

Originaltext von der Britischen Schilddrüsen-Vereinigung (British Thyroid Foundation =BTF)

Autoren des englischen Originaltextes:

Petros Perros (Consultant Endocrinologist at Newcastle upon Tyne Hospitals Foundation Trust)

John Hunter (Emeritus Professor of Dermatology, University of Edinburgh)

Mark Strachan (Consultant in Diabetes and Endocrinology, Western General Hospital, Edinburgh)

Übersetzerin: Mrs.Watson; Kommentare, Anmerkungen auf www.sd-krebs.de **t22754**

Haarausfall und Schilddrüsenerkrankungen

Einleitung

Hormonelle Ungleichgewichte werden oft für Haarausfall verantwortlich gemacht, obwohl sie überraschenderweise nur in der Minderheit der Fälle für dieses stressige Symptom ursächlich sind. Viele verschiedene Erkrankungen können zu Haarausfall führen, zu bestimmten Teilen gehört Haarausfall zum normalen Leben. Frauen können nach der Geburt und in der Menopause an Haarausfall leiden und fast jeder Mann wird bis zum Erreichen des Erwachsenenalters ein paar Haare verlieren. Ältere Männer und Frauen werden in unterschiedlichem Ausmaß eine Glatze entwickeln, was größtenteils von genetischen Faktoren bestimmt wird.

Menschliche Kopfhaare wachsen nicht kontinuierlich. Jeder Haarfollikel (die Einheiten der Haarproduktion) durchläuft Wachstumsphasen in denen das Haar sich verlängert, gefolgt von einer Ruhephase (der sogenannten Telogenphase). Während des Telogen fällt das Haar aus und wird durch ein Neues ersetzt. Bei manchen Tieren ist dieser Prozess synchronisiert; das ist der Grund warum beispielsweise Hunde viele Haare zur gleichen Zeit verlieren oder „haaren“. Menschliches Haarwachstum ist nicht in der gleichen Weise koordiniert, so dass sich zu jedem Zeitpunkt verschiedene Haarfollikel in unterschiedlichen Phasen ihres Wachstumszyklus befinden.

Kontinuierlicher Haarausfall zu einem gewissen Grad ist also normal und wird für gewöhnlich durch kontinuierliches Wachstum neuer Haare ausgeglichen. Eine der häufigsten Ursachen für Haarausfall nennt sich „Telogen effluvium“. Dies kann durch verschiedene ernsthafte Erkrankungen ausgelöst werden, beispielsweise durch eine Lungenentzündung oder eine große Operation. Der Stress der Krankheit bringt alle Haarfollikel dazu in ihre Ruhephase überzugehen und das Haarwachstum kommt zu einem vorübergehenden Stillstand. Aufgrund der Länge des menschlichen Haarwachstums-Zyklus (einige Monate), mag der Haarausfall erst einige Monate später offensichtlich werden, wenn die Person sich bereits wieder von der Krankheit erholt hat. Solcher Haarausfall geht mit dem Beginn neuen Haarwachstums einher und ist daher vorübergehend.

Haarausfall und Schilddrüsenerkrankungen

Eine ausgeprägte und langanhaltende Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreoidismus) ebenso wie eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreoidismus) kann Haarausfall verursachen. Der Haarausfall ist diffus und betrifft eher die gesamte Kopfhaut als einzelne abgegrenzte Areale. Das Haar erscheint gleichmäßig dünn. Mit erfolgreicher Behandlung der Schilddrüsenerkrankung wächst das Haar für gewöhnlich nach, dies kann einige Monate dauern und das Nachwachsen ist nicht immer vollständig. Es ist unüblich, dass leichte (z.B. subklinische) Formen der Schilddrüsenunterfunktion oder -überfunktion, oder kurzweilige Schilddrüsenprobleme Haarausfall verursachen.

Manche Formen der Schilddrüsenunterfunktion und Schilddrüsenüberfunktion treten plötzlich auf und werden früh diagnostiziert, während andere bei Diagnosestellung vielleicht bereits seit Monaten oder Jahren bestanden haben.

Haarverlust aufgrund von Schilddrüsenerkrankungen tritt üblicherweise einige Monate nach Beginn der Erkrankung in Erscheinung. Dies liegt am langen Haarzyklus. In solchen Fällen kann der Haarausfall paradoxerweise der Behandlung der Schilddrüsenerkrankung folgen und die Schilddrüsenmedikation mag irrtümlicherweise dafür verantwortlich gemacht werden, was zum Abbruch der Behandlung und folglich zu einer Verschlechterung des Haarausfalls führen kann.

Haarausfall und Thyreostatika (Medikamente gegen eine Schilddrüsenüberfunktion)

Thyreostatika (Carbimazol/Thiamazol und Propylthiouracil) können in seltenen Fällen diffusen Haarausfall verursachen. Es mag sehr schwer zu beurteilen sein, ob der Haarausfall von der vorangegangenen Schilddrüsenüberfunktion oder von den Thyreostatika herrührt.

Höchstwahrscheinlich sind die Thyreostatika nicht die Ursache des Haarausfalls und man muss normalerweise nicht nach einer alternativen Behandlung für die Schilddrüsenüberfunktion Hyperthyreoidismus suchen.

Ein Behandlung mit Radiojod verursacht keinen Haarausfall.

