

Men's Health

DE COMPLETE

HAARGIDS

NOOIT MEER KAAL!



KÉRASTASE
PARIS



KÉRASTASE
PARIS

Het levensritme van uw haar herstellen.

www.kerastase.nl



klinisch bewezen werkzaamheid

TEGEN HAARUITVAL: AMINEXIL® HEEFT BEWEZEN DE LEVENSDUUR VAN UW HAAR TE VERLENGEN*.

Het gepatenteerde molecuul, Aminexil®, is ontwikkeld om verharding van het collageen tegen te werken; het fenomeen dat de "verstikking" van het haar en de vroegtijdige veroudering van het haarzakje veroorzaakt.

Als u haar verliest, vraag dan uw Kérastase kapper voor onmiddellijk advies. De kapper kan een eventueel haaruitval probleem herkennen. Hij/zij zal u een persoonlijke oplossing geven om de levensduur van uw haar te verlengen .

ALLEEN BIJ UW KÉRASTASE ADVIESKAPPER
INFO: 0172-446391

KÉRASTASE
PARIS

* KLINISCH GETEST OP 119 PERSONEN

Recherche Avancée L'Oréal.

Neem een abonnement
op Men's Health en
spaar je haar!

CADEAU:

**KÉRASTASE SET
TER WAARDE VAN
€ 49,90!**



CADEAU 1

Bain Prévention.

Mild reinigend bad voor een
hoofdhuid met risico op haaruitval!
Zacht en natuurlijk aanvoelend
haar met een perfecte glans.
Winkelwaarde €12,95



CADEAU 2

Activeur 7.

Dagelijkse lotion om het risico
van haaruitval te verminderen.
Het haar wordt krachtig en
vitaal en is gemakkelijk in
model te brengen.
Winkelwaarde €16,95

CADEAU 3

Weekentas.

Perfect voor je
trainingsspullen!
Winkelwaarde: € 20,-



KÉRASTASE
PARIS

**CADEAU BIJ EEN ABONNEMENT OP MEN'S HEALTH:
EEN LUXE KÉRASTASE SET TER WAARDE VAN € 49,90.**

Neem nu een jaarabonnement op Men's Health (€ 43,- per jaar)
via: www.menshealth.nl/kerastase of bel 020-5518730

*Deze actie is geldig tot en met 31 december 2003 en geldt alleen voor wie
de laatste 6 maanden geen abonnee van Men's Health is geweest.*

De kale waarheid

Deze gids is bedoeld voor mannen die kaal worden of die vrezen in de toekomst hun haar te verliezen.

Voor álle mannen dus. Want terwijl je vijftig procent kans hebt om voor je vijftigste een 'landingsbaan' te ontwikkelen, is de kans dat je haar uitvalt honderd procent als je maar lang genoeg blijft leven.

Hoe belangrijk is het om mannelijke kaalheid te bestrijden? Feit is dat een kalende schedel je uiterlijk drastisch verandert en ouder maakt. Hoe je daar mee omgaat, is een kwestie van karakter. Toen ik zo'n tien jaar geleden ontdekte dat mijn haargrens begon te eroderen, betrad ik meteen de wondere wereld der dwangneuroses. Ik kon geen etalageruit meer passeren zonder mijn spiegelbeeld te begluren, toiletbezoek ging niet voorbij zonder inhaminspectie in de spiegel en tijdens het douchen telde ik voortdurend hoeveel haren er tussen mijn vingers waren achtergebleven. Inmiddels weet ik uit de verhalen van Ids Boersma, haarspecialist en gewaardeerd lid van de Men's Health-adviesraad, dat haaruit-



Inhoud

De kale waarheid5

Haarproblemen opgelost8

Vet haar, roos en andere kopzorgen: zo los je ze op.

Haar Workout12

Het 6-stappenplan voor een ideale wasbeurt.

Haar gereedschap14

Onmisbare tools om je haar in bedwang te houden.

Haar of geen haar? ..16

Word jij kaal? Doe de test!

Red je haar!22

Tegenwoordig hoeft je (beginnende) kaalheid niet meer te accepteren. Er is veel tegen haarverlies te doen.

Haal je haar terug! ...27

De verbluffende mogelijkheden van haartransplantatie.

De kale waarheid

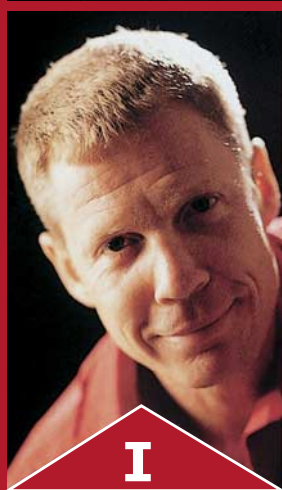
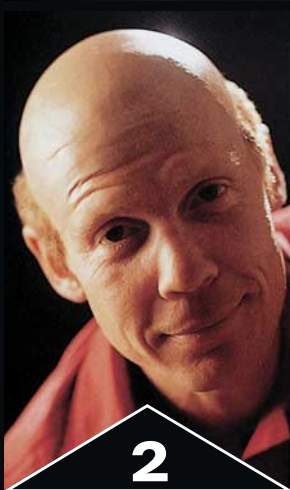
val tot tal van psychische problemen kan leiden. Van onzekerheid tot ernstige depressies en neuroses. Boersma heeft al heel wat mannen op zijn spreekuur gehad die uit schaamte voor hun kaalheid het uitgaansleven mijden, de sportclub opgeven en geen vrouwen meer durven aan te spreken.

Gelukkig is het bij mij nooit zover gekomen. Nadat ik van de eerste schrik bekomen was, bedacht ik dat het wijzer was mijn lot te dragen als een man - al was het maar een kalende. Treuren om het onvermijdelijke is immers verspilling van energie. En tenslotte zijn er ook genoeg voorbeelden van succesvolle kale knikkers: Kojak, Agassi, Picasso...

Maar was mijn haarverlies wel onvermijdelijk? Kaal worden kon ik nog wel accepteren, maar kaal worden terwijl er effectieve haargroei-middelen bestaan die ik niet kende, kortom, kaal worden uit onwetendheid, leek mij onverteerbaar.

