

# Gesundheitsgespräch

## Haare: Richtige Stelle, richtig Menge – schön wär's!

Stand: 2021

### Experte:

**Prof. Dr. med. Hans Wolff**, Dermatologe und Leiter der Haarsprechstunde am Hautklinikum der LMU München

Autor: Holger Kiesel

Es ist ein Kreuz mit unseren Haaren! Oft wachsen sie an Stellen, an denen wir sie überhaupt nicht haben wollen. Und dort, wo wir sie gerne hätten, fallen sie uns häufig irgendwann aus. Dann heißt es frühzeitig reagieren. Zugegeben: Die seriösen Mittel gegen Haarausfall sind begrenzt. Auf jeden Fall sollte man aber besser zum Arzt oder in eine Haarsprechstunde gehen, statt den blumigen Versprechungen der Haarwuchsmittelindustrie zu glauben. Und wenn die Haare auf anderem Weg gar nicht mehr wachsen wollen, bleibt zur Not immer noch eine Haartransplantation. Oder: Einfach zu seiner Glatze stehen!

*Der Text beruht auf einem Interview von Holger Kiesel mit Prof. Hans Wolff, Leiter der Haarsprechstunde am Hautklinikum der LMU München.*

## **Grundlegendes über Haare – Wie viele Haare und wozu?**

Ein Mensch hat etwa 80.000 bis 120.000 Kopfhare. Es gibt Beobachtungen, dass die genaue Menge der Haare auch mit der Haarfarbe zusammenhängen könnte. So haben Rothaarige wohl etwas kräftigeres Haar, dafür aber etwas weniger an Zahl. Blonde Menschen haben dagegen feineres Haar, dafür ein bisschen mehr. Braunhaarige liegen in der Mitte.

### **Aufbau unserer Haare**

Haare sind komplexe Keratinfäden, d.h. sie bestehen aus speziellen Proteinen. Sie werden sozusagen in einer kleinen 'Fabrik' 'produziert', dem sogenannten 'Haarfollikel'. Er besteht aus Millionen von spezialisierten Zellen, die zusammenarbeiten müssen, damit ein Haarfaden entstehen kann. Mit der Haarwurzel sind Haare in der Kopfhaut verankert.

### **Wozu brauchen wir Haare?**

Der Mensch hat im Lauf der Evolution die meisten seiner Körperhaare verloren. Dennoch erfüllen sie auch heute noch wichtige Funktionen. So schützen Haare beispielsweise vor Parasiten- und Mückenbefall und isolieren vor Kälte. Kopfhare halten außerdem schädliche UV-Strahlen von unserer empfindlichen Kopfhaut fern. Achselhaare werden heute hingegen als störend empfunden. Ihre frühere Funktion, über Duftsignale Informationen weiterzugeben, haben sie weitgehend verloren, bzw. ist sie mittlerweile unerwünscht.

### **Haarwachstum und Haarverlust**

Unsere Kopfhare wachsen jeden Tag etwa 0,3 Millimeter. Das macht im Monat circa einen Zentimeter pro Haar. Gleichzeitig verlieren gesunde Menschen täglich 60 bis 100 Haare. Das ist völlig normal, da Haare in der Regel nur etwa drei bis sechs Jahre wachsen. In Extremfall können es aber auch nur zwei oder bis zu zehn Jahre sein. Grundsätzlich hört aber jedes Haar irgendwann auf zu wachsen und fällt aus. Nachdem der Haarfollikel wie bei einer Komplettrenovierung wieder neu aufgebaut worden ist, wächst ein neues Haar nach.

### **Haarwurzelanalyse**

Wenn jemand das Gefühl hat, ungewöhnlich viele Haare zu verlieren, sollte er unbedingt zum Arzt gehen. Mittels einer Haarwurzelanalyse (Trichogramm) kann dort festgestellt werden, ob überdurchschnittlicher und damit möglicherweise krankhafter Haarverlust vorliegt. Dies ist in der Regel dann der Fall, wenn weniger als 80 Prozent der Kopfhare aktiv wachsen. Haare, die ihr Wachstum einstellen, treten in eine zwei- bis viermonatige Ruhephase ein, bevor sie schließlich ausfallen.

