

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 2: Demenz : wer kümmert sich um Mama-Papa?

Artikel: Haarspaltereien
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554232>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Haarspaltereien

Blondinen haben die meisten, Männern fallen sie aus, und sie brauchen einhundert Bürstenstriche pro Tag. Über unsere Haare glauben wir viel zu wissen. Stimmt das auch alles?

Claudia Rawer

Blonde haben mehr Haare

Das trifft tatsächlich zu. Blonde tragen durchschnittlich etwa 140 000 Haare auf dem Kopf, Schwarzhäarige 110 000, Brünette 100 000 und Rothäarige ungefähr 85 000. Mit der Fülle des Schopfes hat das allerdings wenig zu tun: Haardicke und -dicke sind weitgehend genetisch angelegt und in eher geringem Mass von Hormonhaushalt und Ernährungszustand abhängig. Pro Quadratzentimeter Kopfhaut besitzen wir etwa 200 Haare, aber auch diese Zahl schwankt. Die Haarstärke ändert sich im Laufe des Lebens: So ist es normal, dass die Haare im Alter feiner werden.

völlig normal. Beim Haarewaschen können es auch schon einmal doppelt so viele sein. Jedes Haar durchläuft während seiner Lebensdauer drei Abschnitte: Wachstums-, Übergangs- und Ruhephase. Die Wachstumsphase dauert zwei bis sechs Jahre, daran schliesst sich die kurze Übergangsphase von zwei bis vier Wochen an. Die Ruhephase dauert zwei bis vier Monate. Ist sie beendet, fällt das Haar aus und macht Platz für ein neues.

Auch Schwankungen beim täglichen Haarausfall sind normal. Sie werden

Haarausfall – ein Alarmzeichen

Das ist nur bedingt richtig. Werden Sie nicht nervös, wenn Sie ein paar Dutzend Haare im Waschbecken sighten und noch einige mehr auf dem Kopfkissen: 70 bis 100 Haare pro Tag (!) zu verlieren, ist

durch Infektionen, hormonelle Umstellungen, Kopfhautprobleme oder auch seelische Belastungen verursacht.



Erblicher Haarausfall trifft nur Männer

Das ist falsch. Auch bei bis zu 30 Prozent der Frauen tritt die so genannte androgenetische Alopezie auf. Ursache ist ein kompliziertes Zusammenspiel verschiedener erblicher Anlagen, das eine Überempfindlichkeit der Haarwurzeln gegenüber einem Abbauprodukt von Testosteron, dem Steroidhormon Dihydrotestosteron (DHT), zur Folge hat. Das Muster dieses Haarverlustes ist jedoch unterschiedlich: Bei Frauen dünnt sich das Haar entlang des Scheitels aus, so dass die Kopfhaut durchschimmert. Bei Männern bilden sich Geheimratsecken und Kahlstellen am Hinterkopf.

Gegen Haarausfall kann man doch etwas tun!

Leider eher wenig. Einmal aufgrund androgenetischer Alopezie ausgefallene Haare können nicht wieder zum Leben erweckt werden. Leider helfen auch durchblutungsfördernde Kopfmassagen nichts. Einzige Behandlungsmöglichkeit ist bislang der Einsatz von Stoffen wie Finasteriden, die in den hormonellen Stoffwechsel eingreifen, oder das Medikament Minoxidil, eigentlich ein Reservemittel bei sonst therapieresistentem Bluthochdruck. Solche Mittel haben teils erhebliche Nebenwirkungen. Sie müssen ständig eingenommen werden: Sobald man die Medikamente absetzt, schreitet auch der Haarausfall wieder voran.

Es gibt ein tolles Shampoo ...

Kosmetische Mittel gegen Haarausfall, wie vollmundig auch immer sie angepriesen werden, haben keinerlei Wirkung. Ob Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Präparate mit Hirseextrakt, Weizenkeimen, Klettenwurzel oder Thymuswirkstoffen: Für die Wirkung dieser Tinkturen, Lotionen, Shampoos und Wässerchen können die Hersteller keine wissenschaftlichen Belege vorweisen. In Tests erhielten Präparate gegen lichtetes Haar bislang immer schlechteste Noten.

Männer mit Glatze haben mehr Manneskraft

Leider bleibt den Herren mit schütterem Haar auch dieser Trost versagt: An diesem Mythos ist nichts Wahres dran. Männer mit Haarausfall müssen zwar einen hohen Testosteronspiegel haben. Entscheidend

Was die Zeit dem Menschen an Haar entzieht, das ersetzt sie ihm an Witz.