Inmiddels ben ik 44 en nog steeds in het bezit van mijn haar, althans, het meeste daarvan. Dat komt doordat ik een medicijn vond dat haaruitval remt (finasteride, zie pagina 20). Mijn maandenlange speurtocht naar een werkend haargroei-middel verliep via dermatologen die vonden dat ik niet moest zeuren en charlatans die smeersels verkochten met de moleculaire structuur van geitenstront. Die ellende blijft jou bespaard, want in dit gidsje vind je alle mogelijkheden die de medische wetenschap te bieden heeft om je haar te redden. De strijd tegen haaruitval is niet meer het exclusieve domein van kwakzalvers en fantasten. Machtige farmaceutische en cosmetische bedrijven investeren honderden miljoenen in de ontwikkeling van stoffen en therapieën die échte oplossingen bieden. Daarmee betreden ook serieuze artsen, wetenschappers en zakenlieden de haararena.

Rest de vraag of kale mannen echt in het nadeel zijn of zich dat alleen maar inbeelden. Drie jaar geleden besloot ik de proef op de som te nemen. Ik maakte een vragenformulier met vragen als 'Hoe oud schat u deze man?' en 'Hoe aantrekkelijk is hij?' Vervolgens verdeelde ik ze in twee gelijke stapels: de formulieren van stapel 1 waren voorzien van een foto van mij met haar, terwijl de formulieren in stapel 2 een foto kregen van mij zonder haar. Foto 2 was tot stand gekomen dankzij een grimeur, die een zogenaamde 'kaalkop' op mijn hoofd had geplakt.

**I****Hoe oud schat je de man op deze foto?****39 jaar****Hoe aantrekkelijk is hij?****Vrouwen: 6,9****Zou je een tweedehands auto van hem kopen?****Nee: 16%****2****47 jaar****Vrouwen: 5,1****Nee: 39%**

Fotografie: Robert Elsing

Twee stagiaires gingen de straat op en vroegen willekeurige passanten ter plekke een formulier in te vullen. 63 Vrouwen en 56 mannen gaven gehoor aan het verzoek. Het resultaat (zie kader) was ontluisterend: zonder haar werd ik gemiddeld acht jaar ouder geschat en scoorde ik een onvoldoende qua aantrekkelijkheid. Uiteraard slik ik nog steeds dagelijks mijn pilletje tegen haaruitval...

Pim Christiaans, hoofdredacteur

Haarproblemen opgelost



Vet haar

Hoe kom je eraan?

De talgklieren die zich op je hoofdhuid en in de haarzakjes bevinden werken op volle toeren. Op de hoofdhuid gebeurt dat onder invloed van hormonen, in de haarzakjes door warmte.

Hoe kom je ervan af?

Vermijd zaken die de temperatuur van je hoofd doen stijgen: bijvoorbeeld (te warm) water, (heet) föhnen, saunabezoek en het dragen van een muts. Was je haar (gerust iedere dag) met shampoo en conditioner speciaal geschikt voor vet haar. Deze bevatten in de regel een hoger gehalte aan reinigingsmiddelen en hebben een lager aandeel conditioners die je haar 'vet' laten aanvoelen. Niet te hard inmasseren.

Droog haar

Hoe kom je eraan?

Divers: een te lage talgvetproductie in de haarzakjes, een beschadigde haarstructuur of temperatuursinvloeden. Ook je leeftijd kan van invloed zijn.

Hoe kom je ervan af?

De talgvetproductie is van buitenaf niet te stimuleren. Het is zaak de beschadigde haren zo goed mogelijk te beschermen tegen verdere nega-

UW KÉRASTASE HAAREXPERT ADVISEERT



Problemen met een **vette hoofdhuid**?

- **Bain Anti Gras**

Voorkomt de verspreiding van talg over de lengte van het haar; het haar behoudt lang zijn luchtigheid en volume.

- **Bain Divalent**

Reinigt de vette hoofdhuid en geeft zachtheid aan de droge of gevoelige lengten.

KÉRASTASE
PARIS

Haarproblemen opgelost

tieve invloeden van buitenaf. Gebruik daarom een shampoo en conditioner voor droog haar. Deze hebben als bijkomend voordeel dat het haar makkelijker te kammen en in model te brengen is. Wassen mag, zo vaak als je dat nodig vindt. Niet te warm föhnen. Ook van een haarmasker (jazekeer!) kan je haardos opmerkelijk opknappen.

Grijs haar

Hoe kom je eraan?

De cellen in je haarwortels maken minder enzymen aan. En die zijn het die je haar kleur geven. De oorzaak: erfelijk bepaald en leeftijd (vanaf veertig).

Hoe kom je ervan af?

Niet. Camoufleren is het devies. Daartoe zet je een grijsdekkend haarkleurproduct in. Twee opties: Je kunt kiezen voor grijsdekkend oftewel permanente haarkleur. Ammoniak zet de schubben van je haar open, en waterstofperoxide gaat een verbinding aan met de pigmenten die zich nog in je haar bevinden. Nadeel: een heel gedoe en je krijgt uitgroei. Verder zijn er sinds enkele jaren re-colour producten verkrijgbaar die het haar met aanzienlijk mildere stoffen de oude kleur teruggeven. Maar ook hier heb je te maken met uitgroei.

Roos

Hoe kom je eraan?

Een gistsoort die zich op je hoofd bevindt, de *Pityrosporum Ovale*, groeit te snel. De schimmels gaan aan elkaar 'koeken' en vormen de kenmerkende witte vlokken. Roos is bijna altijd stress-gerelateerd.

Hoe kom je ervan af?

Gebruik een shampoo die speciaal is ontwikkeld voor haar met roos. Probeer stressvolle situaties uit de weg te gaan. Heb je aanhoudend last van roos, ga dan naar je huisarts. Het kan namelijk zijn dat het geen roos is wat daar op je schouders dwarrelt, maar dat de schilfers een symptoom zijn van *psoriasis*, *dermatitis* of *seborroïsch eczeem*.

Beschadigd haar

Hoe kom je eraan?

Zwemmen in chloorwater, in zout water, te lang in de zon, te lang onder een muts, centrale verwarming, te heet föhnen, enzovoorts.

Hoe kom je ervan af?

De crux is om de schubben rond je haar weer over elkaar te laten aansluiten. Gebruik een speciale shampoo en conditioner tegen dof en/of droog haar. Ga naar de kapper en die zal in een (of twee) knipbeurt(-en) de droge punten wegknippen waardoor je haar er weer gezond uit gaat zien.

Jeukende hoofdhuid

Hoe kom je eraan?

Een versnelde verhoorning van je hoofdhuid is een mogelijke oorzaak. Of je hebt een té intensieve shampoo gebruikt waardoor het beschermende vetlaagje op je hoofdhuid is opgelost. Andere shampoo's en stylingproducten drogen je huid dan uit met schilfers als gevolg.

Hoe kom je ervan af?

Zaak is het om je hoofdhuid zoveel mogelijk te ontzien: Gebruik een kleine hoeveelheid milde shampoo, een poeltje in je handpalm ter grootte van een euromunt is al voldoende. Goed uitspoelen zodat er geen resten in het haar achterblijven.