## **Was beeinflusst das Wachstum unserer Haare?**

Die Frage, wo bei wem wie viele Haare wachsen, hängt – ebenso wie die Haarfarbe - überwiegend von genetisch festgelegten Faktoren ab, die nur schwer zu beeinflussen sind. So liegt es etwa an einer Kombination von sechs bis zehn verschiedenen Genen, ob ein Mann zu den circa 50 Prozent gehört, die im Laufe ihres Lebens Zeichen einer Glatze bekommen. Auch wie dicht der Bartwuchs eines Mannes wird oder wie sehr eine Frau mit unerwünschter Körperbehaarung zu kämpfen hat, liegt meist in den Genen.

## **Haarausfall – warum wir Haare verlieren**

Haarausfall kann die unterschiedlichsten Gründe haben. Am häufigsten ist erblich bedingter Haarverlust. Aber auch Mangelerscheinungen, Infektionen oder Hautkrankheiten können die Haarpracht schwinden lassen.

Die häufigste Form des Haarverlustes ist der genetisch bedingte Haarausfall (androgenetische Alopezie). Er betrifft etwa die Hälfte aller Männer und circa zehn bis 20 Prozent der Frauen. Am zweithäufigsten tritt der kreisrunde Haarausfall auf (*Alopecia areata*). Hier handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, bei der die Haarwurzeln 'gelähmt', aber nicht zerstört werden. Deshalb können die Haare, die hier oft sehr rasch fleckenweise ausfallen, auch durchaus wieder nachwachsen. Heilungsmöglichkeiten gibt es hier allerdings kaum. Meist bleibt nur der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe.

Der nach eigenen Angaben größte Zusammenschluss hat seinen Onlineauftritt hier: <http://www.kreisrunderhaarausfall.de>

## **Seltenere Gründe für Haarausfall**

Eine dritte Form ist diffuser Haarausfall, der verschiedenste Ursachen haben kann, wie z.B. Eisenmangel, eine Schilddrüsen-Funktionsstörung, eine Syphilis-Infektion oder Hautkrankheiten wie die sogenannte 'Knötchenflechte' (*lichen ruber*). Seltener sind genetische Störungen, die die Haarstruktur schädigen oder das Haarwachstum ganz verhindern oder Pilzinfektionen, etwa durch Kleintiere wie junge Katzen oder Meerschweinchen (vor allem bei Kindern).

## **Prävention bei Haarausfall**

Es gibt kaum Möglichkeiten, Haarausfall präventiv entgegenzuwirken. Ausnahme: Frauen sollten auf eine ausreichende Eisenzufuhr über die Ernährung achten. Ein Zusammenhang zwischen Stress und Haarausfall ist bislang nur eine Hypothese.

### **Therapie bei Haarausfall**

Es gibt einige wenige therapeutische Methoden, die bei Glatzenbildung bzw. Haarlichtung aufgrund von erblich bedingtem Haarausfall tatsächlich helfen können. Als erstes ist hier minoxidilhaltiges Haarwasser zu nennen. Minoxidil weitet die Blutgefäße und verbessert dadurch die Nährstoffversorgung der Haare, was den Haarverlust bremst. Gegen Glatzenbildung beim Mann gibt es noch die 'Glatzenpille' Finasterid. Allerdings gibt es hier durch den Begriff *Post-Finasterid-Syndrom* zunehmend Verunsicherung. Bei Frauen mit zu viel männlichen Hormonen, können so genannte 'antiandrogene Pillen' die die ungünstige Testosteron-Wirkung hemmen.

**Wichtig:** Es handelt sich jeweils nur um Symptomtherapien. Die genetischen Ursachen für Haarausfall können nicht geändert werden.

### **Andere Erkrankungen der Haare**

Erkrankungen der Haare basieren meist auf Schädigungen in der Haarwurzel, auch Störungen der Haarstruktur. Eine seltene Anomalie der Haarschäfte ist beispielsweise das sogenannte 'Struwwelpeter-Syndrom'. Hier hat der Haarfaden eine Art Furche, so dass das Haar kaum frisiert werden kann, sobald es etwas länger ist. Mangelerscheinungen an Vitaminen oder Mineralstoffen kommen bei uns fast nie vor, können aber in seltenen Fällen zu sprödem, glanzlosem und brüchigem Haar führen.

