

UNSER ERSTES JAHR

ALLES BITTE
PEU À PEU

VON SOPHIA SIEBERT

Unsere Tochter LEMONIA erfreut uns mittlerweile jeden Abend mit einer Rückschau auf den spannenden Tag. Mit ihren drei Monaten trägt sie uns in Lautsprache vor, rufend oder geheimnisvoll hauchend, was sie erlebt hat. Sie baut auch wirkungsvolle Pausen ein, in denen wir sie ermutigen, weiterzusprechen.

Sicher hat sie in ihre persönliche Tagesschau auch ihre Badewannenerlebnisse eingebaut, die bislang eher ängstlich und ohne Freude verliefen. Bisher. Vor kurzem habe ich ihn nämlich gefunden, den Trick für tränenfreies Baden: Sie möchte nicht einfach ins Wasser gesetzt werden, schon gar nicht in einen engen Badeimer, sondern möchte beobachten, wie sich die Wanne füllt, möchte das Element Wasser jedes Mal von neuem erklärt und vorgeführt bekommen, bis sie sich selbst ins warme Nass wagt. Peu à peu möchte sie an neue Erfahrungen herangeführt werden. Doch wie nur soll uns eine Schritt-für-Schritt-Vorbereitung in Bezug auf die Impfung gelingen, die ihr nächsten Monat beim Kinderarzt bevorsteht?

Zu meiner eigenen Vorbereitung habe ich alles getan: Ich habe die Broschüre der Ständigen Impfkommission durchgearbeitet und mir eine Meinung gebildet. Gerne komme ich meiner gesellschaftlichen Verantwortung nach: Ich will, dass meine Tochter geschützt ist und dass im Solidarprinzip auch solche Kinder geschützt sind, die sich nicht impfen lassen können. Bei den Beschreibungen der Krankheiten, gegen die LEMONIA geimpft werden wird, wird einem angst und bange. Umso stärker ist mein Entschluss, sie impfen zu lassen. Vielleicht leiste ich ja tatsächlich einen Beitrag zur Beseitigung dieser Krankheiten?

Allerdings bemerke ich als Medizinanthropologin natürlich die Kriegsmetaphorik, die selbst bei winzigen Babykörpern Anwendung findet und die bei jungen Eltern vermutlich besonderen Eindruck hinterlassen soll: Erst sollen „Abwehrsysteme“ trainiert und dann „Angreifer“ abgewehrt werden. Das als mögliche Nebenwirkung erwähnte „anhalten der schrillen Schreien“ erinnert an einen Kriegsschauplatz. Andere mögliche Nebenwirkungen des Impfens habe ich, um mir selbst keine Angst zu machen, nur überflogen, und auch die pharmakologischen Details klingen verstörend, zum Beispiel, dass im vorgesehenen Impfstoff „embryonale Hühnerzellen“ enthalten sind. Da vor kurzem mein eigenes Kind noch selbst ein Embryo war, hat dieses Detail eine unangenehme Wirkung auf mich. Wenn dann auch noch die Rede davon ist, dass das Kind in Bezug auf einige Krankheiten den „Nestschutz“ bereits verloren hat und als Nächstes mit „Tot-“ oder „Lebendimpfstoffen“ konfrontiert werden soll, wird mir angesichts dieser sprachlichen Schwergewichte ganz anders.

Aber nicht nur mit LEMONIAS Gesundheit beschäftige ich mich. Ich selbst besuche seit drei Wochen einen Rückbildungskurs. Die Hebamme hat mir dazu geraten, also gehe ich hin. Und siehe da: Es ist anstrengend, deshalb vermute ich, dass es sinnvoll ist; aber es macht auch Spaß. Die überaus motivierte und bewegliche Kursleiterin macht den acht Teilnehmerinnen Übungen vor, die Aufwärmübungen einer Ballerina ähneln. Keine von uns Teilnehmerinnen wird je auch nur annähernd eine Übung so schaffen wie die Vorturnerin. Dennoch lohnt sich der Besuch. 75 Minuten anstrengende Gymnastik, inklusive Aufwärmjogging und Übungen im Sitzen, alle zum heimischen Nachturnen bestens geeignet.

Beim ersten Besuch des Kurses dachte ich, man müsse ohne Kind mitmachen, und wollte gerade meinen Mann mit dem Kinderwagen losziehen lassen, als ich mehrere Mütter mit ihren Babys in den Übungsraum strömen sah. Ich wurde ganz hektisch: Mein Kind sollte als einziges nicht dabei sein? Wenn alle Kinder dabei sind, darf meins nicht fehlen! Mehr aus Ballettsaal und Arztpraxis beim nächsten Mal.

Unsere Kolumnistin berichtet an dieser Stelle regelmäßig über ihre Erfahrungen mit ihrem ersten Kind LEMONIA.

