



Haar
Kunst
SWISS+
Haarinstitut

ZU NEUEN
LEBENSFREUDEN

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

WIR HABEN DIE LÖSUNG FÜR SIE!

Als zwei Brüder waren wir schon sehr früh mit dem erblich bedingten Haarausfall konfrontiert. Wir sind deshalb mit den Problemen, die daraus resultieren, gut vertraut. Auch mit den vielen Versuchen, den Haarausfall zu stoppen und das Wachstum zu reaktivieren. Am Schluss dieser in der Summe negativen Erfahrungen stand für uns fest: Die einzige überzeugende und nachhaltige Lösung ist ein guter Haarerersatz.

Diese Broschüre vermittelt Ihnen Grundwissen zum Thema Haarausfall, neutral erarbeitet von der Redaktion der zwei Schweizer Wochenzeitschriften DOPPELPUNKT, SONNTAG und FLUNTERN MAGAZIN, die seit 1920 bzw. 1926 bestehen. Sie erfahren darin vieles über leere Versprechen, mögliche Therapien und deren Schattenseiten. Ergo ist diese Broschüre eine wertvolle Basis für Ihre Entscheidungsfindung. Gerne beraten wir Sie dabei. ■



Süheyb und Hamza Sahbaz in ihrer Praxis in Zürich. Sie sehen sich auch als Botschafter für Haarerersatz.



SERIE TEIL 1: Haarpracht – Macht und Status

SERIE TEIL 3: Pflegeprodukte mit vielen Versprechen und wenig Wirkung



SERIE TEIL 4: Expertin Natalie Garcia Bartels gibt Antworten



SERIE TEIL 2: Männerglatze, die Kahlfläche der Sehnsüchte



HAARERSATZ VON HAARKUNFT

ZU EINEM NEUEN SELBST

Seit Sommer 2018 bieten die Brüder Süheyb und Hamza Sahbaz an der Schmelzbergstrasse eine neue Zukunft mit Haarerersatz. Deshalb haben sie ihr Unternehmen Haarkunft genannt. Denn Kahlheit ist für viele ein grosses Problem und immer noch schambehaftet. Anton Ladner

«Ich halte es für eine gute Möglichkeit, gerade wenn man von Haarausfall betroffen ist und das Gefühl hat, dass alle das sehen», sagt Natalie Garcia Bartels zu künstlichem Haarerersatz. Sie unterrichtet als Professorin an der Charité – Universitätsmedizin Berlin, befasst sich seit 27 Jahren als Dermatologin mit Haarerkrankungen und hat im Januar das Buch «Haut und Haar» herausgegeben, ein umfassendes Sachbuch zu allen Aspekten rund ums Kopfhair. Mit Haarerersatz, so Garcia Bartels, könne man der Stigmatisierung entkommen und die psychische Belastung mindern, indem man sich damit behelfe.

Seit Juli 2018 offeriert Haarkunft Swiss an diskreter Lage an der Schmelzbergstrasse 50 individuelle Lösungen für jene, die sich von dieser Stigmatisierung befreien möchten. Co-Gründer Hamza Sahbaz hat selbst bereits seit der Pubertät an starkem Haarausfall gelitten. Eine Haartransplantation kam bei ihm nicht infrage, da er zu jung war und auch schon zu wenig Haarwurzeln für eine nachhaltige Lösung hatte. Ein Haarerersatz war für ihn die Rettung, diesen trägt er nun seit über 17 Jahren und kennt sich daher bestens damit aus. Sein jüngerer Bruder Süheyb war mit der gleichen Entwicklung konfrontiert, wählte aber zuerst eine andere Lösung: Er versuchte,



Medizinische Klebbänder in unterschiedlicher Ausprägung halten den Haarerersatz.

Kahlstellen mit Haarverdichtungsprodukten zu verdecken. Später liess er sich einen Bart wachsen und rasierte sein Kopfhair. Inzwischen trägt auch er seit über zehn Jahren einen Haarerersatz und kennt die leeren Versprechen von Mitteln gegen Haarausfall. Sein Motto lautet: Entweder Glatze oder Haarerersatz, alles andere sei in seinem Fall nicht befriedigend gewesen. Ob beim Schwimmen oder Sport, Haarerersatz funktionierte.

Grosse Expertise

Für Hamza Sahbaz und Süheyb Sahbaz, die in Bern aufgewachsen sind, ist ihr Unternehmen für Haarerersatz eine Leidenschaft: «Wir konnten die Kundschaft von Curdin Schiess übernehmen – ein Pionier für Haarerersatz in der Schweiz, der heute noch die Qualität und Zufriedenheit von Kunden überprüft, ebenso wie Fiter Jumaidil, der 20 Jahre bei Curdin Schiess tätig war», sagt Hamza Sahbaz. Haarkunft beschäftigt zudem einen Labormitarbeiter und drei Stylisten, die alle über 20 Jahre Berufserfahrung mitbringen.

Bei Haarkunft werden die Haarteile aus Echthaar produziert und in ein hauchdünnes Netz eingeknüpft, das dann auf dem Kopf mit medizinischen Klebbändern fixiert wird. Mit diesem Haarteil kann man duschen, schwimmen, die Sauna besuchen – es setzt den Aktivitäten keine Grenzen. Alle zwei Wochen oder einmal im Monat ist ein «Service» bei Haarkunft nötig. Während der Behandlung wird nach einer Kopfmassage das gewaschene und aufgefrischte Haarteil fixiert. «Ein Haarteil kostet ab 3500 Franken, die Behandlung alle zwei Wochen beläuft sich auf 120 Franken und monatlich auf 220 Franken, je nach Service und verwendetem Kleber und abhängig davon, wie weit entfernt man von unserem Studio lebt. Wir haben nicht nur Kunden aus dem Grossraum Zürich, sondern aus der ganzen Schweiz, darunter auch Prominente, deshalb ist uns eine diskrete Adresse in Fluntern wichtig», ergänzt Süheyb Sahbaz. ■

DER SPIEGEL GESELLSCHAFTLICHER STRÖMUNGEN

Haare sind biologisch notwendig, gesellschaftlich bedeutsam und kulturell vielschichtig. Sie spiegeln Geschlecht, Status und auch Identität, von den Locken der Antike über mittelalterliche Tonsuren bis zu Haarimplantaten. Carl Meissen

In der klassischen Antike Griechenlands galten lange Haare als Ausdruck von Stärke und Ehre. Besonders bei jungen Männern und Kriegerern standen Freiheit und Kampfbereitschaft für Tugenden, die im militärisch geprägten Stadtstaat Sparta ebenso wie im kultivierten Athen hoch geschätzt wurden.

In Sparta beispielsweise durften junge Männer ihre Haare wachsen lassen, was eine Art Initiationsritus und Ausdruck von Reife war. Die Haarpracht wurde sorgsam gepflegt, geglättet und geölt. Das verlieh ihrem Träger nicht nur ein heroisches Aussehen, sondern stärkte auch das Selbstbild, Teil einer Elite zu sein.

Auch bei den sportlichen Wettkämpfen in Olympia sah man lange Haare als Zeichen athletischer Kraft und Disziplin an. In der Bildhauerei wurde die lange Mähne geradezu mythisch überhöht. Götterfiguren wie Apollon oder Helden wie Achill wurden mit wallender Haartracht dargestellt. Selbst in der Mythologie waren Haare ein Mittel von Symbolik – sie wurden geopfert, geschoren oder gelockt, um Statusveränderungen sichtbar zu

machen. Mit der zunehmenden Orientierung an römischen Idealen wurde bei Männern kurzes Haar zum neuen Standard, besonders unter Philosophen und Staatsmännern.

