

# Hormoneller Haarausfall bei Frauen

In Deutschland und der Schweiz leiden insgesamt über vier Millionen Frauen unter Haarausfall. Nicht selten ist dafür ein hormonelles Ungleichgewicht verantwortlich, das insbesondere in den Wechseljahren und nach einer Schwangerschaft den Haarwuchs beeinträchtigen kann. Haarausfall bei Frauen gilt jedoch immer noch als Tabuthema, weshalb viele Betroffene den Weg der Isolation wählen. Doch es gibt zahlreiche effektive Therapien. Mit Hilfe von Heilpflanzen, Phytohormonen, einem ganzheitlichen Haarausfallkonzept sowie der richtigen Ernährung kann hormonell bedingter Haarausfall günstig beeinflusst werden.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 11. September 2019

Stand: 18. October 2019

## Hormone steuern die Haarwurzeln

Hormone sind biochemische Botenstoffe, die von speziellen Zellen produziert werden. Sie nehmen im menschlichen Körper eine grosse Anzahl an Aufgaben wahr und beeinflussen auch die Dauer des Haarzyklus sowie die Teilungsaktivität der Haarfollikel.

Vereinfacht ausgedrückt werden die Haarfollikel und damit auch die Haarwurzeln über die Hormone gesteuert. Während Östrogene bei Frauen den Haarwuchs anregen, kann durch eine verminderte Hormonproduktion oder ein Ansteigen der männlichen Hormone Haarausfall ausgelöst werden.

Haarausfall ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Deshalb sollte der Fokus stets auf die Ursachen gelegt werden.

In Bezug auf den hormonellen Haarausfall sind seit etwa 20 Jahren bedrohliche Zuwachsraten zu verzeichnen.

Diesem Phänomen wird in der medizinischen Forschung viel Aufmerksamkeit geschenkt. Zu den möglichen Mit-Ursachen zählen die zu frühe oder zu lange Einnahme der Anti-Baby-Pille oder auch Hormonrückstände in Nahrungsmitteln und im Trinkwasser.

# Haarausfall ist auch Frauensache

Jede Frau durchläuft verschiedene Lebensstadien, die alle durch Hormone beeinflusst werden: Menstruationszyklus, Schwangerschaften und das Klimakterium.

Hormonelle Veränderungen haben deshalb auch unmittelbare Auswirkungen auf die Haare. Bei Frauen tritt Haarausfall gehäuft während der Pubertät, nach der Schwangerschaft und in den Wechseljahren auf. Auch das plötzliche Absetzen der Anti-Baby-Pille nach jahrelanger Einnahme führt zu einer Hormonumstellung und kann Haarausfall auslösen.

Haarausfall gilt dennoch nach wie vor als Männersache. Dabei wird unter den Teppich gekehrt, dass auch zahlreiche Frauen von dieser Problematik betroffen sind. Der diffuse Haarausfall kommt bei Frauen sogar häufiger vor als bei Männern.

Auch Mädchen und junge Frauen zwischen 16 und 20 können unter diffusem Haarausfall leiden. Manchmal tritt nach der Pubertät ein verstärkter Haarverlust auf, der durch Hormonschwankungen ausgelöst wird.

## Haarausfall nach der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft steigt der Spiegel des Hormons Östrogen im Körper an, wodurch das Haarwachstum angeregt wird. Viele Frauen erfreuen sich in dieser Lebensphase an besonders glänzenden und gesunden Haaren. Umso schwerer ist es zu ertragen, wenn sich nach der Geburt die Haarpracht wieder verabschiedet.

Ausschlaggebend ist, dass der Hormonspiegel in den Keller rutscht. Etwa ab der 8. Woche nach der Entbindung kann es durch die hormonelle Umstellung zu einem verstärkten Haarausfall kommen – man spricht auch vom Schwangerenhaarausfall.

Diese Phase kann bis zu sechs Monate dauern, dann normalisiert sich der Haarwuchs in der Regel wieder.

Doch auch die Stillzeit kann mit Haarausfall einhergehen. Das Hormon Prolactin, das zur Milchbildung beiträgt, verkürzt die Wachstumsphase der Haare. Nach dem Abstillen wachsen die Haare im Normalfall jedoch wieder nach.