- Met dank aan Richard Koffijberg -

UW KÉRASTASE HAAREXPERT ADVISEERT



Problemen met **roos**?

- **Bain Gommage droog haar**

Een langdurige verwijdering van roos, waarbij het haar wordt verzorgd.

- **Bain Gommage vet haar**

Een langdurige verwijdering van roos, het haar wordt luchtig en blijft langer in model.

KÉRASTASE
PARIS

Workout voor je haar

Het 6-stappenplan voor een ideale wasbeurt. Zo houd je je haar in topconditie!



Stap 1

Maak je haar nat en spoel resten gel, wax, stof en vuil eruit. Gebruik bij voorkeur lauw-warm water (circa 34 °C). Hogere temperaturen stimuleren namelijk de talgklieren.



Stap 2

Masseer voorzichtig je hoofdhuid. Dat doe je door je vingertoppen op je hoofdhuid te plaatsen en voorzichtig ronddraaiende bewegingen te maken.



Stap 3

Masseer een klein beetje shampoo in je haar. Let op: een hoeveelheid ter grootte van een euromunt is al voldoende. Teveel shampoo laat het haar opzwellen, waardoor het onhandelbaar wordt. Kies een shampoo die is afgestemd op je haartype.

Stap 4

Spoel de shampoo zorgvuldig uit. Tweemaal achter elkaar je haar met shampoo wassen is nergens voor nodig. Pas na een grondige slopersklus is je haar zo vuil dat zo'n extra wasbeurt zin heeft.

Stap 5

Breng conditioner aan die bij je haartype past. Ook bij conditioner geldt dat een kleine hoeveelheid al voldoende is. Na een korte 'inwerkperiode' de conditioner er zorgvuldig uitspoelen. Er zijn overigens ook *leave-in* conditioners. Deze hoef je dus niet uit te spoelen. Je brengt ze aan op handdoekdroog haar.

Stap 6

Nat haar is kwetsbaar. Van stevig wrijven met een handdoek kan je haar breken. Droogdeppen is daarom een veel betere optie. Om diezelfde reden is kammen eveneens beslist af te raden.



6



Het gereedschap

Onmisbare tools om je haardos onder controle te krijgen. En te houden.



BORSTEL

Een haarborstel heeft als belangrijkste doel het natuurlijke vet dat zich in de haarwortels bevindt te verdelen over het hele haar. En dat geeft een mooie, gezonde glans. (Marlies Möller, €41,-)

HAARDROGER

Haardroger met extra's: zes warmte-/snelheidsinstellingen, een cool shot-functie waarmee je slagen en krullen behouden blijven en het zogenaamde hydroprotect-systeem dat de vochtigheid van je haar in de gaten houdt. (Philips, Hydroprotect Sensor 1800, €72,-)



ZAKKAMMETJE

Onze vaders konden niet zonder, wij gebruiken liever onze vingers. Wel is het zakkammetje absoluut noodzakelijk om een kaarsrechte scheiding aan te brengen: zet de kam op de plek waar je die scheiding wilt en beweeg een paar keer licht van voor naar achteren. Je haren worden zo of naar links of naar rechts gedirigeerd en er blijft een keurig baantje vrij. (Hema, circa €3,-)



**BRAUN (070) 413 16 66;
MARLIES MÖLLER (0172) 507 44 2;
PHILIPS 0900 8406**

TONDEUSE

Dankzij het Contour Tracking System past deze tondeuse zich feilloos aan de contouren van je hoofd aan (met een gelijkmatiger resultaat als gevolg). Door het Precision Zoom Lock kun je verschillende snijlengtes instellen zonder van opzetkam te hoeven wisselen. (Philips, HQC 688, €89,92)



KROESKAM

Dankzij de ruimtes tussen de tanden kun je met deze kam krullend of kroezend haar in model brengen zonder de krullen eruit te kammen. (Hema, circa €3,-)



REISFÖHN

Deze compacte reisföhn heeft een inklapbare handgreep en twee blaeswarmtestanden. Het snoer kan worden opgeborgen in het handvat. (Braun Travel Platinum, €23,99)



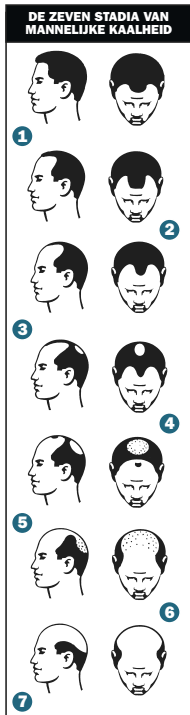


Word jij kaal?

Wat zijn jouw kansen op voortijdige kaalheid? Na het lezen van deze feiten kun je jezelf beschouwen als expert, en inschatten of jij al dan niet tot de risicogroep behoort.

Het proces dat ten grondslag ligt aan mannelijke kaalheid is inmiddels grotendeels ontsluit. Vast staat dat kaalheid zonder erfelijke voorbeschikking niet kan optreden. De haarfollikels, ook wel haarzakjes genoemd, hebben een genetisch verankerde eigenschap te reageren op mannelijke hormonen door dunner-, minder- en tenslotte geen haar meer aan te maken. Dit ingewikkelde biochemische proces verloopt als volgt: testosteron, het meest voorkomende mannelijk hormoon, wordt voornamelijk geproduceerd in de teelballen en vervolgens afgegeven aan het bloed. De meeste testosteron bindt zich in de bloedbaan aan een eiwit, het Seks Hormoon Bindend Globuline (SHGB). Van deze verbintenis heeft je haar niets te duchten. Het testosteron dat zich niet bindt, blijft rondzwerven tot het door het enzym 5-*alpha* reductase wordt omgezet in dihydrotestosteron, het zogenaamde DHT. Deze omzetting vindt plaats in het gehele lichaam, dus ook in het haarwortelzakje van de hoofdhuid. Als daar DHT is ontstaan, kunnen er twee dingen gebeuren:

1. Het DHT-hormoon wordt afgebroken en er je merkt er wederom niets van.
 2. Het DHT-hormoon bindt zich aan een specifiek eiwit (een zogenaamde *androgeen-receptor*) van de celwand en dan zijn de rapen gaar.
- Als dit gemuteerde eiwit de celkern van de haarfollikel binnendringt, begint het DHT een storende



Word jij kaal?

ZELFTEST: WORD JIJ KAAL?