Kurz und praktisch

Im Alltagsleben des antiken Ägyptens liessen sich viele Männer und Frauen die Haare kurz schneiden oder gar rasieren, um Läsuren vorzubeugen. Doch damit verschwand das Haar nicht aus dem Blickfeld – im Gegenteil. Die kahlen Schädel wurden oft mit kunstvoll gestal-

teten Perücken bedeckt. Diese waren aus Menschenhaar oder Pflanzenfasern gefertigt und mit Bienenwachs fixiert. Wer Perücken trug, signalisierte Wohlstand. Vor allem in der Oberschicht war die Perücke ein Statussymbol – je dichter, aufwendiger und wohlriechender, desto höher der gesellschaftliche Rang. Priester hingegen mussten sich kahl zeigen. Glatz rasiert zu sein – am Kopf wie am Körper –, galt als Zeichen spiritueller Reinheit und körperlicher Selbstzucht. Wer in einem Tempel diente, sollte den Göttern in vollkommener Ordnung entgegentreten – Körperbehaarung galt als animalisch und unrein. Die Pharaonen liessen sich auf Reliefs und Statuen mit königlichen Kopfbedeckungen wie dem Nemes-Kopftuch darstellen, unter denen sich meist eine Glatze verbarg. Doch auch sie verfügten über Perücken für zeremonielle Anlässe, die nicht nur als Zierde dienten, sondern Herrschaft sichtbar machten. Diese waren oft mit Goldfäden durchzogen und sollten die Verbindung

Die detailreiche Haartracht der Statue betont Apollons Status als Idealbild heroischer Jugend und Eleganz.



Foto: Wikimedia



Lange, gepflegte Haare symbolisierten im alten Griechenland Stärke und Ehre.



Foto: North Wind Picture Archives/Alamy Stockfoto

zum Göttlichen vermitteln. Selbst Kinder trugen eine spezifische Haartracht: ein kahlgeschorener Kopf mit einer einzigen langen Haarlocke an der Seite – die sogenannte Jugendlocke. Mit dem Aufkommen des Christentums und dem Einfluss der Kirche verlagerte sich das Augenmerk der Gesellschaft auf Sittsamkeit.

Die Mönche liessen sich daher, als Zeichen von Demut, einen Haarkranz scheren, die sogenannte Tonsur. Nur ledige Frauen durften ihr Haar offen tragen – ein Symbol für Jugend, Unschuld und Jungfräulichkeit. In der höfischen Literatur wird das offene, wehende Haar junger Frauen oft beschrieben – als Metapher für den Reiz von Freiheit und Erotik. Doch mit der Heirat änderte sich das Auftreten. Von diesem Moment an mussten die Frauen ihr Haar bedecken, meist durch Hauben, Schleier, Kopftücher oder später auch Gebende – eine Art Stirnbinde, die das Gesicht umrahmte und das Haar züchtig verbarg. In Klöstern ging man noch weiter: Nonnen liessen sich das Haar abschneiden – ein radikaler Bruch mit weltlicher Eitelkeit – und verbargen ihren Kopf unter Hauben und Schleiern.

In der Bildwelt des Mittelalters spielte das Haar eine ambivalente Rolle. Heilige wie Maria wurden mit verhülltem

Haupt dargestellt, während die Haare von Märtyrerinnen oder Sündern häufig dramatisch zur Schau gestellt wurden.

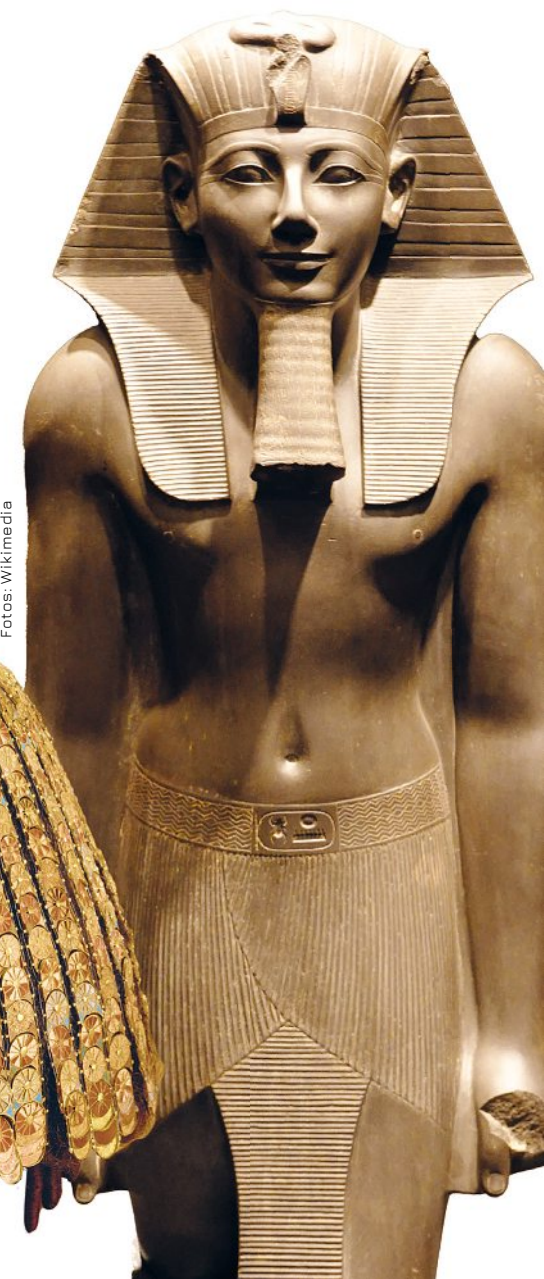
Pracht der Schönheit wegen

Mit dem Beginn der Renaissance veränderte sich nicht nur das Weltbild, sondern auch der Blick auf den Menschen – und damit auch auf dessen Äusseres. Das Haar war nun wieder zur Inszenierung freigegeben, Schönheit neu entdeckt, Individualität gefeiert und äussere Erscheinung als Ausdruck innerer Werte interpretiert. In dieser Atmosphäre blühte auch das Haar auf, im wahrsten Sinne des Wortes. Frauen der Oberschicht legten grossen Wert auf eine aufwendige Gestaltung ihrer Frisuren. Langes, dichtes Haar galt als Ideal, wurde oft mit Zitrone oder Asche gebleicht und mit Parfümöl behandelt. Blonde Haare fand

Perücken und königliche Kopfbedeckungen wie das Nemes-Tuch waren im alten Ägypten Ausdruck von Status und Macht – sie verdeckten oft den kahlgeschorenen Kopf und zeigten gesellschaftlichen Rang oder Herrschaftsanspruch.



Fotos: Wikimedia





Einkleidung und Haarschneiden der neuen Nonnen im Orden der Benediktinerinnen.

man besonders begehrenswert, da sie Assoziationen mit antiken Göttinnen und dem Ideal der Venus weckten. Frauen liessen ihr Haar kunstvoll hochstecken, mit Perlen, Netzhauben, Edelsteinen oder bestickten Bändern verzieren.