William Shakespeare

für den Haarausfall ist jedoch nicht das Testosteron, sondern, wie bereits erwähnt, die ererbte Überempfindlichkeit gegen das Hormonabbauprodukt Dihydrotestosteron. Und das ist, nicht nur chemisch gesehen, nun einmal ein anderer Stoff.

Mützen und Motorradhelme fördern Haarausfall

Das ist ein Märchen. Das Tragen von Mützen, Käppis, Hüten oder Helmen hat keinen Einfluss auf das Ausgehen von Haaren. Sie sollten allerdings keine zu engen Kopfbedeckungen tragen, da die Haare dann durch mechanische Reibung, enge Gummibänder oder Zug an den Haarwurzeln leiden können.

Täglich waschen schadet

Das stimmt nicht – unter bestimmten Voraussetzungen. Es ist nicht erwiesen, dass Haare bei täglicher Wäsche schneller nachfetten oder austrocknen. Ob also täglich oder nur ein- bis zweimal



pro Woche – jeder kann seine Haare waschen, so oft er möchte. Allerdings sollte man beachten, dass nasse Haare empfindlicher sind, da die schützende Schuppenschicht aufquillt. Man sollte ein mildes Shampoo verwenden (auch Kindersampoos eignen sich für Erwachsene!), nur eine kirsch- bis pflaumengroße Menge im tropfnassen Haar aufschäumen und gut wieder ausspülen. Bei häufigerem Waschen reicht ein «Waschgang» völlig aus.

Tägliche Pflegespülung ist gut für die Haare

Falsch gedacht. Zwar können Pflegeprodukte dazu beitragen, das Haar geschmeidiger zu machen. Das fühlt sich besser an, wenn trockene Heizungsluft, Kälte, Wind oder UV-Strahlen ihm zu schaffen machen und es trocken und spröde wird. Zu häufige Verwendung von Spülungen schadet dem Haar aber. Es wird «überpflegt», schlapp und glanzlos.



Rubbeln ist besser als Fönen

Jein. Fönen, vor allem mit heisser Luft, ist gar nicht gut für Haare und Kopfhaut. Kräftig mit dem Handtuch rubbeln sollte man aber auch nicht, da das die Haare ebenfalls strapaziert. Also sanft trocken drücken und anschliessend an der Luft trocknen lassen. Geht das nicht, weil sonst die Frisur nicht sitzt, ohne Fön vortrocknen und beim Fönen – mit kühlem Luftstrom – etwa zehn Zentimeter Abstand halten.

Schneiden macht die Haare dicker

Irrtum. Wie dick unsere Haare werden, ist wie gesagt, erblich bedingt. Auf den Durchmesser des Haares hat es also keinen Einfluss, wie häufig die Mähne geschnitten wird. Die Enden der Haare werden aber im Laufe der Zeit durch Alter und Abnutzung dünner. Wenn nun die zipfeligen Spitzen sorgfältig geschnitten werden, sieht das Haar fülliger und kräftiger aus.

Im Sommer wachsen die Haare schneller

Da streiten sich die Gelehrten. Zwar findet sich diese Behauptung immer wieder, sowohl von Menschen, die dies an sich selbst beobachtet haben wollen, wie auch als Aussage «Wissenschaftler haben festgestellt, dass...». Seriöse Belege dafür sind jedoch nicht zu finden. Die wenigen Studien, die es überhaupt gibt, haben sehr kleine Teilnehmerzahlen (zwischen 10 und 20 Probanden) und liefern widersprüchliche Ergebnisse.

Und was ist nun mit den 100 Bürstenstrichen?

Beim Bürsten – aber nur, wenn Sie eine hochwertige Bürste mit Naturborsten verwenden – wird die Schuppenschicht der Haare sanft in die Wuchsrichtung geführt und das Haarfett von der Kopfhaut bis in die Spitzen verteilt. Dadurch reflektiert das Licht von der Oberfläche und die Haare erscheinen glänzender. Langes Haar ist nach ausgiebigem Bürsten gut durchgekämmt und entwirrt.

Bei eher fettigem Haar sollte man auf langes Bürsten aber verzichten. Auch sehr häufiges Hantieren mit dem Kamm wird von Haarexperten nicht empfohlen. Tut Ihrem Haar das Bürsten gut, tun Sie es. Neunundneunzig Striche reichen aber auch. ■