

# Haarausfall: Irgendwann trifft es fast jeden Mann

Hilfe, ich bekomme eine Glatze! Die „Krone“ hörte sich um, ob sich Haarverlust bremsen lässt und wie man sich mit ihm anfreundet.

Fotos: Harald Dostal (3)

Als Franz P. in den Spiegel blickte, konnte er sich nichts mehr vormachen: Die Geheimrats-ecken schnitten immer größere Kanten in sein dunkles Haar. Seine dichte „Matte“ lichtete sich. „Ich war fertig, denn ich schaute nicht mehr so aus, wie ich ausschaun wollte“, erinnert sich der 42-Jährige. Er bekam Stress: „Für mich war klar, ich will in meinem Alter keine Glatze, ich muss den Haarausfall stoppen.“ Nun macht er gerade eine Haaranalyse in einem Institut...

Bei Herbert M. fing der Haarverlust besonders bald an. Schon mit 32 Jahren bemerkte er, dass seine Haare dünner wurden. In der Jugend hatte der trendbewusste IT-Techniker viel mit Frisuren und Farben experimentiert. „Vielleicht rächte sich das häufige Blondieren“, meint er. Zuerst konnte er noch mit einer Kurzhaarfrisur verbergen, dass etwas nicht stimmte. Doch als sich deutlich ein „Kran-

## Mann omann

OBERÖSTERREICH

zerl“ lichtete, ging das nicht mehr. „Ich traf eine Entscheidung: Ich rasierte mir den Kopf. Nun war klar, dass ich zu meiner Glatze stehe“, erinnert er sich. Der Schritt war ihm nicht leichtgefallen, und er suchte nach Ideen, seinem kahlen Kopf das gewisse Etwas zu verleihen. „In einem Haarinstitut bekam ich Tipps, wie ich meine Kopfhaut und die Haare, die noch da sind, pflegen und erhalten kann.“

Verstärkt das die Wirkung auf die Frauen? „Ja, eine gepflegte Glatze in Verbindung mit einem Dreitagebart kommt gut an, das ist meine Erfahrung“, sagt er selbstbewusst.

„Jeder geht anders mit Haarausfall um“, weiß Peter Fuchs. Der Headdress-Experte aus Linz beobachtet täglich, dass das Thema bei fast allen Männern zunächst für enormen psychischen Stress sorgt. „Ab 40 ist Haarausfall altersbedingt normal. Man sollte offen darüber reden, wenn man Probleme damit hat und sich Zeit geben“, sagt er. „Nichts überhüdeln, denn Haare haben Lebenszyklen.“ Am Beginn sollte man mit einer Analyse dem Haarverlust auf den Grund gehen. „Ein Institut, wo einem zugehört wird, sollte erster Ansprechpartner sein.“

Mentaltrainer Gerold Walter ist überzeugt: „Wenn ein Mann glaubt, mit Glatze nicht mehr attraktiv zu sein, sollte er an seinem Selbstbild arbeiten. Glaubt man, dass die eigene Frau damit Probleme hat, sollte man das Thema offen ansprechen. Oft gehört in der Beziehung dann mehr aufgearbeitet.“ E. Rathenböck

Kahlkopf: Ist er ein Problem oder sogar sehr sexy? – Foto rechts oben: Experte Peter Fuchs.



# 100

HAARE PRO TAG

Fallen zwischen 70 und 100 Haare pro Tag aus und wachsen nicht mehr nach, könnte das ein Hinweis auf Haarverlust sein.

## Tipps FÜR DEN MANN

### FÜR LÖSUNG VIEL ZEIT NEHMEN!

Eine Haaranalyse sollte am Beginn einer Behandlung stehen, um falsche Therapien auszuschließen – und Geld zu sparen. Mittlerweile gibt es gute Strategien, das Wachstum zu erhalten und anzuregen. Weiters gibt es Haarsysteme (Haarteile), die dauerhaft oder anlassbezogen getragen werden können. „Haartransplantationen sind nicht immer sinnvoll“, so Experte Peter Fuchs.

### VOR DEM SPIEGEL KANN MAN AM NEUEN SELBSTBILD ARBEITEN

„Der Umgang mit einem kahlen Kopf ist sehr individuell“, sagt Mentaltrainer Gerold Walter. In Wirklichkeit wird die Glatze erst zum Problem, „wenn der Mann von sich selbst glaubt, er ist ohne Haare nicht mehr attraktiv“. Diesem negativen Selbstbild kann man mit Übungen gegensteuern: „Vor den Spiegel stellen



Foto: Markus Wenzel

und das Spiegelbild auf sich wirken lassen!“, gibt Walter als Tipp. Dabei sollte man sich vorsagen: „Ich halte mein neues Aussehen aus, das ist Realität. Ich bin wie ich bin.“ Oder man schreibt sich einen Brief und zählt darin Stärken auf: „Ich habe einen guten Charakter, ich bin humorvoll, verlässlich – auch das tut gut!“

Frau kommt heim, lächelt, wirft ihren Kopf in den Nacken, dreht sich, schaut auf-fordernd – und du weißt:

Jetzt kommt etwas!  
In meinem Fall war's die Frage: „Na, fällt dir nix auf?“ Es ist der Moment, in dem man(n) weiß: Jetzt steht der romantische Abend am Spiel, und ich hab' nur eine Antwort. Aber keinen Telefonjoker. Keine 50:50-Chance. Nix! Weshalb es rattert: Neues Kleid? Zu viel Prosecco? Abgenommen?

Weil tot stellen nicht ging, ließ mich meine Erfahrung instinktiv sagen: „Toll siehst du aus!“

## Mannsichten



GEORG LEBLHUBER

### Haarige Fragen und Hemmungen

„Gefällt dir meine neue Frisur?“, kam's zurück. Und: „Ich war mir unsicher, ob ich mir die machen lassen soll.“

Umgekehrt fallen uns Haare natürlich auf: Als Schüler sind's die von der für dich unerreichen Blondine aus

Ich hatte es nie erfahren, gehöre aber auch zu den Männern mit Frisurenerkennungshemmung. Ein Handicap, das im Buch „Frauenverteher“ gut beschrieben ist.

Umgekehrt fallen uns Haare natürlich auf: Als Schüler sind's die von der für dich unerreichen Blondine aus

der Oberstufe. Später die von der Partnerin im Abfluss der Dusche. Und schlimmer sind die, über die man(n) eigentlich schweigen sollte.

Ich denke dabei aber weniger an eine Bikinizone als an Männerhaare. Das irgendwann einmal sein Wachstum vom Kopf abwärts verlagert: Hinab in Nase, Ohren, auf Schultern und Rücken. Wie in der Pubertät wächst plötzlich an Stellen etwas, wo vorher nix war. Sorry Ladys: Aber diese Laune der Natur lenkt auch von eurem wundervollen Haar ab. Selbst wenn man keine Frisurenerkennungshemmung hat!

#### IHRE RATGEBER:

Peter Fuchs, Friseur und Haar-experte, leitet Headdress, Fachinstitut für Zweithaar in Linz  
Gerold Walter, Systemisches Coaching, Mentaltraining, Wels