### **Das Geschäft mit den Haarwuchsmitteln**

Die Werbung preist mittlerweile Dutzende vermeintlicher Wundermittel gegen Haarausfall an. Praktisch bei keinem dieser Wässerchen und Tinkturen, oder auch Prozeduren, ist eine Wirkung wissenschaftlich überzeugend nachgewiesen worden.

*"Fast alle Behauptungen, die Wirksamkeit dieser Mittel sei in einem Labor 'dermatologisch getestet' worden, beruhen meiner Ansicht nach auf unzureichenden Untersuchungsverfahren! Relativ neu und teuer, aber ebenfalls nur fraglich wirksam sind Therapien mit 'Platelet Rich Plasma', Mesotherapie oder so genannten Haar-Stammzellen." sagt Prof. Hans Wolff, Leiter der Haarsprechstunde am Hautklinikum der LMU München.*

### **Haarkosmetik: Graue Haare, Schuppen, Haartransplantation**

Mit unserem Haar passieren oft Dinge, die uns stören: Es wird grau, es bilden sich Schuppen, es wächst, wo wir es nicht wollen! Meist kann man gegen diese Erscheinungen etwas tun.

### **Haare transplantieren**

Wenn Haare ausfallen, können sie vom Hinterkopf an die kahlen Stellen des Oberkopfes transplantiert werden. Medizinisch notwendig ist das jedoch fast nie.

*"Ich finde, Männer sollten zu ihrer Glatze stehen bzw. rechtzeitig zum Arzt gehen, um mit seriösen medikamentösen Mitteln den Haarausfall zu bremsen. Ist der Haarausfall schon zu weit fortgeschritten, kann eine gut gemachte Eigenhaartransplantation gute Ergebnisse bringen. In Deutschland kostet das – je nach Ausmaß – mehrere Tausend Euro.“ Prof. Hans Wolff, Leiter der Haarsprechstunde am Hautklinikum der LMU München.*

### **Graue Haare**

Ob und wann unsere Haare 'grau' werden, ist genetisch festgelegt. Jedes Haar hat eine Art Pigment-Lebenszeituhr, die bestimmt, wie lange das Melanin, der Farbstoff in unseren Haaren, produziert wird. Warum diese Uhr bei manchen Haaren länger läuft als bei anderen, ist bislang nicht bekannt.

*"Der Eindruck, dass Haare grau sind, entsteht nur aus der Mischung aus weißen und voll pigmentierten Haaren, die sich auf unserem Kopf bildet. 'Graue' Haare gibt es eigentlich nicht." Prof. Hans Wolff, Leiter der Haarsprechstunde am Hautklinikum der LMU München.*

### **Haare färben**

Die meisten "chemischen" Haarfärbemittel, die im Handel angeboten werden, sind nach derzeitigem Wissensstand unbedenklich – ansonsten wären sie nicht mehr erhältlich. Pflanzliche Haarfärbungen enthalten oft auch allergene Stoffe, so dass sie nicht unbedenklicher sind als konventionelle Haarfärbemittel.

**Achtung:** Vorsicht beim Haare glätten oder Zöpfe zu fest flechten! Dauerhafter Zug schädigt den Haarfollikel und kann zu Haarausfall führen!

### **Schuppen im Haar**

Bilden sich auf der Kopfhaut Schuppen, gilt es zu unterscheiden: Handelt es sich um trockene Schuppung infolge einer allergischen Reaktion, eines Ekzems oder einer Neurodermitis, muss gezielt behandelt werden. Entstehen Schuppen jedoch durch fettigere Kopfhaut im Zusammenwirken mit harmlosen Hefepilzen auf dem Kopf, genügt meist die Verwendung eines handelsüblichen Anti-Schuppen-Shampoos, etwa mit dem Wirkstoff Zinkpyrithion.

**Tipp:** Ruhig öfter die Haare waschen (mindestens ein- bis zweimal pro Woche bis zu täglich). Das pflegt und schadet den Haaren überhaupt nicht!

