

HAARAUSSFA

Löwenzahn macht es nichts aus, dass er in Windeseile eine Glatze bekommt. Männern schon! Men's Health erklärt Ihnen, was bei Geheimratsecken & Co. zu tun ist. So werden Sie nicht zum Verlierer

TEXT: RUFUS RIEDER, FERRY HANSEN

L L W I E W E G G E P U S T E T



Es ist doch echt zum Haareraufen! In 95 Prozent aller Fälle ist Haarausfall erblich – und hormonell bedingt. Testosteron, dasselbe Hormon, das die Muskeln wachsen und den Penis hart werden lässt, kann die Haarpracht zunichte machen. Nur bei 5 Prozent der Betroffenen sind Krankheiten, Stress oder Medikamente die Ursache. Aber auch wenn Sie zur Mehrheit der Männer gehören, gibt es keinen Grund, den kahler werdenden Kopf hängen zu lassen. Der klassische Haarverlust an Stirn und Hinterkopf lässt sich mit vielen Mitteln und Methoden behandeln, abhängig davon, wie weit er schon fortgeschritten ist. Hier die wichtigsten im Überblick, beginnend mit dem Gang zum Friseur.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, ACTION PRESS (3), PICTURE ALLIANCE



DAS PROBLEM
Erste Zeichen von Haarausfall

Selbst US-Filmgrößen wie James Franco (34) sind davon betroffen. Der Schauspieler kämpfte nicht nur gegen „Spider-Man“, auch gegen dünner werdendes Haar und leichte Geheimratsecken. **DIE FRANCO-LÖSUNG** Gehen Sie zirka alle 4 Wochen zum Friseur und lassen Sie Ihr Haar zur klassischen Kurzhaarfrisur trimmen. Es wird dadurch nicht unnötig beschwert und lässt sich gut frisieren. Die leicht kahlen Stellen können dann durch einen Pony oder Scheitel kaschiert werden.



DAS PROBLEM
Klassische Geheimratsecken

Der Haarausfall macht selbst vor jungen Männern nicht halt. Das beste Beispiel: „Gossip Girl“-Star Ed Westwick (25), bei dem schon ausgeprägte, fortgeschrittene Geheimratsecken sowie ein hoher Stirnansatz zu sehen sind. **DIE WESTWICK-LÖSUNG** Auch hier gilt: Je klassischer die Frisur ist, desto vorteilhafter. Kämmen Sie die Haare besser nicht von hinten nach vorne. Ein seitlicher Scheitel mit männlicher Tolle betont zwar die Geheimratsecke auf der einen Seite, er lässt Ihr Haar allerdings trotzdem noch voll wirken.



DAS PROBLEM
Immer höher werdende Stirn

Es ist schon beinahe ein Markenzeichen des britischen Schauspielers Jude Law (40): ein weiter zurückgehender Stirnbereich. **DIE LAW-LÖSUNG** Versuchen Sie gar nicht erst, die hohe Stirn mit längerem Haar zu kaschieren. Dann schon eher mit einem Hut oder einem Baseballcap. Die Frisur selbst sollte eine maximale Haarlänge von 5 bis 6 Millimetern nicht überschreiten und nach hinten getragen werden.



DAS PROBLEM
Kahler Oberkopf

Typisch – nicht nur – für Jason Statham (45): ein Haarverlust im Tonsurbereich und kahle Stellen an den Seiten des Kopfes. **DIE STATHAM-LÖSUNG** Stehen Sie zu Ihrer Glatze und lassen Sie das Haar auf nicht mehr als 3 Millimeter runterscheren. Durch den kurzen Haaransatz wird Ihr Gesicht weich umrahmt, und mit dem passenden Drei-Tage-Bart wird der Look noch komplettiert.

DAUERHAFT LÖSUNGEN BEI HAARAUSSFALL

Klingt für viele Männer zwar abschreckend, hat jedoch Vorteile: kein gesundheitliches Risiko, null Nebenwirkungen. Ein künstlicher Haarsatz ist deswegen eine ernsthafte Überlegung wert, vorausgesetzt, man sieht nicht auf den ersten Blick, dass mit Ihnen irgendwas nicht stimmt. So geht es!

KUNSTVOLL GEFLOCHTEN
Die Anfertigung einer unsichtbaren Perücke beginnt mit einem Gipsabdruck Ihres Kopfes. Auf Basis dieses Abdrucks fertigen Spezialisten ein feines Netz an, das wie eine zweite Haut auf dem Kopf liegt. Dadurch ist gewährleistet, dass der Haarsatz passt wie ein Maßanzug. In das Netz werden tausende Haare eingeflochten, deren Farbmuster exakt auf Ihre Haarfarbe abgestimmt ist. In Deutschland ist diese Tech-

nik etwa unter den Namen Skinlight oder Sensigrift bekannt.