In Florenz und Venedig wurde Haar gar zum Statussymbol, das Reichtum, hochstehenden Geschmack und kulturelle Bildung widerspiegelte. In der Renaissance galt zudem eine hohe Stirn als Schönheitsideal, weshalb sich viele Frauen den Haaransatz mit einer Pinzette zurückzogen. Auch die Augenbrauen wurden ausgedünnt oder vollständig entfernt, um ein reines, offenes Gesicht zu zeigen – inspiriert von idealisierten Porträts, wie sie in der Werkstatt von Botticelli geschaffen wurden.

Männer trugen das Haar je nach Stand und Beruf unterschiedlich. Höhere Stände bevorzugten mittellanges, gewelltes Haar, oft kombiniert mit Bärten oder Schnurrbärten, die sorgfältig gestutzt wurden. Künstler, Gelehrte und Humanisten gaben sich hingegen bewusst naturnah und trugen die Haare kurzgeschnitten.

Während des höfischen Absolutismus, vor allem also im 17. und 18. Jahrhundert, erhielt Haar einen besonderen Stellenwert, allerdings in Form von Perücken in

ästhetisch überhöhter Form. Ludwig XIV., der sich als Sonnenkönig inszenierte, begann früh, eine mächtige Lockenpracht zu tragen. Sie war aus Pferdehaar gefertigt, in dunklen Tönen gehalten und so voluminös, dass sie bis weit über die Schultern reichte.

Diese Haarfülle sollte seinen absoluten Herrschaftsanspruch vermitteln. Man hatte ihm nachzueifern, um Loyalität und Unterwerfung zum Ausdruck zu bringen, selbst auf die Gefahr, sich der Lächerlichkeit preiszugeben. Und je höher der Rang war, desto opulenter musste die Haarpracht sein. Weiss gepuderte Perücken galten als besonders vornehm – ihre Staubwolken allerdings machten das höfische Leben zu einer Herausforderung für Atemwege und die Prunkkleider. Wer es sich leisten konnte, beschäftigte einen Perückenmacher, der täglich die Haartracht entlauste, puderte, lockte und parfümierte. In Versailles wurde die Perücke zu einer Maske der

Die Tonsur der Mönche symbolisierte im Christentum Demut und den bewussten Verzicht auf weltliche Eitelkeit.

Macht: Sie schuf Distanz, zeichnete den Träger aus und standardisierte das soziale Spiel.

In der Zeit der Aufklärung und Französischen Revolution lehnte man Perücken als Symbol der Eliten des Ancien Régime ab und verspottete die Träger in ihrer Überheblichkeit und Künstlichkeit, die sich in erster Linie über Äusserlichkeit definiert hatten. Während der Französischen Revolution (1789–1799) trugen Frauen und Männer ihre Haare denn auch einfach und natürlich. Dies spiegelte die politische und soziale Umwälzung.

Pilzköpfe als neues Ideal

Gleiches galt nochmals für die 1920er-Jahre mit dem markanten Bob für Frauen, der für den Geist der Emanzipation und des sozialen Wandels nach dem Ersten Weltkrieg stand. Den nächsten nachhaltigen Trend in Sachen Haare lösten wohl die Beatles 1960 aus, mit über einer Milliarde verkaufter Tonträger die erfolgreichste Band der Musikgeschichte.

Am 17. August 1960 gaben die vier Musiker im Hamburger Rotlichtviertel St. Pauli ihr erstes Konzert unter dem Na-



Foto: Wikimedia



Foto: Wikimedia

Das «Weibliche Idealbildnis» von Sandro Botticelli zeigt das Schönheitsideal der Renaissance: kunstvoll frisiertes, geschmücktes und blondes Haar.

men The Beatles. Dort lernten sie die Fotografen Astrid Kirchherr und Jürgen Vollmer kennen, die später den Stil der Gruppe mit der Pilzkopffrisur entscheidend prägten. Die 1968er-Bewegung war stark von dieser Haarmode geprägt, denn viele junge Männer ahmten die Beatles und die 1962 gegründete Rockband Rolling Stones nach. Sie verkörperten eine Abkehr von den konservativen Lebensformen der vorherigen Jahrzehnte und standen für individuellen Ausdruck und Rebellion gegen traditionelle Normen.

Nach und nach entfaltete sich im Hinblick auf Frisuren der Grundsatz, dass alles möglich und richtig sei. Punk- oder Skinheadlook waren die wohl ausgeprägten, extremen Pole dieses Selbstverständnisses. Und dann erlebte auch der Bart eine Renaissance und wurde für viele zum Ausdruck einer neuen – oder wiederentdeckten – Männlichkeit. Seit Anfang der 2010er-Jahre ist er gerade bei jungen Leuten wieder als modisches Statement etabliert – neu scharf ausstrahlt, kombiniert mit hochrasierten Seiten. Diese Ästhetik verlangt viel Pflege, die zahlreichen Barbershops heute, vor 20 Jahren noch undenkbar, dokumentieren das. ■



Die Beatles mit ihren Pilzkopf-Frisuren – ein ikonischer Look der 1960er, das Symbol einer ganzen Generation.

Foto: Pictorial Press Ltd/Alamy Stock Photo

MÄNNERGLATZE – KAHLFLÄCHE DER SEHNSÜCHTE

Der Verlust der Haare ist für Männer ein Schock. Wohl deshalb ist das biologische Phänomen der Glatze zu einer Projektionsfläche für viele Ideale geworden. Doch dieser Trost genügt heute vor allem jungen Männern nicht mehr. Anton Ladner

Ein kahl werdender Kopf beginnt oft unauffällig. Ein paar Haare mehr im Kamm oder auf dem Boden der Dusche, eine sich lichtende Stelle am Hinterkopf oder ein Haaransatz, der sich zurückzieht. Der Haarverlust setzt bei vielen Männern schon wenige Jahre nach ihrem Erwachsenwerden ein und ist ein schleichender Prozess.

Medizinisch spricht man von androgenetischer Alopezie. Dies ist keine Krankheit, sondern eine genetisch vererbte

Form des Haarausfalls, die rund 70 Prozent der Männer im Laufe ihres Lebens betrifft. Denn die Haarwurzeln reagieren empfindlich auf das männliche Sexualhormon Dihydrotestosteron (DHT), das aus Testosteron gebildet wird. Dieses Hormon verkürzt die Wachstumsphasen der Haare, wodurch sie zunehmend feiner werden und schliesslich ausfallen. Konkret werden die Blutgefässe in der Kopfhaut reduziert mit der Folge, dass

die Haarwurzeln nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Sie bilden sich daraufhin zurück und werden immer kleiner, wodurch auch die Kopfbehaarung zunehmend dünner wird.

Kein Zaubermittel

Diese genetische Disposition lässt sich bis heute nicht aufhalten, kann aber in ihrer Wirkung abgemildert werden. Durch Medikamente wie Finasterid oder Minoxidil lässt sich das Fortschreiten verlangsamen. Minoxidil ist ein Medikament, das vor über 40 Jahren zur Senkung des Blutdrucks entwickelt wurde. Dabei wurde festgestellt, dass damit behandelten Männern an kahlen Kopfstellen wieder Haare wuchsen. Heute wird das Präparat zur Behandlung von Haar-

Kaum erwachsen, beginnt der Haarausfall schleichend. Der Haaransatz verschiebt sich nach hinten.

ausfall verwendet, indem es die Blutgefässe in der Kopfhaut erweitert und so die Durchblutung verbessert. Dies fördert eine bessere Versorgung der Haarfollikel mit Nährstoffen und Sauerstoff.

