



#130

Haarausfall stoppen: Was wirklich wirkt – und was nicht

Warum Haare ausfallen, welche Behandlungen tatsächlich wirken – und wann es bereits zu spät sein kann

WURUM GEHT'S

In dieser Folge sprechen Mario und Max über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Haarausfall, insbesondere der erblich bedingten Form (androgenetische Alopezie). Sie entlarven gängige Mythen und erklären, dass nicht ein Hormonüberschuss, sondern eine genetisch bedingte Empfindlichkeit der Haarfollikel auf das Hormon Dihydrotestosteron (DHT) die Hauptursache bei Männern ist. Bei Frauen äußert sich der Haarausfall anders und ist mechanistisch diverser. Die Hosts betonen, dass eine frühzeitige Behandlung entscheidend für den Erfolg ist, da abgestorbene Follikel nicht reaktiviert werden können.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01 Erblich bedingter Haarausfall ist die häufigste Form und wird nicht durch zu viel Testosteron, sondern durch eine genetisch bedingte Empfindlichkeit der Haarfollikel gegenüber Dihydrotestosteron (DHT) verursacht.
- 02 Bei Männern zeigt sich der Haarausfall typischerweise durch Geheimratsecken und eine Tonsur, bei Frauen durch eine Ausdünnung im Scheitelbereich.
- 03 Je früher mit einer Behandlung begonnen wird, desto besser sind die Erfolgsaussichten. Sind Haarfollikel einmal abgestorben, können sie nicht wieder reaktiviert werden.
- 04 Die Wirksamkeit von topischem Minoxidil ist begrenzt, da bis zu 60% der Anwender Non-Responder sind. Die orale Einnahme ist wirksamer, aber Off-Label und erfordert ärztliche Begleitung.
- 05 DHT-Blocker wie Finasterid und Dutasterid sind die wirksamsten Medikamente bei Männern, können aber Nebenwirkungen wie sexuelle Funktionsstörungen oder psychische Veränderungen haben.
- 06 Unterstützende Maßnahmen wie Microneedling, Rotlichttherapie oder HSF (HIF-Stimulating-Factor) können die Versorgung der Haarfollikel verbessern und das Haarwachstum fördern.
- 07 Eine Haartransplantation versetzt nur DHT-unempfindliche Follikel, stoppt aber nicht den weiteren Haarausfall der umliegenden Haare, weshalb eine begleitende medikamentöse Therapie meist notwendig ist.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Formen und Ursachen von Haarausfall

Mario und Max unterscheiden verschiedene Arten von Haarausfall, legen den Fokus aber auf die erblich bedingte Form, da sie am häufigsten ist. Diese ist bei Männern durch die Bildung von Geheimratsecken und die Ausdünnung am oberen Hinterkopf gekennzeichnet. Ursächlich ist eine Überempfindlichkeit der dortigen Haarfollikel auf das Hormon DHT, ein Abbauprodukt von Testosteron. Bei Frauen verläuft der Prozess anders und zeigt sich meist durch einen lichter werdenden Scheitel. Andere Formen wie kreisrunder oder entzündlicher Haarausfall haben andere Ursachen und erfordern separate

Behandlungsansätze.

Wirkmechanismus: Die Rolle von DHT und Haarfollikeln

Die Lebensdauer eines Haares gliedert sich in verschiedene Phasen (Wachstum, Rückbildung, Ruhe, Ausfall). Bei erblich bedingtem Haarausfall verschiebt sich das Gleichgewicht, die Wachstumsphase wird kürzer und die Ruhephase länger. Bei Männern ist das Hormon DHT der entscheidende Faktor, das an empfindliche Rezeptoren der Haarfollikel andockt und zu deren Miniaturisierung führt – die Haare werden dünner und kürzer. Entscheidend ist dabei nicht die absolute Menge an DHT im Blut, sondern die Sensitivität der Follikel, die genetisch bestimmt ist.

