

Haare und Gesundheit

Das Haar ist das am zweitschnellsten wachsende Gewebe in unserem Körper. Nur unser Knochenmark wächst schneller. Dieses Wachstumstempo aufrechtzuerhalten, erfordert jedoch viel Energie. Daher ist schneller Haarausfall oft ein Anzeichen für Krankheit oder Stress. Haar kann als inoffizielles Archiv unserer Gesundheit dienen. Tatsächlich enthält ein Zentimeter Haar etwa einen Monat an biologischen Daten, sodass Ärzte das Haar auf Drogenkonsum, Vergiftungen, chronischen Stress und sogar die Einhaltung von Medikamentenvorschriften untersuchen können.

Überraschenderweise enthalten Haarfollikel auch Geruchs- und Bittergeschmacksrezeptoren, die offenbar das Haarwachstum beeinflussen. Haarfollikel messen auch die Zeit. Sie verfügen über eine innere Uhr, ähnlich wie unser Gehirn. Diese Uhr sorgt dafür, dass das Haar in einem sich wiederholenden Zyklus wächst, sich zurückbildet, ruht und ausfällt. Das ist wahrscheinlich der Grund, warum Haare morgens tendenziell schneller wachsen als abends.

Experten glauben, dass in Zukunft vielleicht schon wenige Haarproben ausreichen, um bestimmte Schlafstörungen zu überwachen, da die Uhr-Gene in den Follikeln mit der 24-Stunden-Uhr des Körpers synchronisiert sind. Unser Haar ist also ein kleines Wunderwerk, das weit mehr kann als schön aussehen.

(170 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – Übersetzung von Teilen des Artikels „What Your Hair Can Tell You About Your Health“ by Simar Bajaj, Oct. 16, 2025: https://www.nytimes.com/2025/10/16/well/hair-health.html?campaign_id=18&emc=edit_hh_20251017&instance_id=164582&nl=well®i_id=55824000&segment_id=208063&user_id=396de0b1cd9d681d41a7dd5002f2d0b0 - Seitenaufruf 02112025)