

Mehr Nachwuchs bitte

Haarausfall-- Wenn in der Bürste nach dem Kämmen plötzlich büschelweise Haare stecken und der Scheitel sichtbar breiter wird, suchen Männer wie Frauen in der Apotheke Rat und Hilfe. Hintergrundwissen für das Beratungsgespräch.

TEXT: STEFANIE FASTNACHT

Der Lebenszyklus der Haare wird über die Haarfollikel und dort lokalisierte Stammzellen gesteuert. Er lässt sich in drei Phasen unterteilen. Die Anagenphase (Wachstumsphase), die bei Kopfharen etwa zwei bis acht Jahre dauert. Daran schließt sich die zwei- bis vierwöchige Katagenphase (Übergangsphase) an, gefolgt von der Telogenphase (Ruhephase), die sich über zwei bis vier Monate zieht und nach der die Haare abgestoßen werden und ausfallen.

Formen von Haarausfall

Die Ursachen von Haarausfall (Alopezie) sind vielfältig. Neben einer genetischen Veranlagung können Autoimmunreaktionen, Infektionen, Medikamenteneinnahme, Stoffwechselerkrankungen, Mangelernährung und Stress Haarverluste auslösen. Relevant für die Beratung in der Apotheke sind die Androgene Alopezie (AGA, erblich bedingter Haarausfall) und das Telogeneffluvium (TE, diffuser Haarausfall).

Erblich bedingt-- Die Häufigkeit für AGA steigt mit dem Alter; bei Männern ist im mittleren Lebensalter etwa jeder zweite be-

troffen. Unter Frauen sind die Raten niedriger, nehmen aber im Alter ebenfalls zu. Dreh- und Angelpunkt ist das Testosteronderivat Dihydrotestosteron (DHT), das aus Testosteron mit Hilfe des Enzyms 5-alpha-Reduktase entsteht. Bindet DHT an Androgenrezeptoren in den Haarfollikeln, verändert sich durch Aktivierung bestimmter Signalwege der normale Haarzyklus. Die Anagenphase, in der das Haar aktiv im Follikel wächst, verkürzt sich, die Telogenphase verlängert sich dagegen. Das führt zunächst zur Schrumpfung der Haarfollikel und im weiteren Verlauf zu einer fortschreitenden Abnahme der Haardichte. Typische Haarausfallmuster sind bei Männern Geheimratsecken an Stirn und Schläfe sowie die Tonsur am hinteren Oberkopf. Bei Frauen dünnt sich das Haar eher im Scheitelbereich aus, die Stirnhaarlinie bleibt oft erhalten (s. Grafik S. 58). Ob und wie stark ein Mensch betroffen ist, hängt von der individuellen, genetisch festgelegten Empfindlichkeit der Haarfollikel gegenüber DHT ab.

Diffus-- Beim TE gehen mehr Haare als normal in die Telogenphase über. Der Telogenanteil steigt typischerweise auf über 25



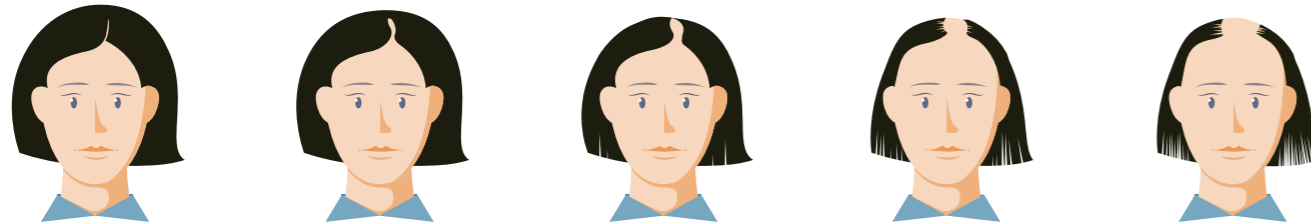
Beim diffusen Haarausfall kommt es im Unterschied zur androgenetischen Alopezie über die ganze Kopfhaut verteilt zur sichtbaren Ausdünnung der Haare.