### **Wann müssen Haare runter?**

Früher mussten Kindern häufig die Haare geschoren werden, wenn beispielsweise in Schule oder Kindergarten Läuse herumgereicht wurden. Aufgrund verbesserter Anti-Läuse-Mittel ist das heute kaum mehr notwendig. Gleiches gilt bei Pilzbildung auf der Kopfhaut. Einzig bei schweren Entzündungen durch Bakterien und Pilze – und deswegen stark verkrusteter Haare - kann es manchmal sinnvoll sein, die verfilzten Haare abzuschneiden, um den Heilungsprozeß zu beschleunigen.

### **Nachhaltige Haarentfernung**

Haare außerhalb des Kopfes sind heute bei vielen Frauen – und zunehmend auch bei Männern – unerwünscht. Deshalb sind die Methoden der Haarentfernung auch immer raffinierter und effektiver geworden. Neben der klassischen Rasur, die alle paar Tage wiederholt werden muss, gibt es den Weg der Haarentfernung mit Hilfe von heißem Wachs. Dieser ist deutlich nachhaltiger (drei bis vier Wochen), aber auch schmerzhafter. Ein Mittelweg mit etwa zwei Wochen Effekt ist die chemische Haarentfernung mittels kommerziell erhältlichen Thioglykolaten. Dabei wird das Haar chemisch geschwächt und kann danach von der Haut abgestrichen werden.

### **Haare weglasern**

Noch nachhaltiger ist es, sich die Haare mit einem Laser oder Blitzlampen entfernen zu lassen. Dadurch werden die Haarwurzeln häufig bereits nach sechs bis zehn Behandlungen dauerhaft zerstört. Allerdings ist diese Methode nicht immer wirksam, teuer und kann Nebenwirkungen wie unschöne Narben oder Pigmentflecken hervorrufen. Teilweise auch gut wirksam sind kommerziell erhältliche Heim-Depilationsgeräte, die die Anwenderin selbst anwendet.

**Achtung:** Die Laserbehandlung sollte besser von einem Hautarzt und nicht im Kosmetikstudio durchgeführt werden! Im schlimmsten Fall kann es zu Verbrennungen kommen!

### **Haarsprechstunde**

Wer medizinische Fragen rund um das Thema Haare hat, kann in eine der wenigen Haarsprechstunden in Deutschland gehen – z.B. an die Hautklinik der LMU München. Allerdings sind diese Einrichtungen leider oft bereits auf Monate ausgebucht.

<http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Klinik-und-Poliklinik-fuer-Dermatologie-und-Allergologie/de/AbteilungenSprechstunden/Haarsprechstunde/index.html>

## Perücke, Haarteil & Co. - Alternativen zum eigenen Haar

**Expertin: Cati Hucke**, Friseurmeisterin und staatliche geprüfte Stylistin für Haarverlängerungen und Haarverdichtung beim Modefriseur Pohl in München

Autorin: Uli Hesse

Männer wie Frauen leiden unter dünnem Haar oder Haarausfall und suchen nach praktischen Möglichkeiten, lichte Stellen abzudecken. Dafür gibt es unterschiedliche Methoden vom Einknüpfen oder Ankleben von Haarteilen bis hin zu Perücken.

Die Löwenmähne ist ein Zeichen von Jugend, Gesundheit und Vitalität. Aber wenn die Haarpracht weniger wird - aus erblichen Gründen, nach Schwangerschaften, bei einer Krebsbehandlung oder wegen einer Autoimmunerkrankung - nagt das dauerhaft am Selbstwertgefühl; bei Frauen noch mehr als bei Männern.

Verschiedene Systeme für Haarverdichtungen können helfen, abhängig von der Art des Haarverlustes und dem Geldbeutel. Toupets, die bei starkem Wind davonfliegen, gehören schon lange der Vergangenheit an; Frauen müssen Haarteile nicht mehr abnehmen, wenn sie schlafen gehen. Für Glatzen eigenen sich zum Beispiel Haarfolien zum Ankleben. Bei dünnen Haaren, wenn die Kopfhaut schon durchscheint, bieten sich Haarnetze an in die die eigenen Haare integriert werden.



## **Für Männer mit Glatze - Die Haarfolie, das Toupet der Gegenwart**

Diese Methode wird häufig von Männern gewählt, da sie besonders pflegeleicht ist. Dabei wird eine durchsichtige Folie mit Haaren auf der kahlen Stelle festgeklebt.