Doe de test en reken uit hoe groot de kans is dat je kaal wordt

- 1 Ben jij blank, zwart of Aziatisch? (Blank: 25 punten, zwart of Aziatisch: 5 punten)**
- 2 Is je vader kaal? (10 punten)**
- 3 Is/was de vader van je moeder kaal? (25 punten)**
- 4 Verlies je dagelijks flinke plukken haar tijdens het douchen? (5 punten)**
- 5 Is je haar op je kruin en bij de slapen lichter van kleur dan de rest van je haar? (15 punten)**
- 6 Bestudeer een haar die bij jou is uitgevallen. Zit er aan het eind geen wit bolletje? (20 punten)**

Score:

De punten staan voor procenten kans op kaalheid. Tel de punten bij elkaar op en je ontdekt hoeveel procent je kans hebt op een kale kruin.

Verklaring:

- 1** Kaalheid komt bij blanke mannen veel vaker voor dan bij mannen van negroïde of mongoloïde (Aziatische) origine. Bijna alle blanke mannen krijgen er vroeg of laat mee te maken. Bij mannen in de leeftijd tussen 30 en 40 komt kaalheid bij ongeveer 45 procent voor. Zwarte

mannen beschikken over dik kroeshaar: slechts een kwart van hen wordt kaal. Het stugge haar van Aziaten blijft het langst overeind staan: tien tot vijftien procent van de Oosterse mannen wordt kaal.

- 2** Een kalende vader is een veeg maar geenszins fataal teken.
- 3** De 'kaalheidsgenen' die je via de familie van je moeder hebt gekregen wegen zwaarder dan die uit het nest van je vader.
- 4** Pas als je dagelijks meer dan honderd haren verliest, is er reden tot zorg. Na het wassen mag je 250 haren in het putje vinden zonder in paniek te raken.
- 5** Haar dat op deze plekken lichter van kleur is, bevat minder pigment. Een aanwijzing dat je haar op deze plaatsen sneller kan uitvallen.
- 6** Het witte bolletje is een stukje van het haarzakje. Ontbreekt dit dan zal uit de follikel waar het haar uit is gevallen, geen nieuw haar groeien.

werking op de stofwisseling van de cel uit te oefenen. De groeicyclus van het haar wordt bekort. Waar een haar normaal vier jaar nodig heeft om tot volle wasdom te komen, kan het nu al na vier maanden het eindpunt van zijn ontwikkeling bereiken. Ook nieuw haar groeit sneller en sneller en wordt tegelijk steeds dunner totdat in de uitgeputte haarfollikel geen nieuw haar meer wordt gemaakt.

Sommigen follikels sterven uiteindelijk af, maar de meeste slinken tot de afmetingen die ze hadden toen je geboren werd. Ook dan brengen ze nog haar voort, het zogenaamde *vellus*-haar dat alleen met een microscoop te zien is. In de gekrompen follikel blijft de talgklier even actief zijn vetmengsel afscheiden, waardoor een kale schedel soms een glimmend uiterlijk krijgt.

In dit hele proces speelt het enzym 5-alpha reductase dus een sleutelrol. In welke mate jij kaal wordt, heeft te maken met je individuele gehalte aan:

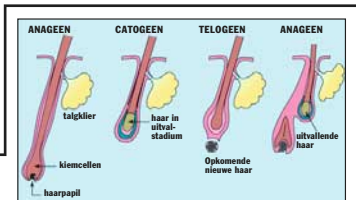
- 5-alpha-reductase. Bij kale mannen is de activiteit van dit enzym in de hoofdhuid groter, zodat meer testosteron wordt omgezet in het haargroei-verstorende DHT.

- de afbrekende stof (3-alpha-hydroxysteroid dehydrogenase).

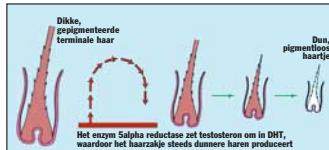
- de androgeen-receptor waaraan het DHT zich bindt. Bij deze verschillen spelen een aantal factoren een rol, zoals erfelijkheid, leeftijd en ras.

Uitleg illustratie

Elke haar kent een levensloop in drie fasen. Van links naar rechts: groeifase (anageen), overgangsfase (catogeen) en rustfase (telogeen). Daarna valt de haar uit en begint de cyclus opnieuw. Bij mannelijke kaalheid, wordt de cyclus versneld door het hormoon DHT. Daardoor gaat het haarzakje steeds dunnere haren produceren.



Normale haarcyclus



Kalend haar

Red je haar!

Anno 2003 hoef je je niet meer klakkeloos neer te leggen bij (beginnende) kaalheid. Hier zijn zeven haargroeimiddelen met bewezen werking.

Finasteride

Hoe werkt het? Finasteride bestrijdt haaruitval aan de wortel. Deze stof remt de werking van één van de twee enzymen die testosteron in het haargroei-remmende *dihydrotestosteron* (DHT) omzetten: *5-alpha reductase-I*. Het middel werd bij toeval ontdekt toen het - met succes - werd getest op mannen die leden aan prostaatvergroting. Toen de onderzoekers als bijwerking haargroei constateerden, zetten zij nieuwe studies op waarbij de effecten van finasteride op het hoofdhaar werden gemeten. Uit verschillende studies blijkt dat de haargroei bij 30 procent van de mannen redelijk toeneemt, bij nog eens 30 procent neemt het haar nauwelijks toe en bij de rest blijft de haargroei stabiel. Met finasteride houd je dus in elk geval wat je hebt. Wel kan het drie tot zes maanden duren voordat je veranderingen opmerkt. Als je met finasteride stopt, zet het kalingsproces geleidelijk weer in. Van abrupt verlies van nieuwe haren – zoals bij sommige andere middelen – is geen sprake. De fabrikant, de Amerikaanse geneesmiddelen-gigant Merck, brengt finasteride onder de merknaam Propecia op de markt.

Hoe gebruik je het? Dagelijks een tablet innemen. Een tablet bevat 1 mg. finasteride.

Hoe kom je eraan? Op recept verkrijgbaar bij de apotheek.

Wat kost het? Vanaf €49,70 voor 30 tabletten. Deze officiële apothekersprijs valt aan de balie vaak iets goedkoper uit.

Is het veilig? Finasteride beperkt zich niet louter tot het haarzakje. Het middel gaat in het hele lichaam de vorming van DHT tegen. Gebruikers melden onder meer een verminderde zaadproductie terwijl ongeveer twee procent van de mannen libidoverlies meldt. Finasteride is veilig maar als je aan gezinsuitbreiding denkt, kun je het beter even niet gebruiken: je zou kinderen met een tekort aan 5-alpha reductase kunnen verwekken.

Meer info: www.propecia.nl



Red je haar!