Seit etwa zwei Jahren ist jeder Morgen für mich ein Offenbarungseid. Ich steige aus der Dusche und blicke auf den Abfluss: Haare. Ich trockne den Kopf ab, und auf dem Handtuch kleben sie wie Magnete: Haare. Ich wende mich dem Waschbecken zu und sehe die Überbleibsel des gestrigen Tages: Haare, überall Haare.

Wenn Sie mich jetzt sehen könnten, würden Sie wahrscheinlich denken, der spinnst doch! Vielleicht haben Sie recht. Denn von weitem betrachtet ist es gar nicht so schlecht um mein Haar bestellt. Dunkel und halbwegs dicht – weit entfernt von einer Glatze. Oberflächlich zumindest. Darunter sieht es jedoch ganz anders aus: Täglich wird es dünner, heller und vor allem weniger. Ich habe kürzlich einmal versucht, alle Haare zu zählen, die ich an einem Tag verliere. Es waren ungefähr 250. Im Schnitt, sagen Experten, verliert ein Mensch etwa 100 Haare am Tag.

Ich bin erst Mitte 20, quasi ein Jungspund und ein Hellseher: Denn je tiefer ich von Tag zu Tag in meine Geheimrats-ecken schauen kann, desto trister male ich mir meine nahe Zukunft aus. Mein Problem ist dabei eigentlich gar nicht so sehr, dass ich unter Haarausfall leide, sondern dass ich jetzt schon darunter leide. Mein einziger Trost – ich bin nicht allein. Ein Blick in den Vorlesungssaal auf die Hinter- und Vorderköpfe einiger meiner Kommilitonen beruhigt mich zumindest etwas: Jungen, motivierten Studenten, die mit Anfang 20 gemeinhin in der Blüte ihres Lebens stehen, fällt das Haar genau wie mir aus. Ist es der Uni-Stress? Unglück in der Liebe? Harte Drogen? Alkohol? Sex?

Haarausfall ist wahrscheinlich das langweiligste aller menschlichen Schönheitsprobleme. Sich dagegen zu wehren ist ebenso normal: Perrücken dienen Männern und Frauen schon im alten Ägypten als Nachahmung eines langen, kräftigen Haarschopfes. Das älteste aus der Medizingeschichte überlieferte Rezept stammt aus dem Mittelalter und ist ein Rezept gegen Haarausfall. Dem kahler werdenden Schädel versuchte man mit Murrelterfett und Schweineschmalz etwas entgegenzusetzen. Heute geben gut 80 Prozent der männlichen Mitteleuropäer an, unter Haarausfall zu leiden.

Es war an einem sonnigen Morgen vor einigen Wochen, als ich beschloss, endlich etwas dagegen zu tun. Ich setzte meine Sonnenbrille auf und fuhr zu einem nahen Drogeriemarkt. Vorsichtig betrat ich den Laden, ich achtete darauf, dass mich niemand beobachtete. Als ich vor das Regal mit den unzähligen Haarwuschmitteln trat, zitterte ich leicht. Ganz oben stand er, mein Lebensretter, war schon fast ausverkauft, doch mit einem beherzten Griff ergatterte ich das vorletzte Exemplar. „Wirst du jetzt mein Leben verändern?“, fragte ich das Shampoo. Die Rückseite antwortete: „Klar, denn ich stärker deine geschwächten Haarwurzeln.“ Auch wenn dieses Versprechen mir nicht allzu überzeugend schien, glaubte ich daran und ging zur Kasse. Auf dem Weg dorthin nahm ich mir intuitiv noch einen Toilettenreiniger und eine große Pa-

Wie... jetzt schon?

Bereits mit 25 fallen *Michael Graupner* die Haare aus – warum, kann keiner sagen. Für ihn ist das ein echtes Problem. Eine Odyssee auf der Suche nach Hilfe.

ckung Taschentücher mit und verstaute das Mittel unsichtbar zwischen beiden. Ich zahlte, fuhr nach Hause und versteckte das Shampoo fortan in der hintersten Ecke unseres WG-Badezimmerschranks. Morgen für Morgen holte ich es heimlich heraus. Wochenlang ging das so. Zufrieden war ich mit den ersten Ergebnissen aber nicht. Offensichtlich brauchte ich professionelle Hilfe.

„Herzlich willkommen in meiner Haarsprechstunde“, begrüßt mich Alexander Enk, und für kurze Zeit habe ich die Hoffnung, einen Verbündeten gefunden zu haben. Denn Alexander Enk ist nicht nur Direktor der Hautklinik der Universität Heidelberg, sondern verfügt auch über einen nahezu haarlosen Kopf. Als ich aber ein beruhigtes Lächeln aufsetze, wiegelt er gleich ab: Probleme habe er damit keine, seine Frau erst recht nicht. Vermutlich braucht man eine solche Einstellung, um jeden Tag in der Haarsprechstunde Menschen zu beraten, die so sehr mit ihrer Kopfbehaarung hadern wie ich.