*"Das muss man sich vorstellen wie eine zweite Haut mit Haaren die auf der Kahlstelle verklebt wird. Das verbliebene Eigenhaar darunter muss allerdings wegrasiert werden, damit man die Folie direkt auf die Kopfhaut anbringen kann." Cati Hucke*

### **Ankleben der Haarfolie**

Der gewünschte Haaransatz wird daraufhin eingezeichnet, Kleber aufgetupft und die Haarfolie aufgerollt und ausgestrichen, so dass sie sich an die Kopfhaut optimal anschmiegt. Anschließend wird die Folie für einen nahtlosen Übergang genau zugeschnitten und an den Haarschnitt angepasst.

### **Pflegeleicht aber häufiges Austauschen**

Vor allem Männer entscheiden sich häufig für diese Art von Haarteil, da sie meist mehr Sport machen, daher mehr schwitzen und das Haar täglich waschen möchten. Die Pflege ist einfach. Allerdings: Viele Menschen möchten nicht die wenigen noch verbliebenen Haare wegrasieren. Und die dünne Folie ist zwar unsichtbar, aber deshalb auch sehr empfindlich und reißt leicht. Rückstände wie Talg und Schweiß hinterlassen Spuren und die Haare darunter wachsen nach. Daher sollte das Haarteil etwa alle sechs Wochen ausgetauscht werden.

### **Kosten**

Die meisten Kunden und Patienten probieren die Haarfolie erst einmal aus; das kostet mehrere hundert Euro, je nach System und Anbieter. Bei einer längeren Vertragsdauer verringern sich die Kosten erheblich, da immer die gleiche Haarfolie nachbestellt wird.

## **Integrierte Fülle - Das Haarnetz**

Diese Methode eignet sich vor allem für Frauen, die bereit sind, mehr Zeit für die Pflege aufzuwenden. Dabei wird ein Haarteil am Ansatz befestigt und die eigenen Haare durch das Haarnetz gezogen.

Manchmal reicht es bei sich lichtendem Haar nicht mehr aus, mit einzelnen Strähnen aufzufüllen. Oder der Haarausfall ist schon so weit vorangeschritten, dass die Kopfhaut bereits durchscheint. Dann kann ein großflächiges Haarnetz



eingesetzt werden, um die Haare unauffällig zu verdichten und voluminöser zu machen.

### **Haarnetz einknüpfen**

Bei vielen Frauen und einigen Männern arbeiten Spezialisten mit einer permanenten Befestigung: Auf einem Haarnetz werden Echthaarsträhnen von Hand eingeknüpft, die dem eigenen Haar in Länge, Struktur und Farbe entsprechen - mit Mittel- oder Seitenscheitel, gelockt oder glatt. Es wird mit einem biegsamen Ring eingefasst, der an mehreren Stellen am Eigenhaaransatz verknüpft wird. Da es ein Netz ist, lässt sich das vorhandene Haar durchziehen und das Fremdhaar damit unsichtbar integrieren. Die Haare wirken voller und kräftiger.

*"Es ist vor allem für Frauen sehr wichtig, dass sie das eigene Haar nicht wegnehmen müssen. Sie versuchen jedes vorhandene Härchen zu hegen und zu pflegen. Männer haben damit auch ein Problem, aber Frauen noch viel mehr." Cati Hucke*

### **Aufwändigere Pflege**

Was das eigene Haar aushält, lässt sich auch mit dem Haarnetz machen: Cabrio fahren, Sport, Sauna, stylen, eindrehen, fönen und hochstecken.

*"Wenn man hineinfasst, fühlt man keinen Unterschied." Cati Hucke*

Allerdings ist die Pflege aufwändiger als bei der Haarfolie: Es müssen bestimmte Pflegeprodukte verwendet werden, damit die fremden Haare nicht weiter austrocknen. Das Haar sollte nicht mehr über den Kopf gewaschen werden, sondern unter der Dusche nach hinten. Mit einem normalen Kamm bleibt man an den Verbindungsstellen hängen, daher muss man eine spezielle Haarbürste verwenden, die darüber hinwegbürstet. Außerdem muss das Haarteil regelmäßig nachjustiert werden, weil es mit dem Ansatz herauswächst und sich dadurch lockert.