Dutasteride

Hoe werkt het? Waar finasteride één enzym afremt, pakt *dutasteride* beide componenten van 5 alpha reductase aan. De resultaten zijn veelbelovend, maar de bijwerkingen kunnen groter zijn. In een onderzoek meldde maar liefst zeven procent van de mannen last te krijgen van impotentie. Als haargroeimiddel is *dutasteride* officieel nog niet verkrijgbaar, wel als middel tegen prostaatvergroting, onder de naam Avodart. Je hoeft op een zoeksite het woord Avodart maar hoeft in te toetsen, en de aanbevelingen als haargroeimiddel vliegen je om de oren. Het verzoek om Avodart officieel te erkennen als haargroeimiddel, is echter nog in behandeling bij de Amerikaanse *Federal Drug Agency*. Kalende mannen die niet kunnen wachten, gebruiken dus Avodart, dat 0,5 mg *dutasteride* bevat. Neem dit middel alleen in overleg met een arts!

Hoe gebruik je het? Je neemt het in als capsule. Omdat de ideale dosering nog onbekend is, moet dit in overleg met de arts bepaald worden.

Hoe kom je eraan? Op recept bij de apotheek.

Wat kost het? €39,55 per 30 capsules.

Is het veilig? De veiligheid als haargroeimiddel op lange termijn is onbekend.

Minoxidil

Hoe werkt het? Minoxidil werd in de jaren vijftig ontwikkeld als bloed-drukverlagend middel. De onderzoekers registreerden een opvallende bijwerking: op alle ledematen van hun proefpersonen nam de haargroei toe! Hierop werd een minoxidil-houdende lotion ontwikkeld die eind jaren tachtig onder de merknaam Regaine op de markt kwam. De aandelen van de fabrikant, het Amerikaanse bedrijf Upjohn, schoten op Wall Street als een raket omhoog. Inmiddels is de euforie verdampt. Zestig tot zeventig procent van de gebruikers rapporteert weliswaar hernieuwde haargroei maar slechts acht tot dertig procent noemt dit resultaat 'cosmetisch bevredigend'. En dat is net waar het om gaat. Volledig nieuwe haargroei op de kale plekken treedt namelijk zelden op. Het middel werkt voornamelijk bij mannen die nog niet zo lang (vijf tot tien jaar) kalend zijn en dan vooral op de kruin. Als je stopt met het gebruik, gaan de gewonnen haren weer snel verloren.

Hoe gebruik je het? Dagelijks over de kale plekken verspreiden.

Hoe kom je eraan? Via apotheek (geen recept nodig). Na het bekend worden van de werking van minoxidil begonnen allerlei schimmige fabrikanten minoxidil-houdende lotions op de markt te brengen. Na tussenkomst van de rechter is minoxidil (officieel) alleen nog verkrijgbaar onder de merknaam van de fabrikant, Regaine.

Wat kost het? €27,20 voor een flesje van 60 ml.

Is het veilig? Ja. Het middel is getest op alle mogelijke risico's. Niettemin menen sommige artsen dat minoxidil gevaar kan opleveren voor mensen met hart- en vaatziekten.

Meer info: www.regaine.com

Alopesan 400

Hoe werkt het? Dit preparaat – waar de bessen van de saw *palmetto*, oftewel zaagtandpalm, in zijn verwerkt – geldt als een natuurlijke variant op finasteride en dutasteride. Veel mannen die een beetje huiverig zijn voor deze medicijnen, kiezen voor dit natuurlijke alternatief. In onderzoeken met saw palmetto worden aanzienlijk minder bijwerkingen gerappor-

HAARGROEIMIDDELEN DOOR DE EEUWEN HEEN

Dierenvet. 'Meng het vet van een leeuw, een nijlpaard, een krokodil, een kat en een wilde geit, en masseer het in je schedel.' Zo luidt een van de oudste bekende recepten, opgetekend in het Oude Egypte rond 4000 v. Chr.

Hondenpis. Volgens achttiende-eeuwse Schotse boeren was inmasseren van de hoofdhuid met hondenurine een probaat middel. De zuurgraad zou de haren weer tot leven wekken.

Mollenas. Middeleeuwse vondst: verbrand een levende mol, smeer de as uit op de schedel en wacht tot de gereïncarneerde mollen je haar weer naar de oppervlakte stuwen.

Uien. Smeer de kale plekken 's ochtends en 's avonds in met schijven ui, masseer de huid vervolgens met honing of was de huid met het hars van de buksboom. Aldus de 19e eeuwse arts John Wesley in zijn boek *Primitive Psyche*.

Red je haar!

teerd. Saw palmetto belemmert evenals dutasteride de werking van beide typen 5-alpha-reductase enzymen. Daardoor stopt of vertraagt het middel prostaatvergroting en haaruitval, hoewel dat laatste nog niet ondubbelzinnig is bewezen.

Hoe gebruik je het? Tweemaal daags één capsule bij de maaltijd innemen, gedurende minimaal drie maanden (twee kuren).

Hoe kom je er aan? Alopesan 400 is verkrijgbaar via de firma Vitamust (www.vitamust.nl).

Wat kost het? Als je het nu wilt uitproberen kun je gebruikmaken van een aanbieding in plaats van €65,- per kuur van 45 dagen, betaal je nu slechts €49,-.

Is het veilig? Er zijn geen nadelige bijwerkingen bekend.
Meer informatie: www.vitamust.nl

Maxilene

Hoe werkt het? Maxilene oefent geen invloed uit op de hormoonhuishouding zelf, maar wel op de gevolgen daarvan. Dankzij een combinatie van glycerol-esters en organische siliconen, regenereert Maxilene de bloedvaten en verbetert het bindweefsel rondom de haarwortels. Daardoor treedt er een betere aanvoer van voedingsstoffen op, met als gevolg dat de haren minder snel uitvallen. Onderzoek heeft uitgewezen dat de haren bij gebruik ook gemiddeld zeven procent dikker worden in negentig dagen. Uit een Franse studie bleek dat de lotion 'even effectief is als minoxidil'. Volgens dermatoloog Boersma,

UW KÉRASTASE HAAREXPERT ADVISEERT



Problemen met **haaruitval**?

- Interventie tegen haaruitval met **Aminexil®**, verlengt de levensduur van het haar en zorgt voor een toename van de haardichtheid.
- **Bain Prévention** reinigt de hoofdhuid op een milde manier, zodat deze zijn optimale evenwicht terugvindt. Zo wordt de kans op haaruitval verminderd.
- **Activeur 7** is een dagelijkse lotion voor de hoofdhuid die haaruitval voorkomt.

