



Zum Haareraufen – Warum fallen Haare eigentlich aus?

Die Kopfhaut eines Menschen enthält im Durchschnitt bis zu 150.000 einzelne Haare. Das entspricht ungefähr einer Anzahl von 200 Haaren pro Quadratzentimeter.

Pro Tag verliert ein gesunder Mensch ungefähr 80 bis 100 Haare. Das hört sich zwar viel an, stellt aber zunächst einmal kein Problem dar, solange die Haarwurzel des betroffenen Haares im Haarfollikel nach dem Ausfallen weiterhin neue Haare produziert, denn ein Follikel kann zehn bis zwölf Haare nacheinander produzieren. Der natürliche Lebenszyklus eines menschlichen Haares beträgt übrigens bis zu 6 Jahre. In dieser Zeit durchläuft das Haar vier verschiedene Phasen:



Abbildung 1: Haarausfall (Bild: Pixabay)

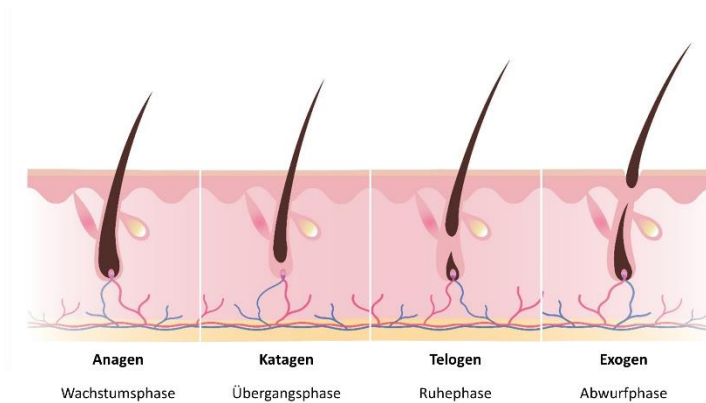


Abbildung 2: Vier Phasen des Haarwachstums (Bild: Adobe Stock)

1. Anagenphase - Wachstumsphase

Die Haarwurzel produziert immer neue Keratin-Fasern und das Haar wächst bis zu sechs Jahre lang. In dieser Phase befinden sich 85 bis 90 % der Haare.

2. Katagenphase - Übergangsphase

In dieser Phase hört das Haar auf zu wachsen. Das heißt es werden keine neuen Keratin-Fasern mehr produziert und der Kontakt zwischen dem Follikel und den versorgenden Blutgefäßen löst sich zunehmend. Diese Phase dauert ca. 2 Wochen an. Etwa 1 % der Haare befindet sich in dieser Phase.

3. Telogenphase - Ruhephase

Anschließend verweilen die Haare noch drei bis fünf Monate in einer Art Ruhephase bevor sie ausfallen. 10 bis 15 % der Haare befinden sich jeweils in dieser Phase.

4. Exogenphase - Abwurfphase

In dieser Phase kann das Haar sehr leicht, beispielsweise durch Kämmen, entfernt werden. Diese Phase dauert nur wenige Tage. Anschließend beginnt der Zyklus im Haarfollikel, ausgelöst durch Hormone, wieder von vorne und neue Haarzellen werden produziert. Wenn die Hormone nicht vorhanden sind, kann der Follikel allerdings inaktiv bleiben oder sich weiter zurückziehen.

Doch wie kommt es, dass manchen Menschen mehr Haare ausfallen? Die häufigste Ursache ist neben Stress und schlechter Ernährung ein aus dem Gleichgewicht geratener Hormonhaushalt. Dies kann zum Beispiel durch die Einnahme bestimmter Medikamente oder durch hormonelle Umbrüche wie das Ende einer Schwangerschaft oder das Eintreten der Wechseljahre ausgelöst werden. Aber auch chronische Erkrankungen können mit Haarausfall einher gehen. In den meisten Fällen regeneriert sich das Haar allerdings wieder von selbst, sobald sich der Hormonspiegel wieder normalisiert. Zudem können auch Pilzinfektionen der Kopfhaut oder Vergiftungen zu Haarausfall führen. Im Alter sind die Haarwurzeln weniger aktiv. Dies hat zur Folge, dass die Wachstumsphase der Haare verkürzt ist und viele Haarfollikel verkümmern. Das ist der Grund, warum wir im Alter weniger Haare haben. Haarausfall betrifft im Alter von 70 Jahren ca. 80% aller Männer und 40% aller Frauen. Er ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark ausgeprägt und die Neigung dazu wird genetisch vererbt.



Du bist dran

Kopfhaare werden bis zu 6 Jahre alt. Trotzdem hat ein gesunder Mensch nicht von einem auf den anderen Tag eine Glatze. Erkläre, woran das liegt.

1. Nenne die häufigsten Gründe für Haarausfall beim Menschen.
2. Entwickle in einer 4er-Gruppe einen Stop-Motion-Clip, in welchem die Wachstumsphasen des menschlichen Haares mit Hilfe der App Stop-Motion-Studio und des Tutorials rechts, dargestellt und erklärt werden.



Tipp: Schaut euch zunächst das Tutorial an und überlegt gemeinsam, mit welchen Materialien ihr den Wachstumszyklus darstellen möchtet. Ein Storyboard hilft euch bei der Planung eures Clips.



Szene 1



Szene 2



Szene 3



Szene 4

Bildnachweis

<https://pixabay.com/de/photos/haarausfall-haar-alt-glatzenbildung-4818761/>

https://stock.adobe.com/de/images/stages-of-hair-growth-cycle-vector-isolated-on-white-background-hair-grows-in-four-distinct-stages-anagen-growing-phase-catagen-transition-phase-telogen-resting-phase-exogen-shedding-phase/751278268?asset_id=751278268