Enk nimmt mir allerdings gleich zu Beginn alle Hoffnungen: „Wenn es einen Stein der Weisen bei den Haaren gäbe, hätten Sie dichtere Haare und ich wahrscheinlich auch.“ In 90 Prozent aller Fälle leiden seine Patienten am „androgenetischen“, also erblich bedingten Haarausfall. Die Ursache dafür erklärt er

so: „Bei vielen Menschen werden im Laufe des Lebens die Hormonrezeptoren in den Haarfollikeln nicht mehr mit dem nötigen Wachstumsimpuls angesprochen. Dadurch fallen die Haare dann eben aus.“ Vor allem Männer zwischen 20 und 30 Jahren seien davon betroffen. Warum das so ist, kann Enk nicht genau sagen. „Postpubertär“ finden im Körper viele Veränderungen statt, und möglicherweise lässt einfach die Empfindlichkeit der Hormonrezeptoren der Haarfollikel gerade dann nach – „richtig verstanden haben wir das aber noch nicht“, fügt er an. Andere Faktoren wie Stress oder eine schlechte Ernährung hätten damit nichts zu tun. „Die Faustregel ist: Wie sah der Vater der Mutter aus?“, sagt der Dermatologe. Der Großvaterhaarausfallmythos ist also gar keiner.

Ein Anruf bei meiner Oma. „Hallo Oma, seit wann hat Opa keine Haare mehr auf dem Kopf?“ Ich höre, wie sie meinen Großvater auffordert, den Fernseher etwas leiser zu machen, und sich beide kurz lautstark unterhalten. Meine Oma: „Ich glaube, das fing so mit Ende 20 an.“ Mein Opa meint, „viel später“. „Wirklich kahl war er aber oben nie“, gibt meine Oma mir noch mit auf den Weg. Ich atme tief durch – ein Hoffnungsschimmer? Wenn ich morgens in den Spiegel schaue, sind die Haare eigentlich nur das sichtbarste meiner alters-

bedingten Probleme: sich langsam einfrürende Stirnfalten, Augenringe, schlafwerdende Haut. Hinzu kommt, dass ich mich gerade am Ende meines Studiums befinde, nicht weiß, ob ich in einem halben Jahr ein Dach über dem Kopf haben werde und zudem seit einiger Zeit Single bin: Da scheint jedes verlorene Haar ein Vorbote meiner persönlichen „Quarterlifecrisis“ zu sein, es steht quasi sinnbildlich für meinen eigenen menschlichen Verfall.

„Haarausfall ist so ziemlich das Katastrophalste, was man sich als junger Mensch vorstellen kann“, spricht mir Volker Faust gleich zu Beginn unseres Gesprächs aus der Seele. Er ist Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie in Ravensburg und hat in seinen fast 50 Jahren Praxiserfahrung immer wieder Frauen und Männer in seiner Sprechstunde, die unter ihrem fehlenden Haupthaar leiden. „Wenn Sie zum ersten Mal einem Menschen gegenüberstehen, ist das Haar nach Augen, Mund und Nase der nächste Ort, auf den es ankommt.“ Volles Haar ist nun einmal ein „Zeichen der Individualität“, eine Art „Schmuckgegenstand“, dessen Stellenwert für Männer in den letzten Jahrzehnten aber immer geringer geworden sei. Ein Grund dafür sei, dass schon nach dem Zweiten Weltkrieg viele Männer mit dünnem und schüttertem Haar heimgekehrt seien, dieser Trend habe sich bis heute fortgesetzt. Glatze und Kurzhaarschnitt stünden tatsächlich für „Dynamik und geistige Aktivität“, sagt der Nervenarzt. „Sie sind im Moment also gut dran.“ Ich schaue skeptisch und äußere meinen Zweifel an seinen gut gemeinten Worten. „Das liegt womöglich an Ihrer katastrophisierenden Lebensart. Sie lassen es so sehr im Kopf drehen, bis Sie daraus eine Katastrophe machen. Sie müssen raus aus diesem Teufelskreis“, erklärt Faust mir.

Ein wenig überfordert lege ich den Hörer auf und gehe erst einmal duschen.