## Haarausfall bei Frauen mit PCOS

Bei Frauen wird oft das sog. Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) als Ursache von Haarausfall diagnostiziert.

PCOS (engl. Polycystic ovary syndrome zu deutsch: Polyzystisches Ovarialsyndrom) ist eine der häufigsten Hormonstörungen bei Frauen im gebärfähigen Alter.

Betroffene Frauen leiden an einer übermäßigen Bildung männlicher Geschlechtshormone. Die Symptome sind neben Haarausfall auch Akne, verstärkte Körperbehaarung und oft auch Kinderlosigkeit. Die Schulmedizin therapiert hier mit einem Medikament, das die Auswirkung der männlichen Hormone unterdrücken kann oder verschreibt die Pille.

Das erst genannte Medikament wird jedoch auch bei Hypersexualität verordnet sowie zur Feminisierung von Mann-zu-Frau-Transsexuellen. Diese Einsatzgebiete weisen auch gleich auf die zu erwartenden Nebenwirkungen hin:

Verminderung des Geschlechtstriebes, Brustwachstum bzw. Spannungsgefühl in den Brüsten und Verminderung der Muskulatur. Weitere Nebenwirkungen sind Müdigkeit, depressive Verstimmungen, Probleme mit dem Körpergewicht und Veränderungen des Lebergewebes.

Bei PCOS empfiehlt es sich, die hier beschriebenen Massnahmen umzusetzen:

## Haarausfall in den Wechseljahren

Im Klimakterium verändert sich die hormonelle Zusammensetzung im weiblichen Körper grundlegend. Wenn in dieser Lebensphase die Anti-Baby-Pille abgesetzt wird, wird dieser Effekt noch verstärkt.

Da in den Wechseljahren das am Haarwachstum der Frau beteiligte Östrogen nicht mehr in ausreichender Menge verfügbar ist, werden die Wachstumsphasen des Haares verkürzt.

Durch die Hormonumstellung kann auch ein genetisch bedingter Haarausfall zum Ausbruch kommen.

Es gibt zahlreiche haarkräftigende Heilpflanzen wie Brennnessel, Birkenblätter, Rosmarin, Ingwer oder Zinnkraut, die genutzt werden können, um den Haarwuchs zu fördern.

Weissdorn, Rosskastanie oder Nachtkerze enthalten zudem einen östrogenähnlichen Stoff (Beta-Sitosterol), der Haarausfall in den Wechseljahren stoppen kann.

Die Heilpflanzen können als Tee getrunken oder als Tinktur bzw. Sud in die Kopfhaut einmassiert werden. Auf diese Weise kann die Durchblutung gefördert und das Haarwachstum angeregt werden. Wird der Körper über die Ernährung ausreichend mit Nährstoffen versorgt, werden die Haarwurzeln zusätzlich gestärkt.

## Phytohormone gegen Haarausfall

Die Schulmedizin hat bei hormonell bedingtem Haarausfall meist nur Hormontherapien zu bieten. Dass diese mit etlichen Nebenwirkungen und Langzeiteffekten einhergehen, bekommen Betroffene oft erst viel zu spät mitgeteilt.

Längerfristige Hormontherapien bergen grosse Risiken in sich und führen zu erhöhten Krebs- und Infarktraten.

Doch immer mehr Frauen besinnen sich auf alte Heilmittel und wagen den Blick über den kulturellen Tellerrand. Es gibt zahlreiche Pflanzen, die Wirkstoffe enthalten, die das weibliche Hormonsystem und somit das Haarwachstum positiv beeinflussen – wie das oben genannte Beta-Sitosterol.

Diese pflanzlichen Hormone werden als Phytohormone bezeichnet.

Phytohormone üben auf den Körper eine ähnlich regulierende Wirkung aus wie körpereigene Hormone.

Zu den wichtigsten Hormonpflanzen zählen Yamswurzel, Mönchspfeffer, Bockshornklee, Nachtkerze, Schafgarbe, Frauenmantel, Rotklee, Passionsblume, Hopfen und Traubensilberkerze. Sie können als Tee oder Tinktur zubereitet oder auch in Kapsel- oder Extraktform angewendet werden.

Phytohormone kommen auch bei Menstruationsbeschwerden, bei der Behandlung des prämenstruellen Syndroms und in den Wechseljahren zum Einsatz, ohne den Körper unnötig zu belasten.