Wirkung mit Risiken

Die Wirkung von Finasterid beruht auf der Blockierung der Umwandlung von Testosteron in DHT. Deshalb wird es auch gegen eine gutartige Vergrösserung der Prostata eingesetzt, weil es das Wachstum des Prostatagewebes hemmt. In niedrigerer Dosierung verwendet man es zur Behandlung von Haarausfall bei Männern. Aber das hat seinen Preis in Form von Nebenwirkungen, die bei Einzelnen erheblich sein können. Sie reichen von Libidoverlust über Brustvergrösserungen bis hin zu Depressionen. Eine im Februar 2021 veröffentlichte Studie hat gezeigt, dass Finasterid mit einem mehr als vierfach höheren Risiko für Depressionen und Angstzustände sowie einer um 63 Prozent erhöhten Suizidalität verbunden ist, insbesondere bei Männern unter 45 Jahren. Setzt man Finasterid oder Minoxidil ab, fallen die nachgewachsenen Haare übrigens wieder aus und es gilt wieder der Zustand vor der Behandlung.

Aus diesem Grund hat die Haartransplantation bei jüngeren Männern als Alternative stark an Bedeutung gewonnen.

Voraussetzung ist aber dichtes Haar am Hinterkopf. Der Eingriff erfolgt in der Regel ambulant unter örtlicher Betäubung und umfasst die Entnahme von gesunden Haarfollikeln – typischerweise aus dem Hinterkopf, der weniger anfällig für Haarausfall ist. Diese Follikel werden

dann präzise in die kahlen oder ausgedünnten Bereiche der Kopfhaut transplantiert.

Heute ist vor allem die FUE-Methode (Follicular Unit Extraction) verbreitet, bei der einzelne Haarfollikel direkt aus dem Spenderbereich entnommen wer-

KREISRUNDER HAARAUSSFALL

Alopecia areata gilt als Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die Haarfollikel an den Haarwurzeln angreift, was zu lokalisier-tem Haarausfall führt. Die National Alopecia Areata Foundation geht von 160 Millionen Betroffenen weltweit aus. Oft tritt die Erkrankung spontan und unerwartet auf. Da die Ursache des kreisrunden Haarausfalls nicht genau bekannt ist, gestaltet sich eine Therapie schwierig. Kortison kann die Entzündungsreaktionen an den Haarwurzeln stop-

pen. Die Behandlung mit Diphenylcyclopropenon (DCP) erzeugt derweil auf der Kopfhaut gezielt eine allergische Reaktion. Sie soll das Immunsystem auf sich lenken, sodass seine Aktivität gebunden ist und sich nicht mehr gegen die Follikel richtet. Baricitinib wiederum ist ein neuartiger Wirkstoff, der das Immunsystem beeinflusst und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt. Häufig wachsen die Haare auch von allein wieder nach.

Die Glatze blüht früher oder später einem Grossteil aller Männer.



Lockiges Haar, voller Bart: Der tote Jesus in einer Darstellung von Matteo Loves um 1640.

den. Das setzt einen kahlen Schädel voraus. Die Ergebnisse der Haartransplantation sind nach einigen Monaten in der Regel dauerhaft, da die transplantierten Haare genetisch resistent gegen DHT sind, das eine Schrumpfung der Haarfollikel verursacht.

Die psychologische Dimension des Haarausfalls ist nicht zu unterschätzen. Besonders jüngere Männer, die sich oft stark über ein jugendliches oder attraktives Selbstbild definieren, erleben den Prozess als schmerzlich. Nicht wenige reagieren mit einer Überkompensierung, sei es mit exzessivem Sport, mit viel Aufwand für die Bekleidung oder mit besonderem beruflichem Ehrgeiz. Andere hingegen suchen ihr Heil in der Rasur des Resthaars am Hinterkopf. Die freiwillige Glatze als Befreiungsschlag und Akt der Selbstermächtigung. Besonders in Südeuropa ist eine Glatze zusammen mit einem vollen Bart ein Stilmittel junger Männer. Doch der kulturelle Blick auf den kahlen Kopf ist ambivalent.

Klares Motiv

In der Antike galt ein voller Haarschopf als Zeichen von Vitalität. Im biblischen Buch Levitikus heisst es: «Ihr sollt euer Haar am Haupt nicht rundherum abschneiden noch euren Bart stutzen.» Über alle Jahrhunderte hinweg haben Malerinnen und Maler den 33-jährigen Jesus am Kreuz mit langen, lockigen Haaren dargestellt.

Im Mittelalter wurde im Christentum die Tonsur eingeführt, um den Beginn eines monastischen Lebens zu markieren. Mönche und Kleriker schoren einen Teil ihres Kopfhaares ab, um ihre Entsa-

gung vom Weltlichen und ihre vollständige Hingabe an das geistliche Leben zu symbolisieren. Form und Grösse variierten je nach Orden und Tradition. Im Westen nahm die runde Tonsur eine charakteristische Form an, bei der der obere Teil des Kopfes rasiert wurde, während im Osten oft ein Streifen oder ein kleiner Bereich auf der Vorderseite des Kopfes weggeschnitten war. In buddhis-

tischen Klöstern gilt die Rasur des Kopfes noch heute als Zeichen der Loslösung von weltlichem Ego.

Von der Hexenverfolgung bis zur Um-erziehung in autoritären Regimen wurde das Scheren des Kopfhaares aber auch als Zwangsmassnahme genutzt. Immer dann, wenn die Kontrolle über den Körper als Ersatz für eine Kontrolle über die Seele dienen sollte, vor allem bei Frauen.

Rasierter Kopf mit Vollbart ist heute ein Stilmittel und moderner Umgang mit lichtem Kopfhair.



Foto: Svitlana Barukova, iStock

Als in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs in Frankreich Frauen beschuldigt wurden, intime Beziehungen zu deutschen Besatzungssoldaten gepflegt zu haben, rasierten die Widerstandskämpfer ihnen die Haare ab. Das Haupthaar als Symbol von Weiblichkeit wurde zu einem Mittel der Disziplinierung. In Konzentrationslagern der Nationalsozialisten war die Rasur des Kopfhaares eine Methode zur Entmenschlichung. Diese Praxis lebt noch heute in Straflagern totalitärer Regime weiter. Die offizielle Begründung blieb gleich: Hygiene, Entlausung, Prävention. Doch dahinter verbirgt sich wie schon bei den Nazis die Logik der Unterwerfung. Wer keine Haare mehr habe, verliere sein Gesicht. Wer sein Gesicht verlor, hatte keinen Schutz gegen die Anonymität des Terrors.

In der Nachkriegszeit wurde ein kahler Schädel zum Symbol für Alter, Krankheit oder mit negativen Rollenbildern wie Schlägern oder Nationalisten assoziiert. Erst mit dem Aufkommen von Glatzen-Ikonen im Film und Sport begann ein Umdenken.

