

## Hormone, Haut & Haare

Wir wissen, dass Hormone die Ausreifung unserer Geschlechtsorgane während der Pubertät steuern, den weiblichen Zyklus regulieren und für Zeugung, Schwangerschaft und Geburt von ausschlaggebender Bedeutung sind. Weitaus weniger ist bekannt, dass Sexualhormone auch Haut und Haare beeinflussen. Dieser Einfluss macht sich nicht erst dann bemerkbar, wenn Jungen und Mädchen während der Pubertät unter Akne leiden, sondern schon vorher: durch einen ganz neuen Geruch, dem persönlichen „Körperparfüm“ .....

In der Kindheit ist der Körpergeruch nur schwach vorhanden und bei Jungen und Mädchen gleich. Erst wenn die hormonelle Ruhephase der Kindheit beendet ist und mit Beginn der Pubertät vermehrt Geschlechtshormone ins Blut abgegeben werden, wird die Tätigkeit der Duft-, Schweiß- und Talgdrüsen angeregt. Es entwickelt sich bei jedem Menschen der genetisch vorbestimmte, ganz individuelle Körpergeruch, der so unverwechselbar ist wie ein Fingerabdruck. Auch die Scham- und Achselhaare beginnen unter dem Einfluss der ansteigenden Sexualhormon-Produktion zu wachsen. Beim Mädchen werden zunächst nur leicht pigmentierte, flaumartige Härchen im Umfeld der Scham sichtbar. Nach und nach wird dann jedoch die Behaarung dunkler, gröber sowie stärker gelockt, und das Haarfeld breitet sich schliesslich über das gesamte Schamdreieck aus.

### Hormone regen die Talgdrüsen an

Die Aktivität der Talgdrüsen, die fettähnliche Stoffe abgeben und damit die Geschmeidigkeit der Haut erhalten, wird ebenfalls erhöht: Sie produzieren jetzt vermehrt Talg. Wenn dieser Talg normal abfliessen kann, ist alles in Ordnung. Haut und Haare werden dann zwar fettiger, aber es entstehen keine Pickel. Ein hormonelles Ungleichgewicht, bei dem die „männlichen“ Hormone, die sog. Androgene, überwiegen, die auch in der Haut sehr wirksam sind, kann jedoch zu erheblichen Störungen führen.

Insbesondere begünstigt ein übermässiger Einfluss der Androgene auf die Talgdrüse eine vermehrte Bildung und Abschilferung von



Hornschuppen sowie eine erhöhte Talgproduktion, so dass der Talg nicht mehr abfliessen kann, sondern den Ausführungsgang verstopft. Es bildet sich ein Pfropf aus Talg und Hornzellen. Diese Talg-Horn-Masse in den Hautporen ist ein guter Nährboden für Bakterien, die eine Entzündung hervorrufen können. Das macht sich dann mit eitrigen Pickeln und Pusteln – mit einer Akne – bemerkbar.

### Kosmetische und hormonelle Behandlung

Eine kosmetische bzw. dermatologische Behandlung bei Akne ist wichtig, um die Entzündung zu lindern, die Haut zu desinfizieren und das Eindringen von Bakterien zu vermindern. Die eigentliche Ursache der Akne, die in dem Hormonungleichgewicht mit einem Überwiegen bzw. einer gesteigerten Aktivität der Androgene liegt, wird dadurch jedoch nicht behoben. In diesen Fällen kann aber die Frauenärztin oder der Frauenarzt weiterhelfen. Hormonpräparate, die sog. Anti-Androgene, also die Gegenspieler, die „männliche“ Hormone enthalten, und die regelmässige Gabe von Östrogenen, stellen die Balance zwischen „weiblichen“ und „männlichen“ Geschlechtshormonen wieder her. Gleichzeitig werden vermehrt Bindungsproteine gebildet. Ein solches Bindungsprotein ist auch das

SHBG (Sexualhormon-bindendes Globulin). Diese SHBG-Eiweissmoleküle können im Blut frei zirkulierende Androgene an sich binden und damit inaktivieren.

### Zuviel „männliche“ Hormone?

Auch das Haarwachstum kann durch ein Zuviel an Androgenen gestört sein. „Ich glaube, ich habe zuviel männliche Hormone...“, lautet dann die zumeist sehr besorgt vorgebrachte Vermutung der Mädchen und Frauen. „Oftmals sind es nur ganz vereinzelte Härchen rings um die Brustwarze oder Haare, die sich vom unteren Schamdreieck bis hoch zum Bauchnabel ziehen, durch die junge Mädchen verunsichert werden“, weiss Dr. med. Iris Grützmaier aus ihrer Teenager-Sprechstunde zu berichten.