Haarausfall in Verbindung mit autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen

Die meisten Menschen mit einer Schilddrüsenüber- oder Unterfunktion leiden an einer autoimmunen Schilddrüsenerkrankung. Personen die bereits an einer autoimmunen Erkrankung leiden haben ein erhöhtes Risiko für andere autoimmune Erkrankungen. Alopecia areata ist eine autoimmune Erkrankung, die Haarausfall verursacht und bei Menschen mit autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen überdurchschnittlich häufig vorkommt. Anders als die oben beschriebenen Formen des diffusen Haarausfalls, verursacht Alopecia areata oft kreisrunden Haarausfall. In den meisten Fällen ist dies transient und schreitet nicht fort, aber unglücklicherweise kann es eine ausgeprägte Glatze verursachen.

Es gibt noch andere seltene Autoimmunerkrankungen die Haarverlust durch

Narbenbildung verursachen können (z.B. Lupus erythematosus), welche mit autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen in Verbindung stehen. Das Syndrom der polyzystischen Eierstöcke steht ebenfalls in Verbindung mit autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen und kann sich als diffuser Haarverlust manifestieren; andere Symptome sind unregelmäßige Monatsblutungen, Übergewicht und Akne.

Untersuchungen bei Haarausfall

Wenn Sie an Haarausfall leiden und dieser Sie beunruhigt, sollten Sie Rat bei Ihrem Hausarzt suchen. Es ist ungewöhnlich für eine Schilddrüsenerkrankung, wenn nur Haarausfall auftritt ohne andere [Begleitsymptome einer Schilddrüsenüberfunktion](#) oder Schilddrüsenunterfunktion. Ihr Arzt wird entscheiden ob es angebracht ist weitere Untersuchungen durchzuführen um andere Ursachen für den Haarausfall auszuschließen, beispielsweise Eisenmangel. Es gibt noch andere seltenere Ursachen, die Ihr Hausarzt eventuell ausschließen möchte. Eine Überweisung zum Dermatologen kann manchmal nötig sein, um eine genauere Diagnose stellen zu können.

Was kann ich tun?

Die meisten Fälle von Haarverlust des Kopfhaares und der Augenbrauen, die durch Schilddrüsenerkrankungen verursacht werden sind vorübergehend, allerdings kann es einige Monate dauern bis die Medikation das Nachwachsen Ihrer Haare stimuliert. Versuchen Sie geduldig zu sein, da man das Nachwachsen nicht berechnen kann und seien Sie darauf vorbereitet, dass die nachwachsenden Haare sich von den alten Haaren in Farbe und Struktur unterscheiden können.

Es hilft zu wissen, dass Sie nicht alleine sind und dass es normal ist, dass Haarverlust auch einen Einfluss auf die Psyche hat. Wenn Sie Ihr Haar verloren haben, sei es auch nur temporär, wird das Leben leichter sein wenn Sie das Geschehene akzeptieren können, sich auf all Ihre positiven Eigenschaften konzentrieren und, falls nötig, Ihr neues Erscheinungsbild aufpolieren.

Reden Sie mit Ihrem Partner, Freunden und Familie. Treten Sie Selbsthilfegruppen bei, in denen Sie Erfahrungen austauschen können¹.

Lassen Sie sich nicht von Wunderkuren täuschen und seien Sie sich bewusst, dass der Haarausfall vielleicht nicht in Zusammenhang mit Ihrer Schilddrüse steht. Suchen Sie Rat bei Ihrem Arzt oder einem Spezialisten.

Manche Menschen fühlen sich besser wenn sie den Haarausfall mit Perücken, Haarverlängerungen, Schals oder Schminke kaschieren oder verdecken. Hören Sie auf Ratschläge von qualifizierten und erfahrenen Friseuren. Seien Sie vorsichtig beim Waschen und Frisieren Ihrer Haare. Vorsicht ist ebenfalls geboten bei Produkten zur Anwendung zu Hause, versuchen Sie auf professionelle Produkte zum Färben, Aufhellen und Spülen zurückzugreifen. Benutzen Sie grobzinkige Bürsten und Kämme.

1) Anm. d. Übersetzerin: An dieser Stelle wird auf die Selbsthilfegruppen Alopecia UK und Schottland verwiesen. In Deutschland gibt es die Alopecia Areata Deutschland e. V.

Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel für Haarwachstum sollten vermieden werden, da sie Iod enthalten oder die Resorption von Levothyroxin beeinflussen können. Vermeiden Sie Produkte mit hohem Iod-Gehalt und „Schilddrüsen unterstützende Produkte“ da diese gefährlich sein können und gegebenenfalls eine Unterfunktion der Schilddrüse oder in manchen Fällen eine Überfunktion verursachen können.

Nehmen Sie Iod als Nahrungsergänzung nur auf Empfehlung Ihres Hausarztes oder eines anderen Arztes ein. Versuchen Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. Calciumreiche Nahrungsmitteln und/oder Nahrungsergänzungsmitteln sollten mindestens vier Stunden vor oder nach der Einnahme von Levothyroxin (Schilddrüsenhormon [L-T4](#)) eingenommen werden.

Sollten Sie irgendwelche Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Apotheker.

Kommentare, Anmerkungen etc. auf www.sd-krebs.de

t22754