Neue Techniken

Doch was, wenn man weder eine Glatze haben möchte noch den Haarausfall mit Medikamenten oder einer Transplantation bekämpfen will? Dann kommt zum Beispiel ein Toupet infrage, eine künstliche Haarergänzung, die verwendet wird, um Haarausfall zu kaschieren. In den vergangenen Jahren wurden die Techniken erheblich weiterentwickelt, um natürlichere Ergebnisse zu erzielen. Klebebänder und spezielle Klebstoffe bieten eine sichere Befestigung, die

auch beim Schwimmen stabil bleibt. Im Aufschwung ist derzeit die Scalp Micropigmentation (SMP), eine Technik, die spezielle medizinische Pigmente in die oberste Schicht der Kopfhaut einarbeitet, um den Eindruck von kurzen, gestutzten Haaren zu erzeugen. Der Prozess ähnelt dem Tätowieren. Die Punkte werden sorgfältig platziert, um eine natürliche Haarlinie zu imitieren. SMP kann auch verwendet werden, um den Kontrast zwischen der Kopfhaut und den noch vorhandenen Haaren zu verringern, was insgesamt zu einem volleren und gleichmässigeren Haarbild führt. Es handelt sich um eine nicht chirurgische und nicht invasive Methode, die sofortige Ergebnisse bietet.

Eine Glatze ist keine rein biologische Angelegenheit. Sie ist je nach Kultur, Milieu und persönlicher Geschichte sozial aufgeladen und deshalb immer wieder ein Thema. ■

HAARTRANSPLANTATION IN DER TÜRKEI

In den Strassen Istanbuls gehören Männer mit bandagierten Köpfen längst zum Stadtbild. Hier hat sich ein stark wachsender Markt entwickelt, der die türkische Metropole zum globalen Hotspot für Haartransplantationen gemacht hat. Schätzungen zufolge werden in Istanbul jährlich um 800 Millionen Franken mit Haartransplantationen umgesetzt. Die Gründe für diesen Boom sind vielfältig: moderne medizinische Verfahren, erfahrene Fachärzte und Preise, die deutlich

unter denen in Westeuropa liegen. Eine Haartransplantation kostet in einer seriösen Klinik gut 3500 Franken – inklusive Aufenthalt. Die inzwischen weit über 200 000 Patienten jedes Jahr haben bei den gut 800 Kliniken zu einem intensiven Wettbewerb geführt, der guter Qualität nicht immer zuträglich ist. Die türkische Regierung unterstützt den Medizintourismus aktiv, was den Ausbau der notwendigen Infrastruktur und die internationale Vermarktung weiter fördert.

Die roten Punkte sind implantierte Haarwurzeln, die in der Regal am Hinterkopf entnommen werden.



Foto: Carlos, iStock

DAS GESCHÄFT MIT (LEEREN) VERSPRECHEN

Im vergangenen Jahr wurden für Haarpflegeprodukte weltweit 71,5 Milliarden Franken ausgegeben. Die führenden Konzerne L'Oréal, Procter & Gamble, Unilever und Henkel lancieren mit neuen Versprechen regelmässig weitere Produkte. Es geht dabei immer um die Aussicht auf eine Verbesserung.

Anton Ladner

Ob feuchtigkeitsspendende Haarbalsame, glättende, nährrende oder formgebende Lotionen – ein Drittel der Weltproduktion wird in den Vereinigten Staaten konsumiert. Denn dort ist die TV-Werbung allgegenwärtig und besonders penetrant. Nicht erst seit dem zweiten Wahlsieg von Donald Trump ist bekannt, dass Amerikanerinnen und Amerikaner eben schön klingenden Behauptungen gerne Glauben schenken.

Öle und Kokosfett wurden schon in der Antike zur Pflege und Glättung des Haares verwendet. Mit der Brillantine lancierte Édouard Pinaud bei der Weltausstellung von Paris 1900 jedoch den Vorläufer des Haarbalsams, ein gefärbtes Öl, das dem Haar Glanz verlieh und es geschmeidig machte. In den 1920er-Jahren erlebte die Brillantine ihren grössten Triumph. Sie galt als ein unverzichtbares Produkt für Männer, die Wert auf eine gepflegte Erscheinung legten. Später wurde diese Art der Haarpflege durch Spülungen abgelöst, die sehr viel versprochen, aber nur Emulsionen mit gesundheitsbelastenden Silikonen und Paraffinen waren.

Beim Waschen verändert sich nicht nur der Fettgehalt der Haare, sondern auch die elektrische Ladung ihrer Oberfläche. Das liegt daran, dass Keratin, der Hauptbestandteil der äussersten Haarschicht, in Kontakt mit Wasser Ionen abgibt. Das Haar lädt sich in der Folge negativ auf. Diese Ladung sorgt für Reibung zwischen den einzelnen Haarfasern, was das Kämmen erschwert. Hier setzt die

Wirkung saurer Spülungen ein. Ihre positiv geladenen Ionen heften sich an die negativ geladenen Haaroberflächen – eine Art chemische Versöhnung. Dadurch wird die statische Aufladung reduziert, das Haar liegt glatter an und wirkt zugleich geschmeidiger. Doch diese Andockung darf nicht von Dauer sein, sonst wird das Haar mit der Zeit zu schwer und verliert an Volumen. Der Effekt muss also bei trockenem Haar schnell verpuffen. Die gleiche Wirkung hat übrigens auch Essig. Verdünnt angewendet, bringt er durch seinen sauren pH-Wert wieder Protonen ins Spiel, die die negative Ladung des Haars neutralisieren. Aber Essig eignet sich nicht für schöne Versprechungen, cremige Balsame, Pflegespülungen und Kuren hingegen schon.

Kein krankes Haar

Oft ist in der Werbung von Pflege für strapaziertes oder geschädigtes Haar die Rede. Das legt die Vermutung nahe, dass normales Haar keine Behandlung benötigt, denn laut Medizin gibt es weder krankes noch gesundes Haar, da Haar über der Hautoberfläche tote Materie ist (mehr dazu im vierten Teil der Serie). Für Haarbalsame, die 75 Prozent der Männer in Europa meiden, wurden 2024 weltweit 1,2 Milliarden Franken ausgegeben.

Pflege und Verbesserung des Haarbildes versprechen heute praktisch auch alle Haarshampoos. Ihre Geschichte begann aber nicht mit einem wissenschaftlichen Durchbruch in einem sterilen La-

Die Haarpflege mit Ölen war schon in der Antike verbreitet.



Die Shampoos versprechen heute viel mehr als nur eine simple Haarreinigung.

bor, sondern in einem Gewürzbad am Rand des britischen Empire. Das Wort Shampoo stammt nämlich vom Hindi-Begriff *čampo* – was so viel heisst wie massieren oder kneten. Britische Kolonialbeamte lernten diese Praxis in Indien kennen und brachten sie nach Europa – allerdings vorerst als wohltuende Kopfmassage mit pflanzlichen Ölen. Der eigentliche Schritt zum modernen Haarsampoo vollzog sich erst im 20. Jahrhundert. Hans Schwarzkopf, ein Berliner Apotheker mit einem besonderen Gespür für Marktbedürfnisse, brachte 1903 ein Haarwaschpulver auf den Markt, das in Wasser aufgelöst wurde und das Haarewaschen vereinfachte. Das erste flüssige Shampoo, entwickelt von Drene in den USA auf Basis von synthetischen Tensiden, revolutionierte aber erst 1933 die Haarpflege. Es war weniger aggressiv und schäumte zuverlässig. Die Werbung versprach bald nicht

mehr nur Sauberkeit, sondern auch eine Optimierung der persönlichen Schönheit.