Medikamentöse Behandlungsoptionen

Minoxidil, ursprünglich ein Herzmedikament, kann das Haarwachstum fördern. Die topische Anwendung (z.B. Regaine) hat eine hohe Non-Responder-Rate (40-60%), da das Enzym zur Aktivierung in der Kopfhaut fehlen kann. Die orale Einnahme ist wirksamer, aber Off-Label und kann Nebenwirkungen auf das Herz-Kreislauf-System haben. Die potentesten Medikamente für Männer sind Finasterid und Dutasterid, die die Bildung von DHT blockieren. Sie können den Haarausfall stark verlangsamen, bergen aber das Risiko von sexuellen und psychischen Nebenwirkungen.

Nicht-medikamentöse und unterstützende Therapien

Zur Verbesserung der Follikelversorgung gibt es verschiedene Ansätze. Microneedling mit einem Derma-Stamp kann die Aufnahme topischer Wirkstoffe verbessern. Rotlichttherapie, beispielsweise durch spezielle Kappen, soll die Durchblutung anregen. Ein neuerer Ansatz ist HSF (HIF-Stimulating Factor), ein Molekül, das über die Simulation eines Sauerstoffmangels die Versorgung der Haarwurzel verbessert. Diese Methoden können das Fortschreiten verlangsamen, stoppen den DHT-bedingten Ausfall allein aber meist nicht.

Haartransplantation und Erwartungsmanagement

Bei einer Haartransplantation werden DHT-unempfindliche Follikel (meist vom Hinterkopf) an kahle Stellen versetzt. Dieser Eingriff löst jedoch nicht die Ursache des Haarausfalls. Die nicht-transplantierten Haare können weiterhin ausfallen, weshalb Ärzte nach der Transplantation fast immer eine begleitende medikamentöse Therapie empfehlen, um das Ergebnis langfristig zu erhalten. Max und Mario betonen, dass keine der verfügbaren Methoden eine vollständige Wiederherstellung der ursprünglichen Haarpracht ermöglicht und Geduld entscheidend ist, da sichtbare Ergebnisse erst nach sechs bis neun Monaten zu erwarten sind.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Beginne so früh wie möglich mit einer Behandlung, wenn dich dein Haarausfall stört. Je länger du wartest, desto geringer sind die Erfolgsaussichten.
- Dokumentiere den Zustand deiner Haare regelmäßig mit Fotos, um Veränderungen objektiv beurteilen zu können.

- Sei geduldig. Egal welche Behandlung du wählst, erste sichtbare Ergebnisse zeigen sich frühestens nach sechs bis neun Monaten.
- Wenn du eine topische Behandlung beginnst, erwäge die Kombination mit Microneedling (1x pro Woche, kurze Nadellänge), um die Wirksamkeit zu erhöhen.
- Sei skeptisch gegenüber unrealistischen Vorher-Nachher-Bildern. Ein Wundermittel, das eine volle Haarpracht zurückbringt, gibt es nicht.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Minoxidil	Ursprünglich ein Herzmedikament, das topisch oder oral zur Förderung des Haarwachstums eingesetzt wird. Markenname z.B. Regaine.
Finasterid / Dutasterid	Medikamente, die das Enzym zur Umwandlung von Testosteron in DHT blockieren. Sie sind die wirksamste Behandlung bei Männern, aber verschreibungspflichtig und mit möglichen Nebenwirkungen verbunden.
DHT (Dihydrotestosteron)	Ein Abbauprodukt des Testosterons, das bei genetischer Veranlagung zur Miniaturisierung der Haarfollikel und somit zu erblich bedingtem Haarausfall bei Männern führt.
HSF (HIF-Stimulating Factor)	Ein Wirkstoff, der die Sauerstoffversorgung und Durchblutung der Haarfollikel verbessert, indem er den "Hypoxia Inducible Factor" (HIF) stimuliert.
Microneedling	Eine Methode, bei der mit feinen Nadeln (z.B. via Derma-Stamp) die Kopfhaut behandelt wird, um die Durchblutung zu fördern und die Aufnahme von topischen Wirkstoffen zu verbessern.
Rotlichttherapie	Anwendung von rotem Licht einer bestimmten Wellenlänge (ca. 630-660 nm) mittels spezieller Kappen oder Panels zur Anregung der Durchblutung der Kopfhaut.
Tricoscan	Ein spezielles Gerät, das manche Hautärzte nutzen, um den Haarzustand objektiv zu messen und Veränderungen über die Zeit zu verfolgen.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.