### **Kosten für ein Haarnetz**

Ein individuell geknüpftes Haarnetz kann je nach Hersteller und System leicht um die 1.700 Euro oder mehr kosten, je nach Haarlänge. Es kann etwa anderthalb Jahre getragen werden. Dermatologen stellen vielen Patientinnen ein Attest aus, so dass private wie gesetzliche Krankenkassen sich jährlich mit einem Pauschalbetrag für das Haarteil beteiligen. Dazu kommen die Kosten für den regelmäßigen Friseurbesuch etwa alle sechs Wochen, bei dem das Haarteil herausgeknüpft, gewaschen und wieder am nachgewachsenen Ansatz befestigt wird. Diese Kosten werden nicht von der

Krankenkasse übernommen. Nach anderthalb Jahren können die Haare zum Hersteller eingeschickt und dort einmal aufgefrischt werden.

### **Bei permanentem Haarverlust: Perücken als Haarsersatz**

Patienten, die unter dauerhaftem Haarausfall leiden, entscheiden sich meist für Echthaarperücken, trotz der höheren Kosten. Kunsthaarperücken helfen dagegen, vorübergehenden Haarausfall wie bei einer Chemotherapie zu überbrücken.

Perücken sitzen am besten, wenn keine Haare mehr vorhanden sind. Sobald die Haare wieder wachsen, zum Beispiel nach einer Chemotherapie, fängt die Perücke an zu rutschen.

*"Eine Perücke hält nur dann gut, wenn sie wirklich auf der Haut ein Vakuum bilden kann. Dann sind Sitz und Haltbarkeit am besten." Cati Hucke*

### **Kunsthaar oder Echthaar?**

Kunsthaarperücken sind inzwischen sehr gut gemacht und werden auf den ersten Blick nicht als Perücke erkannt. Bei hohen Sommertemperaturen heizt das Synthetikmaterial jedoch fast unerträglich auf. Daher lohnen sie sich meist nur für Krebspatienten und Menschen, bei denen die Tragedauer absehbar ist. Patienten, die zum Beispiel an einer schweren Alopecia leiden, entscheiden sich oft für eine Echthaarperücke, weil sie dauerhaft darauf angewiesen sind. Das Tragegefühl ist hier viel angenehmer.

Das spiegelt sich im Preis wider: Kunsthaarperücken kosten mindestens mehrere hundert Euro, gutgefertigte Echthaarperücken dagegen gerne um die 1.500 bis 2.000 Euro. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten bei Krebspatienten und bei Patienten, bei denen das Haar dauerhaft nicht nachwächst.

### **Tragegefühl und Pflege**

Perücke bei starkem Wind oder beim Sport – davor fürchten sich viele Träger. Kann sie verrutschen oder gar davonfliegen?

Für solche Momente kann man sich mit Klebepunkten rüsten, mit denen man die Perücke an bestimmten Stellen im Gesicht befestigt – das verhilft zu mehr Sicherheit. Allerdings lassen sich bei Perücken die Haare schlecht hochstecken oder stylen.

*"Der Umgang damit ist wirklich anders als mit dem eigenen Haar, sie werden seltener gewaschen und müssen mit Spezialprodukten gepflegt werden. Deshalb ist das immer der letzte Schritt." Cati Hucke*

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2021

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

[service@bayern2.de](mailto:service@bayern2.de); [www.bayern2.de](http://www.bayern2.de)

### **Wann helfen weder Haarteil noch Perücke?**

Wenn nach der Chemotherapie die Haare wachsen, ist es bei den kurzen, rebellischen Stoppeln zunächst weder möglich, Haarteile richtig zu befestigen noch die Haare unter einer Perücke wegzustecken.

*"Krebspatientinnen kommen zu mir und sagen: Meine Haare sind schon einen Zentimeter lang, verlängern Sie mir die Haare. Das ist schwierig. Für ein Haarnetz braucht man etwa vier bis fünf Zentimeter, damit es hält und die Verbindungsstellen verdeckt werden. Ich kann dann nicht helfen. Man muss die drei bis vier Monate Wachstum einfach anders überstehen und dann wiederkommen." Cati Hucke*

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.  
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2021

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

[service@bayern2.de](mailto:service@bayern2.de); [www.bayern2.de](http://www.bayern2.de)