Das ist in vielen Fällen kein Zeichen für eine verstärkte Aktivität der „männlichen“ Hormone, sondern durchaus noch ganz normal. Zunächst einmal muss nämlich berücksichtigt werden, dass auch die Ausprägung des individuellen Behaarungsmusters vererbt wird. Dunkelhaarige und dunkelhäutige Frauen haben häufiger eine etwas stärkere Behaarung an den Ober- und Unterschenkeln oder auch dunkle Flaumhaare auf der Oberlippe. Bei blonden, hellhäutigen Frauen ist häufig allein die geringere Pigmentierung dafür ausschlaggebend, dass diese, oftmals als störend empfundenen Härchen nicht so deutlich sichtbar werden. Oftmals ist bei diesen Mädchen und Frauen der Hormonhaushalt ganz in Ordnung. Wenn die Härchen als lästig oder störend empfunden werden, helfen kosmetische Behandlungsmethoden beispielsweise der Haarentfernung

oder des Bleichens.

Wenn allerdings dickere, stärker pigmentierte Haare auf der Oberlippe und im Kinnbereich sichtbar werden, sich die Behaarung übermässig auf die Oberschenkel ausbreitet oder auch vermehrt Haare bis hinauf zum Nabel wachsen, dann sind zumeist die Androgene schuld. In diesen Fällen wird der Gynäkologe Hormonbestimmungen durchführen, um dann mit Hilfe einer Homontherapie die vermehrte Produktion von Androgenen zu bremsen oder die Androgenwirkung in der Haut zu mindern.

### Kosmetische Haarentfernung

Eine solche Hormonbehandlung kann sehr langwierig sein. Oftmals ist es deshalb sinnvoll, die störenden Haare durch chemische Haarentferner, Rasieren oder Wachsen zu entfernen, bis die Hormontherapie wirkt und das Haarwachstum begrenzt wird.

Eine antiandrogene Hormontherapie ist nicht nur aus kosmetischen Gründen notwendig. An Haut und Haaren wird eine solche übermässige Androgenwirkung zwar am ehesten sichtbar, entscheidend sind jedoch bei einem langandauernden hormonellen Ungleichgewicht Veränderungen der Eierstöcke. Es können sich Zysten bilden, die die Eierstöcke schliesslich soweit zerstören, dass Unfrucht-

barkeit besteht: Die sogenannten polyzystischen Ovarien (PCO) sind der häufigste Grund für spätere Kinderlosigkeit.

### Auch Haarausfall kann hormonell bedingt sein

Aber nicht nur ein übermässiges, störendes Wachstum von Körperhaaren kann durch eine Hormonregulationsstörung hervorgerufen werden, sondern auch der Ausfall von Kopfhaaren ist bei vielen Frauen hormonbedingt. Wie bei den zuvor beschriebenen Störungen des Haarwachstums kann ein Zuviel an Androgenen, aber auch ein Mangel an Östrogenen, Ursache für diesen Haarausfall sein: Bei der sog. androgenetischen Alopezie treten zumeist zuallererst die sonst für Männer typischen „Geheimratsecken“ auf. Lichtet sich dagegen das Haar zunächst am Hinterkopf, spricht man von der „Alopezie vom weiblichen Typ.“

Den diffusen Haarausfall, der durch Östrogenmangel begünstigt wird, kennen viele Frauen, die bereits Kinder geboren haben. Sie konnten die Erfahrung machen, dass das Haar während der Schwangerschaft besonders dicht und glänzend war. Wenn dann nach der Geburt die hohen Östrogenpiegel ziemlich abrupt wieder abgefallen waren, stellten sie fest, dass sie mehr Haare als sonst

verloren.

Ähnlich ergeht es vielen Frauen während der „Wechseljahre“: Die fallenden Östrogenpiegel lassen das Haar stüfter werden. Eine Hormon-Ausgleich-Therapie beugt dem östrogenbedingten Haarausfall in bzw. nach den Wechseljahren vor.

### Östrogene glätten die Haut

Der zunehmende Östrogenmangel bestimmt auch das Aussehen der Haut in und nach den „Wechseljahren“: Mit zunehmendem Alter wird nicht nur die Produktion von Hauttalg, der der Haut Geschmeidigkeit verleiht, geringer, sondern auch die Bildung von Kollagen und elastischen Fasern nimmt ab. Die Folge: die Haut trocknet aus, und es fehlt ihr an Spannkraft. Eine Östrogen-Ausgleich-Therapie schafft in diesen Fällen wesentlich mehr als jede Antifaltencreme.

### Schön und gesund bleiben!

Dabei sollte man eines nicht vergessen: Solche Hormon-Ausgleich-Behandlungen sind mehr als Hormon-Kosmetik. Denn wenn der Östrogenmangel, der zu Störungen an Haut und Haaren führt, ausgeglichen wird, dann beugen wir auch einer Vielzahl von anderen Erkrankungen vor, da nicht nur Haut und Haare, sondern zahlreiche Stoffwechselprozesse der Frau östrogen gesteuert sind.