Scheinbare Komplettlösungen

Schwarzkopf gehört seit 1995 zu Henkel, in der Haarpflege ein Big Player neben L'Oréal (Garnier und Elvital), Procter & Gamble (Pantene und Head & Shoulders), Unilever (Dove) und Beiersdorf (Nivea). Aber beim Shampoo geht es schon lange nicht mehr um eine schonende Haarreinigung. Zusätze sollen pflegen, kräftigen, das Volumen steigern, das Wachstum anregen oder graue Haare mit Pigmenten überdecken. Versprochen wird eine Komplettlösung, auch für durch heisses Föhnen, durch Färbung und lange UV-Einstrahlung geschädigtes Haar. Um Wirkung zu erzeugen, ist der Waschprozess jedoch viel zu kurz. Auch wenn geeignete Inhaltsstoffe vor-

handen sind, fehlt es an der notwendigen Einwirkungszeit. Seit einigen Jahren steigt die Nachfrage nach natürlichen und sulfatfreien Shampoos, da umweltfreundliche und chemiefreie Optionen bevorzugt werden. Im vergangenen Jahr wurden weltweit für gut 30 Milliarden Franken Shampoos verkauft, wobei sich die Wachstumsrate auf 1,6 Prozent verlangsamt hat.

Derweil werden die Menschen immer älter, was die Nachfrage nach Haarfärbungsmitteln belebt. Hinter dem Ergrauen der Haare steckt ein simpler biologischer Prozess: In den Haarwurzeln befinden sich sogenannte Melanozyten, Zellen, die das Pigment Melanin produzieren. Dieses Melanin sorgt für die natürliche Haarfarbe, ob blond, braun oder schwarz. Im Laufe der Jahre nehmen Aktivität und Anzahl dieser Melanozyten ab; es wird immer weniger Melanin produziert, und das Haar verliert seine Farbe. Der Übergang ist meist schleichend, da sich pigmentierte und unpigmentierte Haare mischen. Stress oder bestimmte Erkrankungen können den Prozess beschleunigen.

Im Schnitt färben sich 70 Prozent der Frauen in Europa gelegentlich die Haare, wobei starke regionale Unterschiede be-

stehen. Der Anteil der Männer liegt je nach Land zwischen drei bis zehn Prozent. Mehrere Studien haben früher darauf hingewiesen, dass Personen, die sich regelmässig die Haare färben, ein höheres Krebsrisiko eingehen, insbesondere für Blasenkrebs sowie Brustkrebs. In der bisher grössten Studie, die 117 200 Frauen aus den USA über 36 Jahre begleitete, konnte dies allerdings nicht erhärtet werden. Einem Forschungsteam der Abteilung für Epidemiologie an der Medizinischen Universität Wien gelang es nachzuweisen, dass regelmässiges Haarfärben keine nennenswerten Einflüsse auf die meisten Krebsarten hatte. Die Studie bestätigt aber eine Sorge, was das karzinogene Potenzial der permanenten Haarfärbemittel für zu Hause betrifft, speziell jener, die besonders aggressiv sind. Der globale Markt für Haarfarben wurde 2023 auf 20 Milliarden Franken geschätzt, davon entfallen zehn Prozent auf Haarfärbemittel für zu Hause.

Viele Scheinlösungen

Problematisch wird es bei den Haarwachstumsergänzungen, wo seriöse Angebote schwer von unseriösen zu unterscheiden sind. Denn auf dem Markt mit solchen Zaubermitteln, der weltweit auf

Permanente Haarfärbemittel für zu Hause haben in aggressiver Form karzinogene Risiken.

Henkel hat in Düsseldorf die Konzernzentrale und die zweitgrösste Produktionsstätte weltweit.



Nun das grosse Aber: Wer ausgewogen isst, verfügt über diese Stoffe automatisch. Eine Überdosierung von Vitamin A beispielsweise führt zu Haarausfall. Die Balance ist entscheidend, man erreicht sie selten über Nahrungsergänzungsmittel. Vollkornprodukte, Nüsse, Linsen, Erbsen, Eier, fettreicher Fisch, grünes Gemüse liefern die Mikronährstoffe, die den Haaren Kraft geben. Ebenso wichtig ist der Stresspegel. Dauerstress erhöht den Cortisolspiegel und führt dazu, dass Haarfollikel in die Ruhephase übergehen. Wer chronisch unter Spannung steht, verliert oft mehr Haare, als neue gebildet werden. Entspannungsrituale, Bewegung und guter Schlaf helfen somit indirekt, die Haarfülle zu bewahren – und das erst noch kostenlos. ■

Nahrungsergänzungsmittel für Haarwachstum sind in der Regel überflüssig, weil eine ausgewogene Kost den Körper mit den notwendigen Stoffen versorgt.

sechs Milliarden Franken angewachsen ist, wird sehr viel mit raffinierten Kann-Formulierungen versprochen. Wer sich ausgewogen ernährt, gibt den Haarwurzeln die Chance, das Beste aus ihrem genetischen Potenzial zu machen. Wichtige Vitamine wie Biotin, auch als Vitamin B7 bekannt, sind für die Keratinproduktion essenziell. Fehlt es an Biotin, verlangsamt sich das Wachstum, und die Haare werden spröde. Ebenso entscheidend ist Vitamin A, das für die Talgproduktion gebraucht wird. Ohne diese natürliche Schutzschicht trocknet die Kopfhaut aus, was den Haaren zusetzt. Vitamin E wiederum unterstützt die Durchblutung der Kopfhaut, ein oft unterschätzter Faktor, denn nur gut versorgte Haarfollikel bleiben aktiv. Mineralstoffe wie Eisen und Zink spielen ebenfalls eine Schlüsselrolle. Eisenmangel, insbesondere bei Frauen, zählt zu den häufigen Ursachen für Haarausfall. Zink ist unverzichtbar für die Zellteilung und die Reparatur von Haarstrukturen. Selbst Vitamin D, das eher mit der Knochengesundheit in Verbindung gebracht wird, beeinflusst die Aktivität der Haarfollikel.



«HAARE MACHEN EINEN TYPUS AUS UNS»

Natalie Garcia Bartels unterrichtet als Professorin an der Charité – Universitätsmedizin Berlin und befasst sich seit 27 Jahren als Dermatologin mit Haarerkrankungen. Im Januar ist ihr Buch «Haupt und Haar» erschienen, ein umfassendes Sachbuch zu allen Aspekten rund um dieses Thema. Im Interview schneidet sie einige alte Zöpfe zum Umgang mit Haaren ab. Anton Ladner



Die Dermatologin Natalie Garcia Bartels unterrichtet und behandelt in Haarfragen.

Natalie Garcia Bartels, was waren die Motive für Ihr Buch?

In meiner Praxis ist mir aufgefallen, dass das Wissen um Haare und auch die Ursachen für Haarausfall mit zahlreichen Mythen durchsetzt ist. Betroffene holen sich viele Ratschläge über das Internet und über soziale Medien. Die meisten Betroffenen, die dann zu mir kommen, sind verwirrt und haben Ängste. Mit meinem Buch will ich nicht nur aufklären und mit vielen Mythen aufräumen, sondern auch aufzeigen, wie komplex und störanfällig das Haarwachstum ist. Und dazu gab es einfach noch zu wenige Bücher für Interessierte und Betroffene, die ebenso wissenschaftlich basiert wie alltagstauglich sind.

