

Vorübergehender Haarausfall oder beginnende Glatze?

Die 5 Zeichen, die es entscheiden – und was in jedem Fall zu tun ist.

B

Bruno

Gründer von Hair Mentor – selbst transplantiert

Ein paar Haare in der Dusche zu verlieren ist nicht zwangsläufig der Anfang einer Glatze. Lernen Sie, die echten Signale zu lesen – in Ruhe, ohne Fachjargon, und ohne dass Sie zu etwas gedrängt werden.

Atmen Sie durch: alle verlieren Haare

Natürlicherweise verliert man zwischen 50 und 100 Haaren am Tag. So funktioniert eine gesunde Kopfhaut: Ein Haar fällt aus, ein anderes wächst an seiner Stelle nach. Ein paar davon auf dem Kissen, in der Dusche oder zwischen den Fingern zu sehen, bedeutet für sich genommen nichts Schlimmes.

BRUNOS WORT

Ich kann da mitreden. Ich bin da durchgegangen: die Sorge vor dem Spiegel, die Recherchen, die mich mehr in Panik versetzt als beruhigt haben, dann der lange Weg – bis zu meinen eigenen Transplantationen. Im Rückblick hätte ich mir gewünscht, ganz am Anfang einen einfachen Anhaltspunkt zu bekommen, ob ich mir Sorgen machen muss oder nicht. Genau den halten Sie hier in der Hand.

Die eigentliche Frage ist nicht „verliere ich Haare?“ – die Antwort lautet immer ja. Sie lautet: Ist dieser Ausfall vorübergehend, oder ist es der Beginn einer Glatze, die sich festsetzt?

Wo sich eine Glatze abzeichnet

Stirnlinie und Geheimratsecken. Die Linie weicht zurück, die Schläfen höhlen sich zu einem M aus.

Vertex. Der Oberkopf lichtet sich kreisförmig.

Diffuser Ausfall. Gleichmäßige Ausdünnung – eher ein Zeichen für etwas Vorübergehendes.

Die 5 Zeichen, die es entscheiden

1 · Das Timing – wie ist es aufgetreten?

EHER VORÜBERGEHEND

Ziemlich schnell aufgetreten, über einige Wochen. Oft 2 bis 3 Monate nach einem konkreten Ereignis. Es geht, wie es gekommen ist.

EHER GLATZE

Langsam entstanden, über Monate oder Jahre. Man vergleicht ein altes Foto und sieht den Unterschied.

2 · Der Auslöser – ein jüngerer Schock?

EHER VORÜBERGEHEND

Hohes Fieber, eine Krankheit, eine Operation, starker Stress, eine Diät oder ein Mangel (Eisen, Schilddrüse ...) in den Monaten davor.

EHER GLATZE

Nichts Besonderes. Der Ausfall hat sich ohne erkennbare äußere Ursache eingestellt, „von selbst“.

3 · Die betroffene Zone – wo sieht man es?

EHER VORÜBERGEHEND

Diffus: Es lichtet sich überall ein wenig, gleichmäßig, ohne besonderes Muster.

EHER GLATZE

Ein klares Muster: zurückweichende Geheimratsecken und Schläfen, und/oder ein sich lichter Vertex.

4 · Die Haardicke – werden sie feiner?

EHER VORÜBERGEHEND

Die Haare fallen aus, behalten aber ihre Dicke. Die verbleibenden sind so kräftig wie zuvor.

EHER GLATZE

An bestimmten Stellen werden die Haare immer feiner und kürzer, bevor sie verschwinden: die Miniaturisierung, ein sehr deutliches Zeichen.

5 · Die Vererbung – in der Familie?

EHER VORÜBERGEHEND

Niemand hat eine Glatze, oder erst spät (nach 50 bis 60 Jahren).

EHER GLATZE

Ihr Vater und/oder Ihr Großvater mütterlicherseits sind jung kahl geworden. Die Veranlagung wird stark vererbt.

Was in jedem Fall zu tun ist

DER KLEINE TEST FÜR ZU HAUSE

Der Zugtest: Fahren Sie bei trockenem, nicht am selben Tag gewaschenem Haar sanft mit den Fingern in eine Strähne von etwa fünfzig Haaren und ziehen Sie ohne Kraft. 2 bis 3 Haare sind normal. 6 oder mehr, wiederholt, zeigen einen aktiven Haarausfall an.

Wenn es eher nach vorübergehendem Ausfall aussieht

Die beste Behandlung ist oft Geduld. Beheben Sie die Ursache (Schlaf, ausgewogene Ernährung, Umgang mit Stress, Ausgleich eines Eisenmangels oder eines Schilddrüsenproblems nach ärztlichem Rat). Es bringt nichts, in Panik „Anti-Haarausfall“-Produkte zu häufen: Die meisten ändern nichts. Ursache behoben: etwa 3 Monate. Erholung: rund 6 Monate.

Wenn Sie in der Grauzone sind

Entscheiden Sie nichts überstürzt, sondern beobachten Sie. Machen Sie datierte Fotos (Stirnlinie, Vertex, von vorn und von oben) jeden Monat, bei gleichem Licht. In 3 bis 4 Monaten zeichnet sich die Tendenz von selbst ab. Werden die Haare sichtbar feiner oder weicht die Linie zurück, gilt der nächste Fall.

Wenn die Zeichen für eine beginnende Glatze sprechen

Zuerst die gute Nachricht: Sie früh zu erkennen, lässt die meisten Optionen offen. Es gibt medizinische Behandlungen, die den Ausfall verlangsamen oder sogar stabilisieren können – zu besprechen mit einer medizinischen Fachperson, denn sie haben auch mögliche Nebenwirkungen. Eine Transplantation ergibt erst später Sinn, und nur für bestimmte Profile.

Diese Informationen dienen der Aufklärung und ersetzen keine ärztliche Beratung. Jede Entscheidung über eine Behandlung, ein Medikament oder einen Eingriff wird mit einer medizinischen Fachperson getroffen.

Sie müssen das nicht allein durchschauen

Dieser Guide gibt Ihnen einen Kompass. Aber jeder Kopf ist anders, und die eigene Lage im Spiegel zu beurteilen ist manchmal schwer. Genau da kommt Hair Mentor ins Spiel: nicht um Ihnen einen Eingriff zu verkaufen – wir verkaufen keine –, sondern um Ihnen ehrlich beim Einordnen zu helfen.

Haaranalyse	hair-mentor.com/de/haaranalyse
-------------	---

Kontakt	hair-mentor.com/de/kontakt
---------	---

YouTube	youtube.com/@Hair-Mentor
---------	---

Was Hair Mentor Ihnen nie verschweigen wird. Wir sind ein unabhängiges Medium, keine Klinik. Das erlaubt uns eine Ehrlichkeit, die andere nicht haben: Manchmal ist die beste Antwort, zu warten, medizinisch zu behandeln oder schlicht nichts zu tun. Die Entscheidung bleibt allein bei Ihnen – wir sind nur da, um sie zu erhellen.