KÉRASTASE
PARIS

HAARMYTHES

1. Haar valt niet uit, haar verhuist!

De theorie van de 'haarmigratie' sprak tot de verbeelding van de Britse schrijver Charles Dickens. 'Wat op één plaats wordt gewonnen, lijkt op een andere plaats verloren te gaan', verklaarde hij. 'Het voortdurende scheren geeft een toegenomen groei op de kin die de zwakheid van het haar op de kruin niet ten goede zal keren.' Gelukkig concentreerde Dickens zich na deze uitglipier weer op romans.

2. Petten, hoeden en helmen zijn de boosdoeners!

Vooral kale mannen van boven de zeventig wijzen met een beschuldigende vinger naar het Ministerie van Defensie: van de politoniele acties in Indonesië, waar ze in de tropenhitte baretten en helmen moesten dragen, zijn ze kaal teruggekeerd! Verzin een betere, heren!

3. Het is mijn shampoo!

Te vaak wassen (meer dan vier keer per week) stimuleert de talgproductie: je krijgt vet haar maar dit heeft geen effect op haaruitval. Roosvorming ontstaat door een overmatige verhoorning van de huid waardoor schilfers ontstaan. Vervelend ja, maar invloed op haaruitval? Nee.

die het middel testte bij vrouwen, behoort Maxilene samen met minoxidil en aminexil 'tot de enige drie haarlotions die bewezen werken tegen haaruitval.'

Hoe gebruik je het? Dagelijks inmasseren gedurende drie maanden, daarna drie maanden pauzeren. Twee kuren per jaar zijn voldoende, omdat de effecten van de behandeling gedurende de pauzes van drie maanden gehandhaafd blijven. Eventueel aanvullen met het gebruik van Maxilene shampoo, die dezelfde werkzame stoffen bevat als de lotion.

Hoe kom je eraan? Verkoopadressen vind je op de website.

Wat kost het? €58,97 voor een flacon van 75 ml. Een flacon is voldoende voor ongeveer zes weken. Per kuur zijn dus twee flacons nodig.

Is het veilig? Ja.

Meer info: www.maxilene.nl

Red je haar!

TIP VAN DE DERMATOLOOG

Dr. Ids Boersma: 'Hoe eerder je erbij bent, hoe beter. Ga niet zomaar wat gebruiken, maar begin met een goede diagnose. Vraag regelmatig aan je kapper wat de conditie van je haar is. Laat bij twijfel een 'haarstatus' maken bij een dermatoloog. Dan weet je precies hoe je ervoor staat: de dikte van je haar, de pigmentstructuur, alles. Daarna kun je de strategie bepalen.'

Meer info: www.intermedica.nl

Aminexil®

Hoe werkt het? Aminexil® is een door het Franse cosmetic concern L'Oréal gepatenteerd molecuul, dat het verharden van het collageen rondom de haarwortels tegengaat. Door het reduceren van de haaruitval, neemt de dichtheid van het haar toe en wordt de levensduur van het haar verlengd. Een dubbelblind placebo gecontroleerd onderzoek met 119 proefpersonen wees uit dat de haardichtheid met vijf procent toeneemt na gebruik van Aminexil® gedurende zes weken.

Hoe gebruik je het? Een Aminexil®-kuur van Kerastase bestaat uit 42 flesjes. Gedurende 6 weken moet iedere dag de inhoud van één flesje op de hoofdhuid worden aangebracht. Afhankelijk van de mate van haaruitval, doe je één of twee kuren per jaar.

Hoe kom je eraan? Via de Kérastase Advies-kapper

Wat kost het? Eén kuur met 42 ampullen kost rond de €100,-

Is het veilig? Ja.

WWW-ADRESSEN:

www.haarcentrum.nl

Informatieve site van onafhankelijke stichting Haar, een afkorting van Haar, Analyse, Advies en Research.

<http://kaalheid.pagina.nl>

Startpagina met honderden links naar relevante websites.

www.haarweb.nl/forum

Het drukst bezochte forum van Nederland.

www.hairsite.com

Uitstekend geïnformeerde Amerikaanse site. Volgt de wetenschap op de voet!

Haal je haar terug!

VOOR...

2002 is het jaar waarin Paul Tesser (44) een nieuw leven begon. Werk, vrouw, land - alles werd anders. Het symbool van dit nieuwe leven draagt Tesser op zijn hoofd: een fiere bos haar.

Haal je haar terug!

2002 was ook het jaar waarin het oude leven van ondernemer Paul Tesser instortte. Na zeventien jaar huwelijk raakte de Udenaar verzeild in een scheiding. 'Ik raakte mijn vrouw kwijt, ging mijn huis uit en het was onduidelijk in hoeverre ik de relatie met mijn twee kinderen in stand kon houden', blikt Tesser terug. Tot overmaat van ramp begon ook nog zijn haar met bossen uit te vallen. 'Volkomen onverwacht: er is letterlijk niemand in onze familie die er last van heeft. Zowel aan de kant van mijn moeder als vader heeft iedereen juist extreem veel haar.' Naar de reden kan Tesser slechts gissen. 'Misschien dat stress de werking van dat ene hormoon heeft uitgelokt? Ik weet het niet.'



Schok

Binnen een paar maanden zag Tesser zijn haargrens een sprong van vijf centimeter naar achteren maken. Waar eens zijn kuif wapperde, resteerde een plukje eenzame haren. 'Als het proces geleidelijk was verlopen, had ik het misschien kunnen accepteren maar dit was een confronterende schok. Ik raakte mijn zelfvertrouwen kwijt.' Tesser vroeg zijn kapper om raad. 'Hij adviseerde me een haarstukje van siliconen. Dat zou me 3.000 euro gaan kosten plus zestig euro per maand voor onderhoud. "In Godsnaam dan maar", dacht ik. Haartransplantatie zou me 12.000 euro gaan kosten, had mijn kapper me verteld, dat vond ik echt te gek worden. Bovendien leek me dat een nogal bloederige toestand. Daar voelde ik



Meten van de haardichtheid voor de operatie

niets voor.'

Tesser kon nauwelijks wachten op het moment waarop die hatelijke kale plek hem niet meer aanstaarde. Als hij in zijn achteruitkijkspiegel keek, zag hij eerst zijn kale voorhoofd en dan pas het achter hem rijdende verkeer. 'Ja, ik had het zwaar te pakken'.



...EN NA!