Prozent (normal ca. 10 – 15 %), was zur Haarausdünnung auf der gesamten Kopfhaut führt. Vermutlich sorgen neuroendokrine und entzündliche Signale dafür, dass die Haarfollikel nicht mehr ausreichend durchblutet werden, schrumpfen und vorzeitig von der Anagen- in die Telogenphase übergehen. Ein Telogeneffluvium ist jedoch kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern ein Symptom, das meistens zwei bis drei Monate nach einem auslösenden Ereignis sichtbar wird, zum Beispiel nach fieberhaften Infektionen, Operationen, Geburten oder der Einnahme von bestimmten Medikamenten (z. B.

Isotretinoin, Methotrexat). Länger bestehende Hormonstörungen ebenso wie anhaltender Nährstoffmangel bei einseitiger Ernährung begünstigen chronische, über mehr als sechs Monate anhaltende TE. **Wichtig--** Die GLP-1-Rezeptoragonisten Semaglutid und Tirzepatid können besonders bei Frauen Haarausfall begünstigen. Dabei handelt es sich in der Regel aber nicht um eine Medikamentennebenwirkung, sondern um ein TE, ausgelöst durch rasche Gewichtsverluste und verstärkt durch einen Mangel an Eisen, Zink, Vitamin D und Proteinen.

Androgenetische Alopezie

Haarausfall bei Frauen



Haarausfall bei Männern



Männer verlieren meist an Stirn, Schläfe sowie am hinteren Oberkopf Haare. Bei Frauen dünnt sich eher der Scheitelbereich aus, die Stirnhaarlinie bleibt oft erhalten.

ZUSAMMENGEFASST

- Der Lebenszyklus der Haare umfasst eine Wachstums-, eine Übergangs- und eine Ruhephase.
- Häufige Formen von Haarausfall sind die Androgenetische Alopezie (AGA) und das Telogeneffluvium (TE).
- Zur Selbstmedikation von AGA und TE stehen topische Arzneimittel mit Minoxidil und Alfatriol zur Verfügung.
- Nahrungsergänzungsmittel, etwa mit Aminosäuren, B-Vitaminen, Hirseextrakt, pflanzlichen Proteinen, und Spurenelemente wie Eisen und Zink, helfen bei TE.
- Milde Shampoos und nicht zu heiße Temperaturen beim Waschen und Föhnen runden die Behandlung von Haarausfall ab.

BEHANDLUNG

Die Therapie bei AGA und TE zielt darauf ab, Haarausfall zu verlangsamen und das Haarwachstum zu fördern. Zur Selbstmedikation stehen topische Arzneimittel, aber auch Oralia- und Nahrungsergänzungsmittel zur Verfügung. Schonende Haarpflege mit milden Shampoos rundet die Behandlung ab. Ärzte können darüber hinaus bei AGA und TE systemisch niedrig dosiertes Minoxidil (0,5 – 5 mg/d, Off-label-Use) verordnen. Nur für Männer mit AGA zugelassen, beziehungsweise Off-label-Use für postmenopausale Frauen, ist die Einnahme des 5-alpha-Reduktase-Hemmers Finasterid (1 mg/d, z. B. Propecia). Er blockiert die Umwandlung von Testosteron in DHT, also jenem Androgen, auf das die Haarfollikel überempfindlich reagieren. Alternativ steht für Männer (18 – 41 J.) ein Finasterid-Spray (Fynzur, 2,275 mg/ml) zur Verfügung. Synergistisch wirkt zudem bei Männern mit AGA ein im NRF-Rezepturenfinder gelisteter Haarspiritus mit Finasterid (0,5 %) und Minoxidil (3 %).