Seit elf Wochen führe ich nun jeden Morgen mit meinem Coffein-Shampoo die wildesten Konversationen und befolge pedantisch seine Anweisungen: Nachdem ich das Shampoo aufgetragen habe, massiere ich meine Haare vorsichtig damit ein, lasse das Mittel zwei Minuten einwirken – ich stelle mir extra einen Wecker neben die Dusche – und wasche anschließend alles aus. Nach jedem Auftragen läuft für gewöhnlich allerdings ein wenig Haarwuschmittel in meine Augen, worauf sofort ein erheblicher Juckreiz entsteht. Nur mit zugekniffenen Augenlidern kann ich dann den Duschgang fortsetzen. Regelmäßig erschrecke ich beim Abtrocknen und dem Blick in den Spiegel nicht nur vor meinen beängstigenden Geheimratsecken, sondern auch vor meinen roten Pupillen. Es scheint die gerechte Strafe, denn das Shampoo taugt nichts, noch nicht einmal ein Placeboeffekt stellt sich ein.

„Sie helfen dem Hersteller“, hat Hautmediziner Alexander Enk mir schmunzelnd gesagt, als ich ihm von meinem Selbstversuch erzählte. Nahezu alle Haarprodukte auf dem Markt könne ich getrost vergessen. Fast alle. Enk nimmt in seiner Haarsprechstunde von jedem Pa-

tienten eine Blutprobe und ein Haarbüschel. Wenn die Untersuchungen einen androgenetischen Haarausfall ergeben, dann empfiehlt er zwei Produkte: eine Lösung, die auf einem Arzneistoff beruht, und einen Enzyblocker in Tablettenform. Beides, so zeigen jedenfalls Studien, kann zum Erfolg führen, jedoch nicht ohne einen Preis: Die Lösung ist für schlappe 50 Euro im Internet erhältlich, und bei Einnahme der Tabletten können ernsthafte Nebenwirkungen auftreten: abnehmende sexuelle Lust, und in seltenen Fällen wachsen Männern sogar Brüste. Das ist also auch keine Option.

Bleibe jetzt nur noch der Weg der Haartransplantation, in Deutschland mit Kosten von bis zu 8000 Euro verbunden. Enk rät von alledem ab – „Es ist letztlich nur eine Wellnessfrage.“ Früher seien die Menschen doch auch gelassener damit umgegangen. „Nehmen Sie es nicht so tragisch“, sagt er mir zum Abschied.

Nicht so tragisch – was soll denn das bitte? Das Tragische an der Sache ist doch, dass mich niemand ernst nimmt! So bleibt mir nur der Gang zu jemandem, der dies allein schon von Berufs wegen tun muss: Roland Gress ist 27 Jahre alt, also kaum älter als ich, und nicht nur Inhaber eines Friseurladens im Frankfurt, sondern seit vier Jahren ebenfalls Besitzer einer spärlich bestückten Kopfhaut. Auch er leidet unter erblich bedingtem Haarausfall, so berichtet er, und als es bei ihm auf einmal immer schneller ging, rasierte sich Gress einfach alles ab. Er plazierte mich in seinem zweckmäßig eingerichteten Friseursalon ans Fenster und beginnt zu schneiden.

Sein Laden ist unweit der Frankfurter Universität gelegen, gleich nebenan befindet sich eine Schule und, ja, es kämen in letzter Zeit auch vermehrt junge Leute zu ihm, die unter Geheimratsecken und Haarausfall litten. Vielleicht sei das so ein „Evolutionismus“, mutmaßt Gress. Einen bestimmten Schnitt habe er für diese Leute nicht, es komme halt auf die Kopfform an. Er versuche dann immer ein „dezentes Styling“, die „Seiten und vorne“ nicht zu kurz zu schneiden, aber auch nicht zu lang, dann könnten gewisse Scheitelpartien zu schwer geraten und „rausfallen“.

Nach zwanzig Minuten und einem geistreichen Gespräch über Haarausfall ist es passiert: „Ich habe etwas Struktur reingebraucht, die Längen ungleichmäßig gelassen“, erklärt Gress, alles sei jetzt etwas „lockerer“. Ich sehe eine passable Frisur im Spiegel, der Einblick in meine Geheimratsecken ist verschlossen. Ich zahle etwas mehr als bei meinem üblichen preis- und zeitorientierten Friseurladen, immerhin scheint es das wert zu sein. „Du kannst dir keinen Vorwurf machen“, sagt mir Roland Gress zum Schluss. Das ist zwar wieder eine Durchhalteparole, aber eine nette.

Kann es so einfach sein? Ein guter Schnitt, und alle Probleme sind gelöst? Zumindest ist die Angelegenheit vertagt, und ich habe Zeit, mir Gedanken über ein neues Problem zu machen: Vor zwei Wochen rief mich mein Bruder während eines Spaziergangs besorgt zu sich, zapfte an meinem Hinterkopf und hielt in der Hand ein graues Haar.



Auch diesem Mann geht es so – die Haare werden stetig weniger.
Foto ddp-Images