**Maken van de
inzetkanalen
met behulp van
priktechniek
(bij verdichting
en op kruin)**



**Maken van de
inzetkanalen
met behulp
van de laser
(haarlijn)**

DONOR-DOMINANT

Haartransplantatie is gebaseerd op de ontdekking dat haren 'donor-dominant' zijn. Met andere woorden: haren blijven trouw aan hun afkomst. Het haar op de slapen en het achterhoofd is niet gevoelig voor de invloed van mannelijke hormonen. Als deze haren worden verplaatst naar een kaal gebied, blijven ze gewoon doorgroeien. Hoewel dit principe al in 1804 werd aangetoond, duurde het tot 1959 voordat de eerste haartransplantatie werd uitgevoerd. De New Yorkse dermatoloog Norman Orentreich had de wereldprimeur. 'Mensen geloofden me gewoon niet', vertelde hij later tegen een journalist. 'Ik moest moeite doen om mijn onderzoek gepubliceerd te krijgen in een medisch tijdschrift.'

Inmiddels is haartransplantatie een van de meest uitgevoerde vormen van plastische chirurgie. In Nederland gaan jaarlijks duizenden mannen onder het mes, goed voor een omzet van ongeveer acht miljoen euro. De bedrijfstak in de Benelux en Duitsland wordt gedomineerd door het bedrijf Transhair. Daarnaast zijn er nog een aantal kleinere bedrijven actief in de markt.



Vertrouwen

'Tien jaar geleden kon je nog met een tand uit je gebit rondlopen, tegenwoordig willen mannen er perfect uitzien. En dus ook een goede haardos behouden.' Cor van Oyen kan het weten, hij is directeur van Transhair Nederland. Met twee klinieken in Nederland en vier in Duitsland is Transhair een toonaangevend instituut voor haartransplantatie. De onderneming dijt steeds verder uit. 'Haarbehoud is namelijk uitgegroeid tot een wezenlijk onderdeel van het welzijn', meent Van Oyen. 'Dertig procent van de kale mannen maakt het niets uit. Maar zeventig procent van de kale mannen wil er graag iets aan doen.' Van Oyen wijst naar een ordner. 'Ik krijg hier brieven binnen, dat wil je niet weten! Voor sommige kale mannen lijkt het wel alsof hun hele leven staat of valt met het bezit van haar. Kijk, zeg ik dan, we kunnen je vaak wel je haren teruggeven maar we kunnen niet al je persoonlijke problemen oplossen.'

Transhair onderscheidt zich door een realistische benadering van haartransplantatie-chirurgie. 'Er zijn ook bedrijven die de operaties in Turkije of Polen laten uitvoeren en hun klanten voorhouden dat ze een vakantiereis cadeau krijgen. Nou, zie jij jezelf zitten onder de hete zon van Istanboel met een hoofd waar honderden kleine gaatjes in zitten? Lijkt me geen lolletje, hoor. Wij vertellen mensen de feiten. Daar hebben ze recht op. Ze schenken ons het vertrouwen om een ingreep aan hun aangezicht te laten uitvoeren.'



Voordat hij opdracht gaf een haarstukje te laten maken, besloot hij zich toch nog eens te verdiepen in de mogelijkheden van haartransplantatie. 'Ik dacht, ik maak gewoon een afspraak bij zo'n instituut. Dan kom ik er vanzelf achter waarom het niks voor mij is.' Tesser belandde bij Haarinstituut Transhair in het Brabantse Vlijmen. Tijdens het consultgesprek werd allereerst 'de dichtheid van zijn donorgebied' onderzocht. 'Ik stond er goed op, werd mij verzekerd. Op de achterkant van mijn hoofd kon ik wel een paar haren missen. En men garandeerde mij dat de operatie snel en vrijwel pijnloos zou verlopen. Zonder bloedvergieten. "U kijkt naar de televisie en wij doen de rest", zeiden ze. Het was allemaal veel geavanceerder dan ik me had voorgesteld.' Zelfs de grootste hindernis – het prijskaartje van 8.000 euro – vond Tesser niet onoverkomelijk. 'Ik zei tegen mezelf: "Vorig jaar heb je een nieuwe auto gekocht van duizenden

Haal je haar terug!

euro's. Die wagen schrijf je in een jaar of zes af en over tien jaar ben je die hele auto vergeten. Maar dat haar blijft je hele leven staan." Het is een investering in mezelf.'



Priktechniek

Laserpistool

In de nazomer van 2002 meldde Tesser zich wederom in Vlijmen. Hij werd begeleid naar de operatiekamer waar een team van vijf mensen klaarstond. Zijn hoofdhaar werd verdoofd waarna een web van handen gelijktijdig werk begon te verzetten. Uit zijn achterhoofd werd een reep donorhaar weggesneden, op de kale plekken aan de voorzijde hoorde hij de zachte tikjes van een laserpistool dat gaatjes in zijn hoofdhaar prikte. 'Er werd gebruikgemaakt van een combinatietechniek, wat mij tijdens het consultgesprek al was uitgelegd. Aan de voorzijde, bij de haarlijn, zouden ze de laser gebruiken en zodra er tussen bestaande haren gaatjes gemaakt moesten worden, zou de chirurg de zogenaamde 'priktechniek' inzetten. Een techniek die ze daar zelf hebben ontwikkeld.'

Intussen werd zijn donorhaar onder de microscoop verdeeld in *grafts*, kleine transplantaten van één tot vijf haarfollikels die in de 'inzetkanalen' op zijn kale hoofdhaar werden geplaatst. 'Wonderlijk om te zien hoe efficiënt die mensen samenwerkten', vertelt Tesser. 'Dat moet ook wel want zo'n nieuwe haar moet in het gaatje zitten voordat het bloed gaat stollen.' Na anderhalf uur was het al gebeurd. Zonder een verband om zijn hoofd, keerde Tesser huiswaarts.

Een dag later moest hij zich opnieuw melden in Vlijmen voor de nacontrole. 'Ze wassen mijn hoofd heel voorzichtig en spotten er een soort lijm op zodat alles bleef zitten.' 'Geen complicaties', luidde het oordeel. 'Nou ja, dat wil niet zeggen dat mijn leven in de eerste twee weken na de operatie niet een tikje gecompliceerd was', aldus Tesser. 'Door al



ZO KIES JE DE JUISTE KLINIEK

Om te voorkomen dat je door de bomen het bos niet meer ziet, geven we je vijf criteria waar je scherp op moet letten bij het selecteren van een haartransplantatiekliniek.

