

Haarausfall nach Covid – ist das jetzt schon Long Covid?

Haarausfall kann viele Ursachen haben. Auch eine Infektionskrankheit wie Covid-19. Die gute Nachricht: Ist das Coronavirus der Auslöser, sollte die alte Haarpracht spätestens nach einem Jahr wieder da sein.

NZZ / Stephanie Lahrtz 22.08.2022, 05.30 Uhr

Haarausfall, darüber redet niemand gern. Frauen noch weniger als Männer. Doch in meinem Freundinnenkreis taucht nun regelmässig die Frage auf: «Gehen dir grad auch so richtig viele Haare aus?» Uns eint nicht nur das Unbehagen, wir sind auch fast alle Corona-Genesene. «Ist das jetzt schon Long Covid?», so rätseln wir.

Tatsächlich hat kürzlich eine britische Studie Haarverlust, der zwölf Wochen oder später nach einer Sars-CoV-2-Infektion auftritt, als eines von vielen Symptomen von Long Covid eingestuft.

Doch die volle Bürste muss nicht unbedingt auf diese gefürchtete Langzeiterkrankung zurückzuführen sein. Haarausfall ist nämlich ein häufiges Phänomen nach einer schweren Infektionskrankheit wie Grippe oder jetzt eben Covid-19. Es wird als diffuser Haarverlust bezeichnet. Es bilden sich keine kahlen Stellen, sondern es fallen über den ganzen Kopf verteilt Haare aus.

Haarverlust durch Nährstoffmangel

Solch ein Haarverlust ist ein Zeichen dafür, dass der Körper vor einiger Zeit einen kräfteaubenden Abwehrkampf hinter sich bringen musste. Und in solchen Situationen gilt: Funktion kommt vor Schönheit. Immunzellen, aber auch die Leitstelle Gehirn, die zelluläre Müllabfuhr und andere Einheiten bekommen mehr Nährstoffe als die schöne, aber nicht lebensnotwendige Haarpracht.

Dass der Haarverlust meist erst Wochen nach der Infektion auftritt, hängt mit dem Ablauf des Haarwachstums zusammen. Ein Haar wächst 0,3 bis 0,4 Millimeter pro Tag. Und das über zwei bis sechs Jahre hinweg. Ständig bildet die Haarwurzel, in der das Haar befestigt ist, neue Haarsubstanz und gibt diese in den Haarkanal ab. Der Nachschub schiebt das entstehende Haar nach oben. Bis zu 90 Prozent unserer Haare befinden sich in dieser Wachstumsphase.

Doch irgendwann stellt die Haarwurzel die Nährstoffversorgung ein. Das Haar löst sich aus seiner Verankerung, bleibt jedoch noch bis zu drei Monate in den obersten Schichten der Kopfhaut. Erst dann wird es durch den glättenden Kamm oder die streichelnde Hand herausgezupft. Ungefähr hundert unserer Haare gehen im Normalfall täglich aus. Da sich in der Ruhephase die Haarwurzel regeneriert hat, wird ein neues Haar gebildet.

Während einer Infektion lösen sich jedoch sehr viele Haare innert kurzer Zeit von der Haarwurzel, da dort vorübergehend keine Nährstoffe angeliefert werden. Somit fallen dann sehr viele Haare mehr oder weniger gleichzeitig Wochen nach der Infektion aus. Das kann übrigens auch nach einer Phase mit grossem Stress, der nicht durch Viren oder Bakterien ausgelöst wurde, der Fall sein.

Nach Infektionen wachsen die Haare wieder nach

Die gute Nachricht für alle Corona-Genesenen: Es werden wieder neue Haare gebildet. Doch es dauert eben, bis wir die sehen. Wir brauchen also Geduld. Haarexperten sagen, spätestens in einem Jahr sei alles wieder so wie zuvor.

Das gilt allerdings nicht für all jene Menschen, die von einem Haarausfall aus anderen Ursachen betroffen sind. So gibt es beim genetisch bedingten Haarausfall, bei dem die Haarwurzeln absterben, kein Zurück zur ehemaligen Pracht.

Da Haarausfall auch andere Ursachen als eine kürzlich durchgemachte Infektionskrankheit haben kann, so zum Beispiel einen Eisen- oder Vitamin-D-Mangel oder auch eine Schilddrüsenerkrankung, sollten Betroffene in jedem Fall ärztlichen Rat suchen.

Übrigens: Wir können unsere Haare beim Wachsen ein bisschen unterstützen. Abwechslungsreiche Ernährung und wenig Stress helfen. Und man kann auch mit Präparaten, die Eisen, Zink, Biotin und Folsäure enthalten, die nötigen Nährstoffe geballt zuführen. Ob handelsübliche Haartinkturen auch wirklich dem Anwender und nicht nur dem Hersteller helfen, ist noch unklar.