WASSERFEST GEKLEBT
Das Haarteil wird mit beidseitigem, hautfreundlichem Klebeband befestigt. Alle 2 Tage erneuert man das Klebeband. Einziger Nachteil: Der Bereich des Kopfs, wo es aufgeklebt werden soll, muss haarfrei sein, andernfalls würde das Klebeband an den Haaren ziehen. Das bedeutet, die Haare, die Sie an diesen Stellen noch haben, müssen leider ab-rasiert oder zumindest millimeterkurz abgeschnitten werden. Wenn Sie einmal ohne Toupet aus dem Haus gehen wollen, dann sieht das nicht so toll aus.

Ein Vorteil ist andererseits, dass das Toupet selbst im Wasser und in anderen Lebenssituationen hält, ohne zu verrutschen. Sie können damit schwimmen

gehen, Rad fahren – Sex haben. Wenn Sie heftig ins Schwitzen kommen, kann es allerdings unangenehm sein, den Sport ohne Toupet zu absolvieren. Außerdem ersparen Sie sich die Toupet-wäsche danach. Auch beim Schlafen ziehen Sie es besser aus, denn die Kunsthaare könnten unter dem ständigen Druck leiden.

UNAUFFALLIG GESTYLT
Weil das feine Netz nahezu unsichtbar ist, lassen sich die neuen Haare sogar mit Gel nach oben bürsten, ohne dass Ihr Gegenüber etwas von der verborgenen Glatze ahnt. Die Herstellung dauert zirka 10 Wochen, weil jedes einzelne Haar von Hand eingeflochten werden muss. Dadurch erklärt sich auch der Preis von rund 1500 Euro. Die Lebensdauer beträgt zirka 1 bis 2 Jahre. Dann brauchen Sie ein neues Haarteil.

ILLUSTRATIONEN: TOBATRON

2. TABLETTEN

Statt des Friseurs kann Ihnen auch der Arzt helfen, zum Beispiel indem er Ihnen ein Rezept für Tabletten mit dem Wirkstoff Finasterid ausstellt.

VOM HAUTARZT
Es ist als einziges Mittel nachweislich in der Lage, das Wachstum neuer Haare anzukurbeln, anstatt nur für eine Stagnation zu sorgen. Allerdings bekommen Sie keine Mähne, sondern nur ein kleines bisschen mehr und dickere Haare. Es funktioniert außerdem nicht bei Geheimratsecken und nicht, wenn die hohe Stirn schon sehr weit vorangeschritten ist. Nach 3 bis 6 Monaten sehen Sie erste Ergebnisse. Setzen Sie das Medikament ab, fallen die Haare wieder aus. Billig ist es nicht: zirka 50 Euro pro Monat.

Ein weiterer Nachteil: Finasterid greift in den körpereigenen

Testosteron-Haushalt ein und ist deswegen auch sehr umstritten. In seltenen Fällen treten unter anderem Potenzstörungen, Hodenschmerzen, Unfruchtbarkeit und Depressionen auf.

AUS DER APOTHEKE
Noch zwei weitere Wirkstoffe besitzen eine Zulassung gegen den typisch männlichen Haarausfall. Sie sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich, da sie kaum Nebenwirkungen haben. Zum einen ist es das Mittel Minoxidil (in Regaine, siehe Kasten unten). Es wurde ursprünglich als Blutdrucksenker entwickelt. Der zweite Wirkstoff ist Alfatradiol. Es wirkt ähnlich wie Finasterid, wird allerdings im Gegensatz dazu nicht in Tablettenform geschluckt, sondern als Lösung direkt auf der Kopfhaut angewendet. Dadurch treten weniger Nebenwirkungen auf.

3. TRANSPLANTATION

Neben der Behandlung mit hormonellen Medikamenten ist dies der schwerwiegendste Anti-Glatzen-Eingriff. Der Chirurg verpflanzt gesunde Haarwurzeln aus dicht behaarten Gebieten am Hinterkopf weiter nach vorne. „Die Haartransplantation wird meistens ambulant in örtlicher Betäubung durchgeführt und dauert 3 bis 6 Stunden“, erklärt Dr. Frank Neidel, Präsident des Verbands Deutscher Haarchirurgen. Die Kosten liegen zwischen 3000 und 10 000 Euro (werden von der Krankenkasse in der Regel nicht übernommen).

DIE METHODEN
Es gibt zwei gängige Methoden: die Entnahme der Haarwurzeln aus einem schmalen Hautstreifen mit Haarwurzelnvereinzelung am Mikroskop (Strip-Methode, siehe A) sowie die Entnahme einzelner

Haarwurzeln mit Hilfe dünner Hohladeln (Follicular Unit Extraction, FUE-Methode, siehe B). Beide Methoden haben Vor- und Nachteile. „Vorsicht bei Anbietern, die nur eine Methode anbieten!“, warnt Neidel. „Ein erfahrener Chirurg beherrscht alle Techniken und wird die beste für Sie herausfinden und seine Entscheidung begründen können.“

DER CHIRURG
Wichtig: Suchen Sie einen Spezialisten auf, der von der Ärztekammer anerkannt (approbiert) ist und möglichst täglich Haartransplantationen macht. „Lassen Sie sich beraten, fragen Sie nach Aus- und Weiterbildung“, rät der Experte. Holen Sie sich bei Unsicherheit eine zweite Meinung ein. Sind Sie dann immer noch nicht ganz davon überzeugt, tragen Sie besser Toupet – oder Glatze!