- 1.** Informeer en verdiep je in de verschillende technieken die de klinieken hanteren. Het resultaat staat of valt met de kwaliteit van de chirurg, het medisch team en de techniek die zij tot hun beschikking hebben.
- 2.** Geen valse voorstellingen. Haartransplantatie zorgt voor een betere verdeling van het bestaande haar, je krijgt dus geen nieuw haar. De belangrijkste voorwaarde voor succes is dat jij over voldoende donorhaar beschikt: niet alleen voor de eerste maar ook voor mogelijke vervolghandelingen. Tijdens het intake-gesprek moet de arts je een realistisch beeld geven van jouw mogelijkheden. Laat je geen fantasieverhalen op de mouw spelden!
- 3.** Zijn er goede chirurgen? Regelgeving rond de haartransplantatiebranche is ver te zoeken. Met als gevolg dat lang niet alle 'chirurgen' voldoende bekwaam zijn om jou te behandelen. Vraag naar papieren. Controleer of de arts lid is van vakorganisaties als de *International Society of Hair Restoration Surgery* (ISHRS) of de *European Society of Hair Restoration Surgery* (ESHRS).
- 4.** Vraag naar referenties. Informeer bij klanten van de kliniek: hoe hebben zij de behandeling ervaren? Een goede kliniek verstrekt adressen van tevreden klanten.
- 5.** Bestaat er een klachtenregeling? Beschikt de kliniek over een onafhankelijke commissie die jouw zaak beoordeelt wanneer je een klacht hebt of niet tevreden bent?

die wondjes op je hoofd ontstaat namelijk vocht dat een uitweg zoekt: na een paar dagen zag ik eruit alsof ik de hoofdrol in *Rocky* had gespeeld. Het is dus wel verstandig om na zo'n operatie een paar dagen onder te duiken.' Tesser vloog naar Spanje, 'waar ik met een soort piratendoek heb rondgelopen.' Na twee weken begonnen de korstjes op zijn hoofd los te laten. De onderhuidse hechtingsdraad waarmee de wond op zijn achterhoofd was gedicht, liet vanzelf los.

Haal je haar terug!

En toen begon het grote wachten op het nieuwe haar. Tesser: 'Het eerste wat je merkt is dat na twee weken het ingeplante haar begint uit te vallen! Dat is een normaal proces, maar toch begin je dan even te twijfelen. Gelukkig begon weer twee maanden later op diezelfde plekken echt nieuw haar te groeien. Na een half jaar waren de kale plekken goed begroeid. Dik, stug haar was het – het leek op m'n borsthaar – maar nu merk ik geen verschil meer tussen mijn oude en m'n nieuwe haar. Ook niet omdat ze alles perfect in de goede haarrichting hebben geplaatst.'

Enthousiast

Het is nu ruim een jaar na de ingreep, het moment waarop de cliënt volgens zijn chirurgen maximaal resultaat moet zien. Tesser haalt de hand door zijn haar en zegt: 'Ik voel gewoon een gladde hoofdhuid, gek hé? Het is echt mijn haar, volkomen natuurlijk.'

Tesser is zelfs zo enthousiast over het resultaat dat hij de schaamte ruimschoots voorbij is. 'Als ik kale kennissen tegenkom, begin ik er zelf over. Als ik vertel dat ik net zo kaal was als zij, geloven ze me niet. "Bewijs dat maar eens", zeggen ze dan. Eerst kon ik dan het litteken op mijn achterhoofd laten zien maar dat is nu ook helemaal weggetrokken.'

Tesser heeft zijn activiteiten inmiddels verlegd naar Spanje waar hij een onderneming in satellietzenders heeft opgezet. 'Ik ben echt een ander leven begonnen. In alle opzichten. Mijn zelfvertrouwen is terug. Als ik hier nu vrouwen tegenkom en ze vertel over mijn haar,

zeggen ze: "Ach, ik had je met een kaal hoofd net zo leuk gevonden." "Ja ja", denk ik dan.'

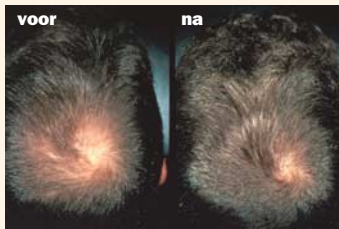


Haarlijnvlek na verdichting

Meer info over de kliniek waar Paul Tesser zich liet behandelen, vind je op: www.transhair.nl

Word ik zo kaal als mijn vader?

- Kan ik iets tegen kaalheid doen?
- Is een haartransplantatie iets voor mij?
- Kan ik haaruitval stoppen?



Beginnende kaalheid is met medicijnen terug te draaien, maar dan moet u er wel tijdig bij zijn. Intermedica kan bepalen of deze therapie ook geschikt voor u is.

Personen met haaruitval en kale plekken hebben veel brandende vragen. Intermedica heeft alle kennis in huis om die vragen objectief te beantwoorden. Onze gespecialiseerde artsen en dermatologen kunnen met behulp van de modernste technieken onderzoeken hoe uw haar er voor staat. Wij zijn op de hoogte van de nieuwste therapieën en kunnen u vertellen welke therapie het beste voor uw haar is. Haartransplantatie?

Medicijnen? Een combinatie? Wij zoeken het voor u uit. Als u een haartransplantatie nodig mocht hebben, kennen wij de beste klinieken en begeleiden u tijdens het hele proces. **Kaal worden is voortaan een keuze!**

■ Intermedica, kliniek voor consultatie en verwijzing

Maak een afspraak voor een consult

Telefoon: (0345) 582157
Email: info@intermedica.nl
Site: www.intermedica.nl
Adres: De Panoven 25,
4191 GW Geldermalsen





AMINEXIL®- INTERVENTIE TEGEN HAARUITVAL.

Uw haar valt uit, dat is normaal, iedere dag verliezen wij wel tussen de 60 en 100 haren. Dit is een natuurlijk verschijnsel wat normaal de vernieuwing van het haar tot gevolg heeft. Echter, wanneer u de indruk krijgt dat uw haardos dunner wordt, is het tijd om in actie te komen. Begin er direct mee, want **Kérastase heeft de oplossing.**

HET MOLECUUL AMINEXIL®

Aminexil® is een gepatenteerd molecuul. Een innovatie waarnaar gedurende 15 jaar onderzoek is gedaan door de laboratoria voor vooruitstrevend onderzoek van L'Oréal. Onderzoek heeft aangetoond dat Aminexil® het verharden van het collageen tegen gaat.

RESULTAAT

Verdeel en masseer Aminexil® dagelijks over de hoofdhuid. Interventie tegen haaruitval met Aminexil® stimuleert, verfrist de hoofdhuid en zorgt dat uw haardos dikker wordt.

Het is bewezen dat Aminexil® de levensduur van het haar verlengt!*

ALLEEN BIJ UW KÉRASTASE ADVIESKAPPER
INFO: 0172-446391

OF BEZOEK ONS OP WWW.KERASTASE.NL

KÉRASTASE
PARIS

*Klinisch getest op 119 personen