## Androgener Haarausfall bei Frauen

Verschiedene Forscher berichteten ausserdem über Zusammenhänge zwischen übermässigen Mengen an Talg in der Kopfhaut und Haarausfall.

Zu grosse Mengen Talg, die häufig mit dem Ausdünnen des Haares einhergehen, werden auf systemische Entzündungen im Körper sowie auf eine Vergrösserung der Talgdrüsen zurückgeführt.

Die Wissenschaftler sind der Meinung, dass dies zur Bildung grosser Mengen des Enzyms 5-alpha-Reduktase beitrage, was zur Verstopfung der Poren und daraus resultierend zu zusätzlichen entzündlichen Prozessen führe.

Um Probleme an den Haarfollikeln zu beseitigen (oder zumindest zu lindern), die auf entzündliche Reaktionen zurückzuführen sind, müssen viele unterschiedliche Faktoren Berücksichtigung finden.

### 1. Androgene Hormonproduktion hemmen

Der erste Schritt besteht darin, die übermässige Produktion androgener Hormone zu hemmen.

Zu diesem Zweck ist die Verwendung von hochwertigen Produkten aus der Sägepalme zu empfehlen. Die Sägepalme sorgt dafür, dass die Zellmembran keine grossen Mengen an DHT mehr aufnimmt.

Dies dient der Ausbalancierung des Hormonhaushaltes. Andere das DHT hemmende Lebensmittel und Nährstoffe sind zum Beispiel Extrakte des Grünen Tees und sogenannte systemische Enzyme.

## 2. Antioxidantien einnehmen

Der zweite Schritt sieht das Auffüllen der intrazellularen antioxidativen Speicher mit hochwertigen Antioxidantien vor.

Steigert man die Antioxidantienkonzentration in den Zellen, so schützt man die Kopfhaut und die Mitochondrien (Energieproduzenten) in den Follikelzellen vor oxidativem Stress.

Ist im Organismus dagegen nur ein niedriger Antioxidantienspiegel vorhanden, so kommt es zu einem Anstieg des Kinase C-Spiegels. Hierbei handelt es sich um ein bestimmtes Protein, welches den Verlust der Haarfollikel beschleunigt.

Zu den besten Möglichkeiten, die Antioxidantien-Menge im Körper zu erhöhen, zählen zum Beispiel Krillöl, Astaxanthin, Lutein, Quercetin, Resveratrol, Traubenkernextrakt (OPC) und Zeaxanthin oder auch die Aroniabeere in Form von Saft oder Pulver.

## 3. Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren

Cytokine fungieren als molekulare Botenstoffe, die verschiedene entzündliche Prozesse steuern. Ein besonders entzündungsförderndes Cytokin ist das TNF-a.

Wenn durch die Talgdrüsen und die Haarfollikel zu grosse Mengen von TNF-a ausgeschüttet werden, kommt es rasend schnell zu weiteren Entzündungen sowie zu Haarausfall.

Grund für steigende TNF-a-Werte sind unter anderem ein Vitamin-D-Mangel sowie ein ungünstiges Verhältnis von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren in den Zellen.

Hier sollte zunächst der Vitamin-D-Spiegel wieder auf Vordermann gebracht werden.

Zusätzlich versorgt man sich mit hochwertigen Fetten. Omega-6-reiche Fette/Öle werden gemieden (Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl und Distelöl), stattdessen wählt man neutrale Öle wie Olivenöl und Kokosöl. Für die Omega-3-Versorgung entscheidet man sich für Hanföl und Leinöl oder auch für das Krillöl in Kapseln bzw. für das vegane DHA-Algenöl

Bestimmte Substanzen, die den TNF-a-Spiegel senken bzw. das TNF-a hemmen können, sind ausserdem Curcumin, Gingko Biloba-Extrakt, Brennnesselextrakt, Extrakte des Grünen Tees, Fischöl, Borretschöl, Nachtkerzenöl und systemische Enzyme.

## Quellen

- <http://www.hairloss-research.org/february1.html>
- <https://pioneerthinking.com/beauty/herbal-recipes-and-remedies-for-hair-loss>
- <http://www.onlyhairloss.com/hairlossprocess.htm>

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/hormonell-bedingter-haarausfall-frauen.html>