfreie Minoxidil, das in Tablettenform bei Bluthochdruck angewandt wird. Präparate, die zwei Wirkstoffe kombinieren, sind da weniger erfolgversprechend (S. 91).

Chirurgische Umsiedlung

Wer nicht dauerhaft Medikamente nehmen möchte, kann eine Haarverpflanzung in Erwägung ziehen. Dazu braucht es eine ausreichend große „Spenderfläche“ (siehe rechts). Dafür eignen sich Haarwurzeln aus der hinteren und seitlichen Kopfhautregion. Sie gehört aus medizinischer Sicht zur Körperbehaarung und produziert lebenslang Haar ohne Ausfallerscheinungen. Eine Garantie dafür, dass transplantierte Wurzeln auch tatsächlich wieder Haare bilden, gibt es nicht.

Egal, wie Mann oder Frau der Kahlheit beikommen wollen: Sie sollten sich von einem Dermatologen beraten lassen. ■

Ansatz 3:

Haarverpflanzung

„Eine Transplantation ist ein relativ komplexer Eingriff, der viel Know-how und logistisches Können erfordert“, sagt Frank G. Neidel. Wichtig: eine fachärztliche Beratung im Vorfeld. Der Verband Deutscher Haarchirurgen, in dessen Vorstand Neidel sitzt, hat Leitlinien für den genauen Ablauf einer Verpflanzung entwickelt. Details zur OP und ihren Risiken erklärt Neidel in einem Interview auf www.test.de/haarverpflanzung.

Umverteilung. Im Prinzip werden Haarfollikel aus dem seitlichen und hinteren Haarkranz auf die kahlen Stellen verteilt. „Misst die Fläche mit den funktionierenden Follikeln weniger als 25 bis 20 Prozent im Vergleich zu einer großen Kahlfläche“, erläutert Neidel, „wird das Resultat spärlich ausfallen, und es ist eher von einer Verpflanzung abzuraten.“

Teamarbeit. Für die OP braucht es „einen Spezialisten und genügend gut trainierte Mitarbeiter“, so Neidel. Der Chirurg entnimmt die Follikel samt Haut in Streifen oder einzeln, sein Team vereinzelt die Wurzeln unter dem Mikroskop und setzt sie an den kahlen Stellen ein. Nach etwa drei Monaten soll es wieder sprießen. Kosten: abhängig von der Zahl der verpflanzten Haare zwischen 2 500 und mehr als 10 000 Euro.



Wieder dicht. Der Fußballtrainer Jürgen Klopp steht selbstbewusst zu seiner Haarverpflanzung.