

Haarausfall kann viele Ursachen haben.

Was Haare und Nägel verraten

Haarausfall oder Veränderungen der Nägel können harmlose Ursachen haben, es können aber auch ernsthafte Erkrankungen dahinterstecken. Daher sollte im Zweifelsfall ein Arzt aufgesucht werden.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Bei Frauen kann diffuser Haarausfall hormonelle Ursachen haben.

Rund 100 Kopfhare verliert jeder Mensch pro Tag normalerweise. Ist der Haarausfall über mehrere Wochen stärker, kann das verschiedene Ursachen haben. Am häufigsten ist er genetisch bedingt, vor allem bei Männern, seltener auch bei Frauen. Andere Gründe können Pflegefehler, hormonelle Schwankungen, Stress, eine Diät oder das gestiegene Alter sein. In selteneren Fällen kann aber auch eine ernste Erkrankung, Vergiftung oder Mangelernährung die Ursache sein.

So können Infektionskrankheiten wie Tuberkulose, Syphilis, Scharlach oder eine schwere Grippe Haarausfall auslösen, ebenso Stoffwechselerkrankungen wie eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse, chronische Darmerkrankungen, Diabetes mellitus und Schwermetallvergiftungen, etwa mit Arsen

oder Thallium. Auch Medikamente können einen Haarausfall bewirken: nicht nur Zytostatika im Rahmen einer Chemotherapie, sondern auch beispielsweise Mittel gegen Schilddrüsenüberfunktion und solche gegen zu hohe Cholesterinwerte, Gerinnungshemmer, Antidepressiva und Beta-Blocker.

Bei Frauen kann diffuser Haarausfall auch hormonelle Ursachen haben. Etwa nach einer Geburt. In diesem Fall legt er sich aber nach zwei bis vier Monaten meist von selbst wieder. Auch die Pille kann Einfluss auf die Haarpracht haben, vor allem am Beginn oder bei Beendigung der Einnahme sowie beim Wechsel auf ein anderes Präparat. In den Wechseljahren kann es ebenfalls zu verstärktem Haarausfall kommen.

Pilzinfektionen am Kopf führen manchmal dazu, dass die Haare an den infizierten Stellen ausfallen. Ebenso können bestimmte Hauterkrankungen, wie beispielsweise Schuppenflechte oder Ekzeme, das Haarwachstum stören. Auch ein durch Crash-Diäten, Fastenkuren oder Essstörungen verursachter Nährstoffmangel kann sich negativ auf das Haarwachstum auswirken.

Nagel-Probleme

Unsere Nägel sind im Normalfall fest und biegsam, haben eine glatte, leicht gewölbte Oberfläche und einen hellen Halbmond am



Im Normalfall sind unsere Nägel fest und haben eine glatte, leicht gewölbte Oberfläche.





Nagelansatz. Wobei Stärke und Form der Nägel sowie die Wachstumsgeschwindigkeit von Mensch zu Mensch variieren.

Viele Veränderungen an den Nägeln haben harmlose Ursachen. So sind feine Längsrillen meist eine normale Alterserscheinung. Ebenso fast immer harmlos sind weiße Flecken. Sie entstehen, wenn beim Wachstum Luft im Nagel eingeschlossen wurde. Und dunkle Flecken sind meist Blutergüsse, die durch Schläge auf den Nagel entstanden sind und nach einiger Zeit von selbst wieder verschwinden. Zudem können Medikamente die Nägel braun, blau oder schwarz verfärben.

Häufiger Kontakt mit Reinigungsmitteln und Chemikalien, aber auch Nagellackentferner kann zu brüchigen Nägeln führen. Durch zu langes Einwirken von Wasser, Seife, Wasch- und Reinigungsmitteln kann sich die Nagelplatte teilweise vom Nagelbett abheben. Seltener kommt es zu einer kompletten Ablösung des Nagels, verursacht durch eine Nagelbettentzündung, Nagelpilz, Schuppenflechte oder Traumen. Andere Veränderungen der Nägel können aber auf ernstere Erkrankungen hindeuten (siehe rechts). ■

**Manche
Erkrankungen
bewirken eine
Verformung
oder Verfärbung
der Nägel.**

Nageldiagnostik

Manche Erkrankungen bewirken eine Verformung oder Verfärbung der Nägel. Tritt eine solche auf, sollte daher zur Abklärung ein Arzt konsultiert werden:

- Verdickte, gekrümmte „Krallennägel“: Durchblutungsstörungen
- „Plateunägel“ (in der Mitte eben, seitlich abfallend): Magen-Darm-Erkrankung, Blutbildung
- Vergrößerte, nach oben gewölbte „Uhrglasnägel“: Leber-, Lungen- und Herzerkrankung, Eisenmangel
- „Grübchennägel“ mit punkt- und trichterförmigen Einziehungen: Ekzeme, Schuppenflechte, Pilzinfektionen
- „Löffelnägel“ (Nagelplatte nach innen gesenkt, Rand nach oben aufgebogen), am häufigsten am Daumen: Eisenmangel, Einwirkung von Chemikalien
- Weißlich trüb gefärbte „Milchglasnägel“: Diabetes mellitus, entzündliche Darm-erkrankungen, Leberzirrhose, Herzinsuffizienz
- Gelbe Verfärbung: Pilzinfektion, Leberleiden, Gelbsucht, Schuppenflechte, Medikamente
- Blasse Nägel: Anämie
- Blaue Nägel: Sauerstoffmangel, Herz- oder Lungenerkrankung
- Kirschartiges Nagelbett: Kohlenmonoxid-Vergiftung
- Körpernahe Nagelhälfte weiß, körperferne rotbraun gefärbt: chronische Nierenschwäche
- Schwarze Verfärbung: harmloses Hämatom, Hautkrebs
- Abblättern des Fingernagels: Mineralstoffmangel
- Querrillen und -furchen: Verletzung von Nagelbett oder Nagelwurzel, etwa durch nicht fachgemäße Maniküre, Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, schwere Infektionen mit Fieber, Vergiftungen mit Thallium oder Arsen, Medikamente wie Barbiturate, Zytostatika oder Gerinnungshemmer, strenges Fasten
- Brüchige Nägel: Mangel an Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium oder Spurenelementen
- Kein Nagelmond sichtbar: allgemeine Nervenschwäche, Herz-Nervenschwäche
- Übergroßer Nagelmond: Herzrhythmusstörungen