

PRISMA-EXTRA

Nie mehr Haare lassen!

Als sie zehn Jahre alt war, machte Jenny Latz (50) erste Erfahrungen mit Haarausfall. In kreisrunden Formationen lichtete sich ihr Haar und ließ die Kopfhaut durchscheinen. Bald war der Vorfall vergessen und sie ließ ihre Haarpracht bis zur Hüfte wachsen. Neun Jahre später kam es richtig dicke. Nach dem plötzlichen Tod der Mutter, für die junge Frau ein Schock, verlor sie in kürzester Zeit alle Haare – für immer.



Aus Erfahrung klug: Jenny Latz

Erst nach langem inneren Ringen lernte Jenny Latz, mit ihrer Kahlköpfigkeit selbstbewusst umzugehen. Sie war Bundesvorsitzende einer Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Haarproblemen, entwickelte den Beratungsservice „Hair Coaching“ und schrieb Ratgeber zum Thema.

Prisma: Frau Latz, warum ist Haarausfall für die Betroffenen oft so ein großes Problem?

Jenny Latz: Haare sind seit jeher Symbol für Schönheit, Macht und Vitalität. Und heutzutage verstärkt der Schönheitswahn eher noch den Kult ums Haar.

Prisma: Wie äußert sich das Leiden am Haarverlust?

Latz: Für viele Menschen

ist das ein Fiasko, ein völliger Verlust an Selbstvertrauen. Typisch ist die Frau, die sich total unattraktiv fühlt und nicht mehr vor die Tür traut. Das hat Konsequenzen bis in die persönlichen Beziehungen. Naheliegender, dass viele Betroffene bereit sind, für dubiose Wundermittel tief in die Tasche zu greifen.

Prisma: Leiden Männer anders?

Latz: Haarverlust ist wie eine Trennung. Frauen suchen Hilfe bei ihrer besten Freundin oder einem Therapeuten. Männer leiden eher still in sich hinein.

Prisma: Was hilft denn wirklich gegen Haarausfall?

Latz: Von Haarausfall im medizinischen Sinn spricht man, wenn täglich mehr als 100 Haare ausfallen. Wichtig ist die ärztliche Diagnose, um welchen Haarausfall es sich überhaupt handelt. Oft kann der Arzt sagen, was zu tun ist.

Prisma: Zum Beispiel?

Latz: Der erblich Haarausfall ist eine Veranlagung, die immer häufiger bereits in jungen Jahren auftritt. Hier kommt oft eine medikamentöse Therapie in Frage, deren Erfolgsaussichten im Großen und Ganzen gut, im Einzelfall aber nicht sicher sind. Außerdem zahlt der Patient die Arznei selbst. Shampoos und Tinkturen mit Thymsdrüsenextrakt können ebenfalls helfen.

Liegt hingegen eine Mangelkrankung zugrunde, ist die Sache einfacher: Die Zufuhr von Zink, Eisen und Vitami-



GESUND + FIT

Haarsträubend, was sich auf dem Kopf abspielt: Viele Arten von Haarproblemen können gelöst werden

nen bietet gute Erfolgsaussichten. Auch bei Haarausfall nach der Chemotherapie können Thymuspeptide eine Rolle spielen.

Prisma: Was tun bei Haarausfall in Schwangerschaft und Wechseljahren?

Latz: Ein meist vorübergehendes Problem, das von selbst verschwindet. Auch Stress, Schilddrüsenerkrankungen und Medikamente können dem Haarausfall zugrunde liegen. In jedem Fall sollte man bei den Ursachen ansetzen.

Prisma: Welche Möglichkeiten

ten bietet Kosmetik gegen Haarausfall?

Latz: Haarwasser, Shampoos und Pflegekuren können bei Spliss, Schuppen, fettigem und trockenem Haar helfen, nicht jedoch

des Hair-Coaching?

Latz: Das ist eine Einzelberatung zu allen Fragen rund um das persönliche Haarproblem: Um welche Art von Haarverlust handelt es sich, wie gewinnt man eine positive Einstellung dazu, wo finde man den geeigneten Arzt, Psychotherapeuten und Zweithaarspezialisten oder eine Selbsthilfegruppe?

Hair-Coaching soll Wege zur Selbsthilfe aufzeigen, keinen Arzt ersetzen.

Interview: bär

Ratgeber: Jenny Latz, Wirksame Hilfe bei Haarausfall, Trias, 14,95 Euro, 173 S.

Wenn Haarausfall an der Psyche nagt: Was ist dann zu tun?

bei Haarausfall. Andere kosmetische Varianten helfen da weiter: Eigenhaarverpflanzung, Haarverdichtung, Toupet, Perücke.

Prisma: Was geschieht bei Ihrem Beratungsangebot

Splissig, fettig, stumpf: die Haupt-Probleme

Spliss Gespaltene Haarspitzen sind oft Folge zu langer Haare oder grober Kämmen und Bürsten. **Hilfe:** Haarspitzen stützen und die angeraute Haaroberfläche mit speziellem Fluid versiegeln.

Fettiges Haar Übermäßige Talgproduktion verklebt das Haar und macht es schwer. **Hilfe:** Mildes Shampoo vorsichtig einmassieren und mit nicht zu heißem Wasser ausspülen; Fön und Kopfbedeckung meiden.

Stumpfes Haar Stoffwechselerkrankungen, heißes Föhnen und starke Sonne können die Ursachen sein. **Hilfe:** Nahrungsergänzung mit Zink und Biotin, leichte Massage der Kopfhaut, mildes Shampoo.

Infos zu Haarproblemen

- Forum Haarausfall und Haartransplantation: www.alopzie.de
- Berufsverband der Deutschen Dermatologen: www.uptoderm.de