Topika

Der Vasodilatator Minoxidil wird als Lösung für Frauen (2 %) und für Männer (5 %) gegen AGA und TE angeboten sowie als Schaumspray (5 %) für beide Geschlechter. Eigentlich zur Bluthochdrucktherapie entwickelt, verbessert Minoxidil die Durchblutung der Kopfhaut, verkürzt die Telogen- und verlängert die Anagenphase der Haare. Doppelblindstudien belegen die Wirksamkeit, eine Dauerbehandlung vorausgesetzt.

Foto/Grafik: EyeEm Mobile GmbH, Getty Images; DAS PTA MAGAZIN/D&V



ZUGSALBE

effect 20%

Wirkstoff: Ammoniumbituminosulfonat
Entzündungshemmende Salbe

Natürlich. Schwarz. Effektiv bei Abszessen und Furunkeln

Zugsalbe effect 20 % bei oberflächlichen Entzündungen.
Zugsalbe effect 50 % bei tieferliegenden Entzündungen.

EIN STRAFF NACH HINTEN GEKÄMMTER DUTT BEGÜNSTIGT HAARAUSFALL



Weisen Sie Kunden immer darauf hin, dass sich innerhalb der ersten zwei bis sechs Behandlungswochen die Haarverluste verstärken, da ruhende Haarfollikel aktiviert werden und neu nachwachsende Haare alte, locker sitzende aus der Kopfhaut schieben (Shedding-Effekt). Zu beachten sind ferner mögliche Kopfhautreizungen bei Menschen mit empfindlicher Kopfhaut. Sie vertragen Schaumspays oft besser als Lösungen, da diese kein hautreizendes Propylenglykol enthalten (Packungsbeilage beachten). Damit nicht plötzlich Haare im Gesicht oder an anderen unerwünschten Stellen sprießen, müssen Minoxidilformulierungen zudem exakt aufgetragen werden.

Alfatradiol- Ebenfalls für die Selbstmedikation gibt es Lösungen mit Alfatradiol (17-alpha-Östradiol). Das Stereoisomer des weiblichen Sexualhormons 17-beta-Östradiol kann bei Männern und Frauen mit leichter AGA die Anagenhaarrate verbessern.

Oralia

Hier überzeugt die Studienlage weniger als bei den Minoxidoltopika. Trotzdem ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer einen Versuch wert, da sie das noch vorhandene Haar stärken. Allerdings müssen die Präparate, aufgrund der Wachstumsdauer der Haare, über mindestens drei bis sechs Monate verabreicht werden.

Traditionell wird gegen diffusen Haarausfall unspezifischer Ursache ein Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von L-Cystin (Bestandteil der Haarsubstanz), B-Vitaminen (Pantothensäure, Thiamin, Biotin, Folsäure), Eisen, Zink, Hefe, Reisprotein und Erbsensprossenextrakt eingesetzt. Angeboten werden zudem Formulierungen mit Hirseextrakt, L-Cystin und Pantothensäure. Hirse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Siliciumverbindungen, die das Haar stärken sollen. Auch eine Formulierung mit verkapseltem Hirse-Extrakt in Kombination mit B-Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren ist erhältlich.

Haarpflege

Raten Sie Menschen, die über Haarausfall klagen, die Haare grundsätzlich sanft, mit milden und an den individuellen Kopfhautzustand angepassten Shampoos zu reinigen. Daneben tragen volumenaufbauende Shampoos, Camouflage-Puder oder Haarteile und Perücken zur psychischen Entlastung bei.

Heißes Wasser, aber auch zu heiße Temperaturen beim Föhnen und Stylen schädigen den Haarschaft (sichtbarer Teil des Haars) und machen das Haar brüchig. Auch ständig straff nach hinten gekämmte Frisuren, wie Dutt oder Pferdeschwanz, üben einen permanenten Zug auf die Haarfollikel aus und begünstigen neben Bruch und Spliss auch Haarausfall. ★

Aus dem OTC-Sortiment*



Stecken plötzlich büschelweise Haare in Bürste oder Kamm, suchen Frauen und Männer Rat und Hilfe in der Apotheke.