EIN EDLER TROPFEN

Eine gesunde Kopfhaut ist die Voraussetzung für kräftiges Haar. Diese 6 Produkte wollen Ihren Körper dabei unterstützen. Hair-lich!



2-PHASEN-KUR Sie wird im Tageswechsel für zirka 8 Wochen angewendet, soll Haarausfall stoppen und das Wachstum fördern. Die konzentrierte Wirkstoffkombination unterstützt die Selbsterneuerung und schützt zusätzlich vor freien Radikalen (Ampullenkur von Crescina Stern, 2 x 6 Ampullen, je 7 ml um 125 Euro)



AMPULLEN Arginin (regt die Mikrozirkulation der Kopfhaut an), Aminexil (wirkt gegen die Verhärtung des Kollagens am Haarschaft) und Taurin (verbessert die Widerstandskraft der Haare) sollen kraftloses Haar vor zusätzlichen Belastungen wie Umwelteinflüssen schützen (Arginin Resist X3 for Men von Elvital, 10 x 6 ml, um 15 Euro)

90-TAGE-ANWENDUNG Das Molekül Steroxydine soll die Phase des Schlafzustands des Haars verkürzen – denn je länger die Ruhephase des Haarwachstums, desto geringer die Dichte (Dercos Neogenic von Vichy, 28 Ampullen à 6 ml und Applikator, um 90 Euro)



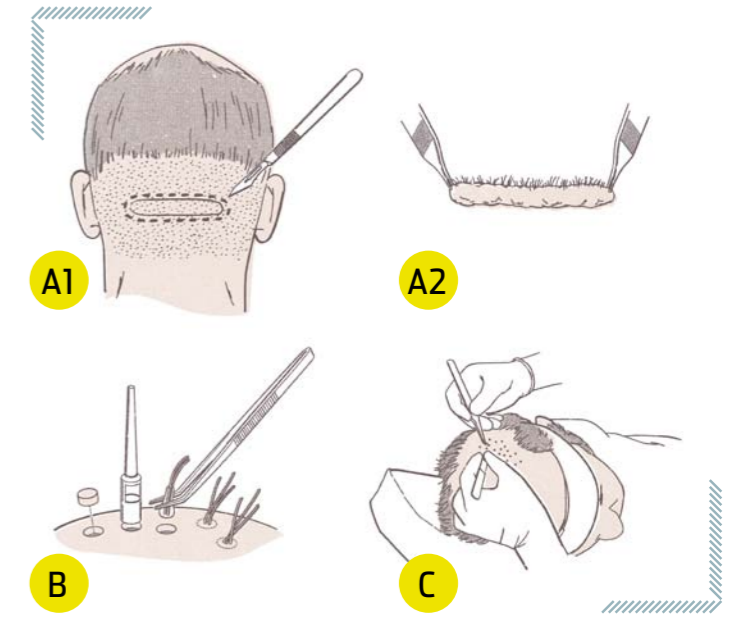
PFLEGE-DUO Shampoo und Tonic mit der haaridentischen Aminosäure L-Arginin, die bei täglicher Anwendung Haarverlust reduzieren und den Wuchs ankurbeln soll (Aktiv-Shampoo und Aktiv-Tonic von Crisan, 250 ml um 3 Euro, 150 ml um 5 Euro)



SCHAUM-KUR Der Wirkstoff Minoxidil (erweitert die Blutgefäße) soll Haarausfall im Tonsurbereich stoppen und das Wachstum anregen (Männer-Schaum von Regaine, 3 x 60 g, um 70 Euro)



ENERGIE-SHAMPOO Koffein soll die Haarwurzeln aktivieren und lässt nach 2 Minuten Einwirkzeit das Haar griffiger und voller wirken. Zink und Niacin unterstützen zudem das gesunde Wachstum (Coffein-Shampoo C1 von Alpecin, 250 ml, um 5 Euro)



A STRIP-METHODE
Voraussetzung: Am Hinterkopf gibt es noch Haare (A1). Hier schneidet der Arzt einen Hautstreifen heraus (A2) und zerteilt ihn in Stücke

B FUE-METHODE
Der Chirurg entnimmt viele einzelne Haarwurzeln anstatt eines großen Streifens.

C BEIDE METHODEN
In beiden Fällen werden die kleinen Hautstücke mit einzelnen Wurzeln zum Schluss dort eingesetzt, wo der Kopf noch kahl ist.