Warum sind die Haare für Frauen wie Männer bis ins hohe Alter so wichtig?

Es geht darum, was wir mit den Haaren ausdrücken wollen, wie wir uns selber über die Haare wahrnehmen und unsere Umgebung uns über die Haare wahrnimmt. Haare machen einen Typus aus uns, einen Charakter. Sie stehen auch für Vitalität, für Kraft und Gesundheit. Schon für Kinder sind Haare bedeutend. Wenn sie nicht so lang wachsen wie bei den anderen oder plötzlich beginnen auszufallen, löst das Ängste bei den Betroffenen und ihren Eltern aus, und das kann einen hohen stigmatisierenden Faktor haben. Auch die Augenbrauen dienen im grossen Mass zur Wiedererkennung; fehlen sie, irritiert das. Insofern ist eine ungewollte Veränderung unseres Haarkleids eine sehr grosse Belastung. Haare werden auch benutzt, um eine Stimmung oder Gesinnung und vieles mehr auszudrücken, denn über unsere Haarsprache können wir individuell mit unserem Umfeld kommunizieren.

Sprechen wir zuerst von den Männern: Bekommen heute mehr Männer eine Glatze, weil sie einfach älter werden?

Das hat nicht allein mit dem Älterwerden zu tun. Man schätzt, dass um die 80 Prozent der Männer eine mehr oder weniger starke Form der androgenetischen Alopezie, also dieser Ausdünnung des Haupthaars, entwickeln können. Diese genetische Neigung trägt man in sich und sie kann an die folgenden Generationen weitergegeben werden. Unerforscht ist bisher, warum sich bei manchen Männern frühzeitig und bei anderen erst später im Laufe des Lebens die Haare ausdünnen. Ich beobachte in meiner Praxis, dass heutzutage gefühlt mehr junge Männer bei Haarausfall meinen Rat suchen.

Istanbul boomt als Zentrum für Haarimplantationen für solche jungen Männer. Ist das tatsächlich eine einfache und nachhaltige Lösung?

Sie ist wesentlich einfacher geworden als früher, aber keine Lösung, weil es sich nicht um Therapie handelt. Man verpflanzt genetisch unsensible Haarfollikel von hinten nach vorne, wo sie in der Regel stehen bleiben. Wenn in dieser Region sonst noch Haare vorhanden sind, dann muss für sie zusätzlich eine Therapie erfolgen, um sie dort auch zu halten. Diese Haare sind ja noch genetisch bedingt sensibel und können deshalb eine örtliche oder auch innere Behandlung machen, um die vorhandenen Haare weiter zu behalten, damit es mit den verpflanzten Haaren gut aussieht. Und es handelt sich um einen operativen Eingriff, der natürlich auch gewisse Risiken hat.



Foto: Yistocking, Adobe Stock

Geworben wird bei fehlendem Kopfhaar auch damit, Haare von der Brust auf den Kopf zu implantieren. Aber Körperhaare haben im Gegensatz zu Kopfhaaren eine beschränkte Länge.

Es ist tatsächlich so, dass diese Körperhaare ja eine andere Struktur haben. Teilweise sind sie auch gelockt und haben nicht so eine lange Wachstumsphase. Ich habe auch noch keine Ergebnisse gesehen, wie das funktioniert.

Warum werden eigentlich Körperhaare an bestimmten Stellen im Alter besonders lang?

Daran zeigt sich, wie faszinierend der Haarfollikel an sich ist, denn er ist ja in der Lage, im Laufe des Lebens unterschiedliche Haare zu produzieren. Als Baby das Flaumhaar, und genau der gleiche Haarfollikel produziert dann irgendwann später ein einzelnes langes Haar. Warum das so ist, ist noch nicht entschlüsselt. Vor allen Dingen versucht man auch zu verstehen, warum eben die Kopfhaare das Wachstum eher verringern, indem sie kleinere und kürzere Haare produzieren, und an anderen Stellen wiederum das Gegenteil passiert.

Stimmt es, dass häufiges Schneiden von Haaren zu stärkerem Haarwuchs führt, auf dem Kopf und am Körper?

Die Haare, die wir sehen, sobald sie aus der Haut herausgekommen sind, bestehen aus totem Hornmaterial, und durch eine Rasur oder durch ein Abschneiden kann man das Haar nicht stärker zum Wachsen anregen.

Haarpflegehersteller bringen dauernd neue Produkte auf den Markt. Aber braucht Kopfhaar abgesehen von der Reinigung eine Pflege? Es handelt sich ja, wie Sie sagen, um tote Materie.

Shampoos dienen dazu, die Kopfhaut von Pflegeproduktückständen oder Hautfett zu befreien, aber auch von Feinstaub und Schmutzpartikeln. Haarewaschen ist an sich nicht schädigend, im Gegensatz dazu können die anschliessenden Prozeduren über die Zeit das Haar malträtieren. Wer daher dem toten Hornfaden regelmässig sogenannte äussere Haarstressoren zumutet, wie zum Beispiel an nassen Haaren zu reissen, heiss zu föhnen, zu färben oder sich oft Salzwasser und viel Sonneneinstrahlung auszusetzen, kann die äussere Haargesundheit schädigen, und so können die Haare brüchig werden. Als tote Materie kann sich der Hornfaden nicht selbst reparieren. Dafür sind Pflegeprodukte da, die das Haar besser kämmbar machen nach der Haarwäsche, damit weniger Stress auf das Haar einwirkt. Denn wir waschen eigentlich unseren besten Conditioner für unser Haar aus, nämlich

Die Haartransplantation ist für Garcia Bartels eine Massnahme, die von weiteren begleitet werden muss.

unser eigenes Hautfett, das aus der Talgdrüse entlang des Haars fließt. Es würde die Haare sehr gut schützen, macht es geschmeidig, glänzend und pflegt es. Aber gesellschaftlich wollen wir keine fettigen Haare.

Wie seriös sind die Wachstumsversprechen, mit denen Haarshampoos auch verkauft werden?

Gegen Haarausfall kann ein Shampoo nicht helfen, denn Haarausfall hat unglaublich viele Ursachen und man muss diese gezielt behandeln. Um das Wachstum anzuregen, müssten in diesem Shampoo Wirkstoffe enthalten sein, die jeden Tag aufgetragen werden, eine bestimmte Zeit einwirken, damit sie auch wirklich in die Haarfollikel einziehen könnten. Und sie müssen auch die richtige Konzentration beinhalten, um irgendeinen Effekt auszulösen.

Nehmen Kopfhare Schaden, wenn man sie täglich wäscht?

Bei Haarausfall haben viele Angst davor, sich die Haare zu waschen. Eine Haarwäsche verursacht aber keinen Haarausfall oder verstärkt ihn. Was der äusseren Haarstruktur auf Dauer schaden kann, ist die anschliessende Prozedur mit Föhnen und Frisieren. Einzig und allein kann bei häufiger Haarwäsche mal die Kopfhaut lei-

den, sodass man beispielsweise trockene oder gereizte Kopfhaut bekommt.

Spielt es für das Kopfhaar eine Rolle, ob man Naturkosmetikprodukte ohne Duft- und Farbstoffe, Silikone, Parabene und Mineralöl wählt?