Präparat	Hauptwirkstoff(e)	Dosierung
Alopexy Lsg. 5 % (nur für Männer)	Minoxidil	2 x tgl. 1 ml Lsg.
Eil-Cranell Lsg.	Alfatradiol	1 x tgl. 3 ml (n. Besserung jeden 2. - 3. d)
Orthomol Hair Intense Kps.	u. a. mit speziell verkapseltem Hirseextrakt, B-Vitamine, Zink, L-Cystin, L-Methionin	2 Kps. / d
Pantovigar vital Kps.	B-Vitamine, L-Cystin, Eisen, Zink, Hefe, Reisprotein, Erbsensprossenextrakt	2 x tgl. 1 Kps.
Priorin Kps.	Hirseextrakt, Pantothensäure, L-Cystin	tgl. morgens 2, abends 1 Kps.
Regaine Frauen Schaum	Minoxidil (kein Propylenglykol)	1 x tgl. 1 g Schaum

*beispielhafte Nennungen ohne Anspruch auf Vollständigkeit (Stand der Informationen: 30.03.26)

Produkt Check ✓

Menschen, die im Alltag stark beansprucht sind, aber auch sportlich Aktive, haben einen erhöhten Bedarf an Magnesium. Gezielt ausgleichen lässt sich dieser Bedarf durch die Einnahme von Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA Trinkgranulat. Das Nahrungsergänzungsmittel ist hochdosiert, schnell aktiv und trägt mit Magnesium zu einer normalen Muskelfunktion bei.



Zielgruppe

Das Trinkgranulat Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA eignet sich für alle, die einen erhöhten Magnesiumbedarf haben. Dazu zählen Personen, die durch ihren Alltag geistig wie körperlich stark belastet sind. Ebenso Menschen, die in ihrer Freizeit intensiv Sport betreiben und zum Beispiel durch Schwitzen vermehrt Magnesium ausscheiden. Natürlich sollten auch Senioren, Schwangere und Stillende auf eine ausreichende Versorgung achten.



Effekte

Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA Trinkgranulat enthält reines Magnesiumcitrat, das als organische Verbindung körperfreundlich und gut verträglich ist. Das Salz der Citronensäure kommt in Lebensmitteln, aber auch im menschlichen Organismus vor. Es ist wasserlöslich, schnell verfügbar und zeichnet sich durch eine sehr gute Bioverfügbarkeit aus. Magnesium reguliert im Körper unter anderem die Reizübertragung auf Muskeln und

Nerven und unterstützt sie in ihrer normalen Funktion. Es unterstützt ferner Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern und trägt zum Erhalt psychischer Funktionen (z. B. Konzentrationsfähigkeit). Als Bestandteil verschiedener Enzyme nimmt es außerdem eine Schlüsselrolle bei der Energieversorgung ein.



Die Magnesium-Diasporal® EXTRA-KLASSE:

- ▲ EXTRA STARK mit 400 mg Magnesium pro Stick
- ▲ EXTRA FRUCHTIG durch natürliches Orangenfruchtpulver
- ▲ mit organischem Magnesiumcitrat
- ▲ gute Bioverfügbarkeit
- ▲ nur 1 x täglich
- ▲ vegan, frei von Gluten, Laktose, Zucker

Die Beratungstipps

Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA Trinkgranulat ist mit 400 Milligramm Magnesium aus reinem organischen Magnesiumcitrat hoch dosiert. Nur ein Stick pro Tag nach dem Sport oder nach verstärkter geistiger beziehungsweise körperlicher Aktivität trägt zur Deckung eines erhöhten Bedarfs bei. Und es bereitet auf neue Herausforderungen vor. Natürliches Orangenfruchtpulver verleiht dem Trinkgranulat einen leckeren, fruchtigen Geschmack. Da es keinen Zucker enthält, eignet es sich auch für Diabetiker.

Auch verfügbar als praktischer Direktstick für die schnelle Einnahme ohne Wasser, sowie als kleine geschmacksneutrale Kapsel.

