

Für Annetta Negare (24) sind Geheimratsecken kein Thema mehr:

Meine Haare wachsen wieder

Haarverlust, ein lichter werdender Scheitel – jede vierte Frau kennt das Problem. Experten verraten, wie die neuen Therapien wirken

Haarverlust ist eine enorme psychische Belastung“, sagt der Dermatologe und Haar-spezialist Dr. Frank-Mat-



thias Schaart aus Hamburg, „häufig werden Betroffene mit Bemerkungen abgespeist wie:

„Das ist erblich bedingt, damit müssen Sie leben.“ Das verstärkt nur noch das Gefühl der Machtlosigkeit – und auch das Problem: Es entsteht der typische Kreislauf der Haarpatienten: Haarverlust, dann massive Angst vor einer Glatze, und aus dieser Stresssituation heraus wiederum ein vermehrtes Ausgehen der Haare.“

Wann besteht Handlungsbedarf? „Wenn etwa 50 bis 60 Haare pro Tag in Kamm oder Bürste hängen bleiben“, sagt der Experte, „man sollte sich die Mühe machen, sie zu zählen, bevor es an die Ursachenforschung geht.“ Und welche Ursache ist die häufigste? „Ganz klar der **hormonell bedingte Haarverlust**, der Frauen in den Wechseljahren, aber auch jüngere nach Absetzen der Antibabypille trifft.“

Was hilft? Neben dem bekannten Wirkstoff **Minoxidil**, der in den verschiedensten Präparaten enthalten ist, rät Dr. Schaart in diesen Fällen zu einer **Hormonersatztherapie**. „Wer es lieber natürlich mag, sollte Präparate mit **Cimicifuga (Traubensilberkerze)** nehmen, die zeigen eine östrogenartige Wirkung.“

Fotos: Karin Costanzo (2), Marion Vogel (4), Hauke Steffien, privat

Pflanzenhormon-Wirkstoff aus der Beauty-Klinik

■ Die Hamburgerin Annetta Negare (24) war zehn Jahre lang Leistungssportlerin, Mitglied der Nationalmannschaft der Rhythmischen Sportgymnastik. Sie musste täglich ihr Haar mit viel Spray straff zum Dutt hochzwirbeln. Als Annetta, heute Model, aus gesundheitlichen Gründen ausstieg und später auch noch die Pille absetzte, hatte sie mit den Begleitscheinungen zu kämpfen: „Meine Haare begannen auszufallen, ich bekam immer größere Geheimratsecken, mein Haaransatz wurde immer dünner und spärlicher.“ Holger Fuchs, Facharzt für Plastische Chirurgie in der Praxisklinik Pöseldorf behandelte sie **nach einer Detox-Kur der Kopfhaut mit „stop&go“, einer neuen Therapie, bei der Pflanzenhormone den Haarausfall stoppen und ein Collagen die Haarwurzeln fest verankert**. Fuchs: „Die Mittel wurden an der Uni Lübeck getestet und sind hoch-

wirksam. Sie haben eine Art „Aufweck-Effekt“ auf die Follikel. Denn wenn Haare ausfallen, bedeutet das, dass vormals aktive Haarwurzeln in eine Ruhephase eintreten – sozusagen „einschlafen“ – und keine neuen Haare mehr produzieren. Der in den „stop&grow“-Elixiren enthaltene „PHT-Komplex“ bewirkt, dass schlafende Haarwurzeln aufwachen und die Produktion neuer, gesunder Haare wieder aufnehmen.“ Annetta ist nach sechsmonatiger Behandlung schon jetzt sehr zufrieden: „Aus dem ersten Flaum am Ansatz sind stabile Haare geworden. Ich mache auf jeden Fall weiter.“



Durch jahrelanges straffes Zurückbinden und hormonelle Umstellung verlor Annetta viele Haare, vor allem am Ansatz



Annettas Problem ist gelöst: Die Strähnen am Haaransatz wachsen nach



Mit der Mikrokamera untersucht Friseurin Nina wöchentlich die Haardichte ihrer Kundin



Jeden Tag zweimal die Haare in verschiedene Richtungen bürsten, das gehört zur Ayurveda-Kur dazu. Genauso wie die regelmäßige Kopfhautmassage



Ulla Dangl (60) vertraut auf Ayurveda beim Natur-Friseur: „Die kahlen Stellen auf meinem Kopf sind weg“

■ Nach ihrer Brustkrebstherapie 2014 hatte die Rentnerin aus Fürstentfeldbruck mit starkem Haarausfall zu kämpfen, nichts half. „Beim Friseur wurde ich dann vor einem Jahr auf die ayurvedischen ‚Yela-sai‘-Produkte aufmerksam, wollte es einfach mal ausprobieren. Die Schweizer Pflege beruht auf fermentierten Kräutern, enthält keine Hormone, Parabene und Silikone. Eine zeitaufwendige und nicht gerade billige Prozedur“, sagt Ulla Dangl, „aber es hat sich gelohnt, ich habe heute keine kahlen Stellen mehr!“ Nach einer Kopfhaut- und Haaranalyse im Salon Nina+Mike in Fürstentfeldbruck wendete sie drei

Monate lang wöchentlich zu Hause vorm Haarewaschen ein **Kopfhautpeeling an, das über Nacht einwirkt**. „Das befreit die Kopfhaut von Talgresten“, erklärt Friseurin Nina, „aber genauso wichtig ist die **Bürstenmassage, morgens und abends mindestens drei Minuten**.“ Eine intensive **Kopfmassage** einmal pro Woche im Salon rundet die **12-wöchige Kur** ab. „Mir gefällt der ganzheitliche Ansatz“, sagt Ulla Dangl, die jetzt auch auf gesunde Ernährung Wert legt. „Ich bleibe dabei. Und mein Mann, der sich über seine beginnende Stirnglatze ärgerte, probiert es jetzt auch.“ MARGOT DANKWERTH



Nach fast einem Jahr Behandlung mit der Ayurveda-Therapie ist das Haar von Ulla Dangl wieder so kräftig wie vor ihrer Krebserkrankung. Sie hat inzwischen auch ihre Ernährung umgestellt