Es ist sicherlich gut, Inhaltsstoffe zu meiden, die wir nicht brauchen. Sie können Irritationen oder Allergien auslösen. Weniger ist dann mehr, das kommt vor allem der Kopfhaut zugute.

Ein Grossteil der Frauen tönt oder färbt sich die Haare. Wie belasten diese Mittel das Kopfhaar?

Patientinnen oder Patienten mit feinem Haar neigen häufiger bei Haarfärbeprozessen zum Haarbruch. Das ist natürlich nicht gleich nach der ersten Färbung der Fall, sondern kann sich über mehrere Monate bis Jahre entwickeln, was sich dann an den Haarspitzen zeigt. Und meistens ist es so, dass die Kombination der verschiedenen Prozeduren den Haarbruch verursacht, wie zusätzlich Haarspray, Föhn, Lockenstab.

Was raten Sie älteren Frauen, die an lichtem Kopfhaar leiden? Nicht mehr färben?

Haare färben macht keinen Haarausfall. Frauen sollten die Haare so tönen oder färben, dass sie sich damit wohlfühlen. Das Haarwachstum an sich wird dadurch nicht beeinflusst.

Warum hat farbloses Haar, das wir als weiss wahrnehmen, ein schlechtes Image?

Dass farbloses Haar ein schlechtes Image hat, da bin ich mir gar nicht so sicher. Ich sehe immer mehr Frauen, die eigentlich zu ihren weissen Haaren stehen. Ein Grund mag sein, dass Älterwerden mit allen Mitteln möglichst hinausgezögert wird. Deshalb haben wir Botox, deshalb haben wir Filler. Das Weisswerden ist meist der erste sichtbare Alterungsprozess der Haare, welcher schon ab 25 Jahren beginnen kann. Eine interessante gesellschaftliche Frage wäre, inwieweit weisses Haar auch mit Weisheit verbunden und darüber als positiv wahrgenommen wird.

Ist Sonne gefährlich fürs Haar?

Sonnenlicht, das erleben viele Menschen nach dem Sommerurlaub, zerstört etwas die Pigmente im Haar, das dann heller scheint. Die Haarstrukturschäden sind aber nicht so gross im Vergleich zu anderen, aufräudenden Massnahmen, wie sehr viel Salzwasser oder heisses Föhnen nach der Dusche am Abend.



Foto: Kleberpicul, Adobe Stock

Einer der grössten Stressoren für Haare ist heisses Föhnen. Der Rat lautet: lauwarm von oben.

Und Sonnenbrände bei lichtem Haar, können sie das Wachstum beeinträchtigen?

Haare sind unser Schutz vor Wärmeverlust, vor Kälte und vor Sonneneinstrahlung. Wenige denken bei Sonne an die Kopfhaut, und daher ist es ganz besonders wichtig, dass man gerade bei lichtem Haar die Kopfhaut auch mit Sonnenschutzgelen schützt, damit sich dort auf lange Sicht kein Hautkrebs entwickelt.

Sind Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Haarwachstums sinnvoll?

Die Haare wachsen nicht besser, wenn man ihnen mehr Vitamine oder Nährstoffe anbietet, als man hat. Wenn man einen Mangel hat, dann sieht das wieder anders aus. Und wenn dieser Mangel tatsächlich die Ursache ist für einen Haarausfall oder für brüchiges Haar oder schlecht wachsendes Haar, dann kann ein Nahrungsergänzungsmittel gezielt helfen.

Wohin führt die neue Forschung, welche Durchbrüche werden in den nächsten Jahren erwartet?

Wenn wir nur über den androgenetischen Haarausfall reden, wird weltweit intensiv geforscht, um für Frauen wie Männer weitere, neue Wirkstoffe zu finden, die gut verträglich und effektiv sind. Meine frühere Forschungsgruppe hat eine Pilotstudie zu Latanoprost bei androgenetischer Alopezie publiziert. Das Mit-

tel wird eigentlich zur örtlichen Behandlung von Glaukomen eingesetzt und führt zu verlängertem Wimpernwachstum. Das ist auch ein interessanter Kandidat; es sind jedoch grössere Studien nötig, um festzustellen, ob es bei dauerhafter Anwendung auf der Kopfhaut gut vertragen wird und wie gut es wirkt. Auch bei der Alopecia areata (kreisrunder Haarausfall), einer Autoimmunerkrankung, werden aktuell moderne Medikamente in Studien untersucht, die einen Entzündungsweg am Haarfollikel ganz gezielt hemmen. Zwei dieser sogenannten JAK-Hemmer sind bereits für schwere Verlaufsformen in Deutschland zugelassen.

Bleibt ein künstlicher Haarerersatz in den nächsten Jahren der sicherste Weg?

Ich halte es für eine gute Möglichkeit, gerade wenn man von Haarausfall betroffen ist und man das Gefühl hat, dass alle das sehen. Dieser Stigmatisierung kann man entkommen und die psychische Belastung mindern, indem man sich damit behilft und sich vor diesen Blicken schützt. Wir kennen das auch von Chemotherapien. Das tut vielen Patientinnen und Patienten gut, wenn sie eine Zeit überbrücken müssen. Denn es dauert ja, bis die Haare wieder nachwachsen, wenn man den Haarausfall behandeln kann. Vor einem Haarerersatz sollte man sich nicht scheuen, dadurch kann die Haarwahrnehmung verbessert werden und auch das Selbstwertgefühl. ■

ZUM BUCH

Das knapp 400 Seiten umfassende Buch «Haupt und Haar» liest sich einfach und verfügt über ein Quellenverzeichnis von 25 Seiten, die Aussagen sind also gut belegt und bei Interesse weiter vertiefbar. Der Untertitel «Alles, was Sie schon immer wissen wollten über Haupt und Haar, aber sich nie zu fragen trauten» zeigt, dass hier alle Themen zur Sprache kommen, die Natalie Garcia Bartels in ihrer langjährigen Praxis von Patientinnen und Patienten unterbreitet wurden. Auch jene, über die man nicht gerne spricht.



Foto: zVg

DIE RICHTIGE PFLEGE IST WICHTIG

Haare soweit das Auge reicht, mit dem Ziel «Qualität vor Quantität». Deshalb haben wir für die richtige Pflege des Haarersatzes eine eigene Pflegeprodukte-Linie entwickelt, um Ihnen eine optimale Qualität zu bieten.



Haarkunft Swiss

COATING

Fr. 30.-

Jetzt bestellen!



www.haarkunft.ch



IMPRESSUM | Haarkunft Swiss, Schmelzbergstrasse 50, 8044 Zürich, Tel. 044 260 88 77, www.haarkunft.ch, info@haarkunft.ch | Besuchen Sie uns auf Social Media: facebook.com/haarkunft, instagram.com/haarkunft | Herausgeber: Die Medien AG, Täferstrasse 3, 5405 Baden-Dättwil, www.diemedienag.ch | Redaktion: info@diemedienag.ch | Geschäftsführender Redaktionsleiter: Anton Ladner (ala) | Lektorat: Cornelia Moeller (cmo) | Layout: Larissa Hauger (lha) | Bildagentur: Keystone, iStock, Adobe Stock, Alamy | Druck: WIRmachenDRUCK, 6340 Baar | © für alle Beiträge bei Die Medien AG. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Reproduktion – auch auszugsweise – nur mit vorgängiger schriftlicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr.