

WEG MET DIE KALE KRUIN



De vraag naar behandelingen is bij mannen het grootst in de eerste fase van hun haarverlies.



Een man die kaal wordt en daar ongelukkig over is, hoeft dat niet langer zomaar te aanvaarden. Er bestaan medicijnen, lotions en relatief betaalbare haartransplantaties. Maar werken die remedies voor iedereen?

Door **Karin Eeckhout** en **Trui Engels**

●●● Tom Van Hecke (45) was gezegend met een weelderige dos ravenzwart haar, maar merkte als jonge dertiger dat zijn lokken dunner werden. 'Toen ik eind de dertig was, bleef er vooraan één grote pluk over en zat er een kale plek op mijn achterhoofd. Ik sloeg als een gek aan het föhnen en waxen om mijn kapsel er toch maar voller te laten uitzien. Op de duur ging het haarverlies ook mijn sociaal gedrag bepalen. Ik had altijd graag op een podium gestaan, zowel voor mijn werk als in mijn vrije tijd, maar ik kreeg de neiging om me wat weg te steken. Tegen mijn natuur in.'

Niet verwonderlijk, vindt Barry Dekeyser, arts bij de Haar en Huid Kliniek in Tessenderlo. 'In onze samenleving wordt een voluptueus kapsel geassocieerd met gezonde, aantrekkelijke, succesvolle mensen. Een kalend hoofd staat gelijk aan ouderdom, aftakeling en ziekte. Ik merk in mijn praktijk dat mannen die kaal worden vaker een minderwaardigheidsgevoel vertonen en zichzelf naar de achtergrond verwijzen.'

Rouwproces

Ook seksuoloog Alexander Witpas ziet mannen worstelen met hun haarverlies. 'Ze worden onzeker over hun uiterlijk, voelen zich seksueel minder aantrekkelijk en vrezen dat ze er met hun kalende hoofd ouder uitzien dan ze zijn.'

Kalende mannen gaan door een rouwproces, volgens Witpas. 'Ze moeten afscheid nemen van hun vroegere zelfbeeld en een nieuw beeld accepteren. Zeker wanneer het haarverlies zich al op jonge leeftijd manifesteert, kan dat psychologisch zwaar vallen. Een kaal hoofd kan ook als een belemmering aanvoelen voor single mannen op de datingmarkt, waar de lat qua looks ook voor de man hoog ligt. Uit onderzoek weten we dat vrouwen op datingapps strenger zijn voor het uiterlijk van mannen dan omgekeerd.'

Naast het verlies van hun sexappeal zijn sommige mannen ervan overtuigd dat het haarverlies ook hun carrièrekansen aan- →

Haarverlies

← tast, stelt Witpas, die zich een oud Duits onderzoek herinnert waarbij fictieve cv's werden uitgestuurd naar personeelsdirecteurs met foto's van dezelfde persoon, één met haar en één bewerkte foto, zonder haar. 'Weinig verbazend, wellicht: de mannen mét haar werden vaker voor een gesprek uitgenodigd dan de kalende kandidaten.'

Testosteron

Haardokter Dekeyser legt uit hoe haarverlies bij mannen ontstaat. 'Haargroei gebeurt onder invloed van dihydrotestosteron, een bijproduct van het mannelijke hormoon testosteron. Bij hormonaal haarverlies of *alopecia androgenetica* zijn de haarzakjes in bepaalde zones van het lichaam, zoals de kruin en de inhammen boven de slapen, overgevoelig voor dat mannelijk hormoon. Dat leidt tot een omgekeerd effect: de haartjes dunnen uit in plaats van te groeien. Haarzakjes in de baard, borst, oksel en schaamstreek worden daarentegen net wel heel sterk gestimuleerd.' Dat laatste verklaart waarom kalende mannen vaak klagen over ongewenst haar op andere plekken van hun lichaam.

Of en wanneer een man zijn hoofdhaar moet afgeven, is grotendeels genetisch bepaald. 'Globaal kunnen we stellen dat 80 procent van de 80-jarige mannen een bepaalde vorm van haaruitdunning en kaalheid heeft', zegt Dekeyser. 'Ook voor jonge mannen beschikken we over betrouwbare cijfers: op de leeftijd van 21 jaar heeft 25 procent van de mannen een beginnend probleem van haarverlies, en dat neemt toe met de leeftijd.'

'We mogen haarverlies niet bagatelliseren', vindt Dekeyser. 'Het gaat om meer dan

'Het gaat om meer dan alleen een weelderige coupe. Het gaat over je aanvaard voelen in de samenleving.'

Barry Dekeyser

'As je genetica je in een andere richting stuurt, is zelfs een haartransplantatie geen optie.'

alleen een weelderige coupe. Het gaat over je aanvaard voelen in de samenleving. We weten uit onderzoek dat mensen effectief weer gelukkig worden dankzij een behandeling die voor hen werkt.'

Trump-medicijn

Want dat is het goede nieuws: voor de kalende man die zijn lot niet lijdzaam wil ondergaan, bestaan er ondertussen remedies. Medicijnen, bijvoorbeeld, die het haarverlies kunnen afremmen. Zo is er minoxidil, een haargroeiolition die al tientallen jaren bestaat, goede resultaten oplevert en weinig risico's met zich meebrengt, legt Dekeyser uit. 'Vervelend is wel dat je het product nauwgezet twee keer per dag moet aanbrengen en dat de werkzame molecuule vettig is. Minoxidil bestaat ook in pilvorm, maar dat zorgt er dan weer voor dat er ook op andere zones dan het hoofd haar begint te groeien.'

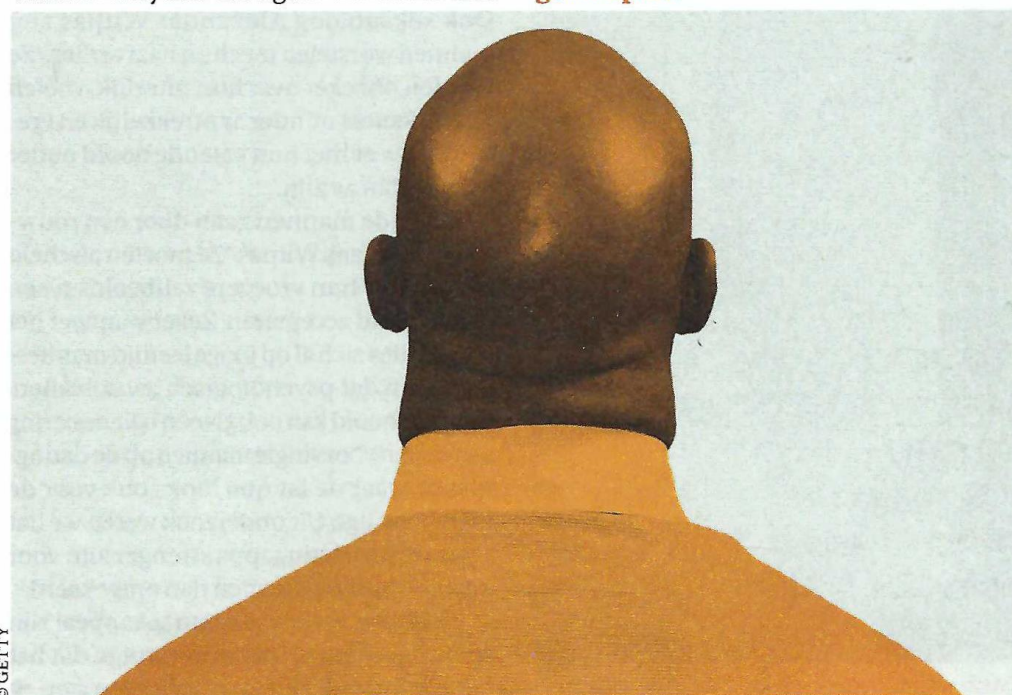
Een alternatief is de testosteronblokker finasteride. Donald Trump zweert erbij – al is de man die het antimalariamiddel hydroxychloroquine aanpreeft als wonderpil tegen covid-19 misschien niet de beste referentie als het gaat om medicatiegebruik.

'Finasteride is lang niet bij iedereen effectief,' zegt professor endocrinologie Guy T'Sjoen (UZ Gent), 'en je moet het blijven nemen zolang je je haar belangrijk vindt.' Bovendien zijn de mogelijke bijwerkingen niet min: bij 5 tot bijna 20 procent van de patiënten zou het erectieproblemen opleveren, en het verhoogt ook het risico op depressie. Volgens Barry Dekeyser zouden studies bovendien aantonen dat minder dan 1 procent van de mannen blijvende erectiestoornissen aan finasteride overhoudt, ook nadat ze met de inname zijn gestopt.

Bloedplaatjetherapie

Dekeyser ziet de laatste jaren ook de vraag naar bloedplaatjetherapie of Platelet Rich Plasma-therapie (PRP) toenemen. 'Dat is een techniek uit de jaren 1970, waarbij de bloedplaatjes van de patiënt in een centrifuge worden geïsoleerd en daarna weer in de hoofdhuid geïnjecteerd. Daar geven ze groeistoffen af die de haargroei stimuleren.'

De resultaten van de bloedplaatjetherapie zijn volgens Dekeyser vergelijkbaar met die van minoxidil, maar het voordeel is dat je slechts enkele sessies nodig hebt. Om diezelfde reden zijn ook laserbehandelingen populair. Die stimuleren de haarzakjes, verbeteren de bloedcirculatie en bevorderen de haargroei. Dat kan met lage niveaus van laserlicht, met behulp van een laserhelm die



thuis kan worden gebruikt, of met hoog-energetische lasertherapie door een arts, die een sterker haargroeiend effect heeft.

De meest succesvolle resultaten worden op dit moment opgetekend bij haartransplantatie, een chirurgische ingreep waarbij haarwortelzakjes een voor een uit de hoofdhuid op de achterkant van het hoofd worden verwijderd en opnieuw worden ingeplant in de kaler wordende gebieden.

Omdat de haarzakjes een voor een worden overgeplant, is een haartransplantatie minutieus handwerk. Je moet rekenen op 10 à 12 uur werk, wat het erg duur maakt. Daarom trekken nogal wat mannen voor een fractie van de Belgische tarieven naar het buitenland. Turkije heeft zich de afgelopen jaren ontwikkeld tot een wereldcentrum voor medisch toerisme. Volgens de Turkse Vereniging voor Medisch Toerisme kwamen er in 2023 bijna 1,4 miljoen buitenlanders naar het land voor behandelingen, 1 miljoen daarvan voor een haartransplantatie.

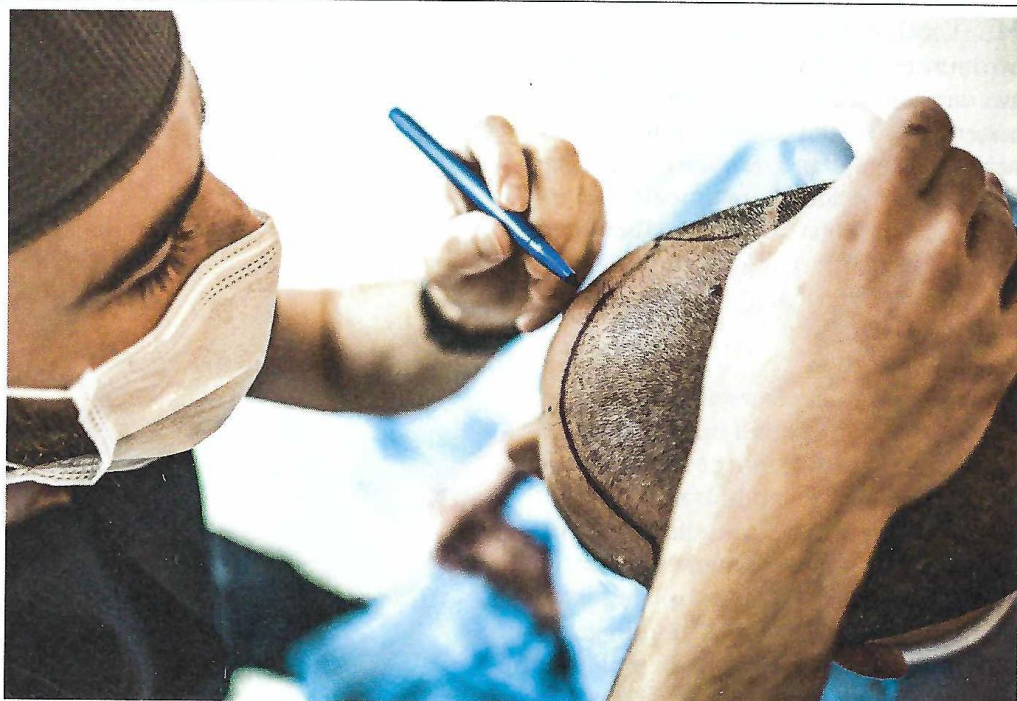
Het zijn de prijzen die Turkse ziekenhuizen zo aantrekkelijk maken. Niet alleen omdat de personeelskosten in Turkije aanzienlijk lager zijn, maar ook omdat de Turkse overheid het medisch toerisme in het land ondersteunt, onder meer met een btw-vrijstelling en andere steunmaatregelen voor de aanbieders van esthetische ingrepen.

Barry Dekeyser, die zelf geen haartransplantaties doet, begrijpt dat niet iedereen het geld op tafel wil of kan leggen voor een van de zeer goede behandelingen in eigen land, die bovendien het voordeel bieden dat de chirurg de patiënt van begin tot einde begeleidt in het transplantatietraject. 'Maar als mannen dolgelukkig terugkeren uit Turkije, wie ben ik dan om daar kritiek op te geven?'

De prijs van een iPhone

Tom Van Hecke is een van die mannen. 'Medicatie heb ik nooit overwogen. Ik wist al snel dat, als ik iets zou ondernemen, het een transplantatie zou zijn. Mijn vrouw stond er meteen achter, omdat ze wist hoe ik leed onder het haarverlies. Als het aan haar lag, was het wellicht al eerder gebeurd. Ik moest nog een kleine angst overwinnen. Het gaat tenslotte toch om een operatie.'

Om de ingreep in Turkije te laten uitvoeren, zoals veel landgenoten, was Van Hecke niet bang. 'Als ze er daar zo veel ervaring mee hebben, dan zullen ze wel over de knowhow beschikken, was mijn redenering. Enkele vrienden en kennissen waren met een mooi resultaat teruggekomen uit



In 2023 kwamen 1 miljoen buitenlanders naar Turkije voor een haartransplantatie.

het ziekenhuis van een bekende chirurg in Istanbul. Ik begon haar te volgen op Instagram, waar ze geregeld video's post waarin je kunt zien hoe ieder moment in het transplantatieproces verloopt. Ik zag op sociale media ook dat ze vaak in Turkse talkshows zit en al heel wat prijzen heeft gewonnen. Dat gaf mij vertrouwen.'

'Uiteraard speelde ook de prijs mee in mijn beslissing. In België zou ik 8000 à 10.000 euro kwijt zijn geweest, terwijl ik in Istanbul mijn volle haardos én mijn zelfvertrouwen terugkreeg voor de prijs van een nieuwe iPhone. Voor de operatie, de verzorgingsproducten, vijf nachten hotel en ontbijt, samen met mijn vrouw, het vervoer van het hotel naar de luchthaven en de taxi naar het ziekenhuis hebben we net geen 2000 euro betaald. Daar kwamen alleen nog onze vluchten bij.'

Alles via WhatsApp

Opmerkelijk: alle communicatie met de kliniek in Istanbul verliep via WhatsApp, van de eerste vraag om informatie over het verloop van de operatie tot de laatste praktische afspraken. 'Het ziekenhuis heeft iemand in dienst die niets anders doet, in correct Engels bovendien', zegt Van Hecke. 'Op elk moment kon ik om het even welke vraag stellen en mijn berichten werden altijd snel beantwoord.'

Een ingreep in het buitenland heeft natuurlijk ook nadelen. 'De chirurg kon mijn hoofd pas goed bekijken toen ik ter plaatse was, ook al had ik vooraf foto's moeten doorsturen. Bleek dat ze bij mij heel veel haarzakjes konden wegnemen en weer inplanten. Niet iedereen heeft dat geluk.' →

'Laten we niet vergeten dat sommige mannen er beter uitzien zonder haar dan met haar.'

Guy T'Sjoen

Haarverlies

← Voor ongeveer 40 procent van de mannen blijkt een haartransplantatie inderdaad niet de juiste keuze. Want de techniek mag ondertussen nog zo gesofisticeerd zijn, het succes staat of valt met de hoeveelheid en de kwaliteit van de donorharen, die zich meestal in een krans achter aan het hoofd bevinden en waaruit de chirurg voldoende haarzakjes moet kunnen oogsten.

Rode bulten

De operatie, onder plaatselijke verdoving, duurde bij Van Hecke elf uur, telkens met twee verpleegsters die om de twee uur werden afgelost. 'Langer houdt niemand het vol om die monotone taak gefocust te blijven uitvoeren. Het is titanenwerk: haartje per haartje wordt verwijderd uit de zijkant van het hoofd, 4500 stuks in mijn geval. Daarna prikt de chirurg gaatjes in de kale zones, waar de haartjes één voor één in worden teruggeplaatst.'

Pijn heeft Van Hecke niet gehad. 'Het is wel een erg bloedige bedoening. Niet voor niets waren alle spiegels afgeplakt.'

De dag na de operatie moest Van Hecke nog even de wonden laten controleren en dan was hij al klaar voor de terugvlucht, voorzien van verzorgingsproducten en instructies. 'Daar heb ik mij strikt aan gehouden: geen alcohol of sigaretten, zo weinig mogelijk suiker en met het hoofd uit de zon blijven, het eerste half jaar, terwijl het zomer was. Maar als je al die moeite hebt gedaan, dan wil je het niet verknallen.'

'Toen de eerste getransplanteerde haren begonnen te schieten, verkeerde ik in staat van euforie', vertelt Van Hecke. 'Maar die vallen daarna weer uit, zoals mij ook duidelijk was uitgelegd, net als het feit dat het tot vijf maanden kan duren voor er opnieuw haren beginnen te groeien uit de verplaatste haarzakjes. Toch vreesde ik op een bepaald moment dat het nooit meer goed zou komen. Ik zag er in die periode vreselijk uit, met rode bulten op mijn hoofd, en ik werd neerslachtiger met de dag. Ik werkte fulltime thuis, ging niet naar klanten en vermeed videocalls. Maar nu, precies een jaar na de ingreep, is het resultaat min of meer definitief en ben ik dolgelukkig want ik heb weer het haar dat ik als jonge kerel had. Het zou kunnen dat ik in de toekomst nog een deel van mijn resterend haar verlies. Wie weet ga ik dan nog eens terug. Zolang er genoeg donorharen overblijven, is een nieuwe transplantatie een mogelijkheid.'

Risico's

De risico's zijn groter voor patiënten die hun heil zoeken in behandelingen bij

schoonheidsspecialisten of kappers die zichzelf uitroepen tot haarspecialist, meent Barry Dekeyser. 'Daar worden technieken toegepast die ofwel een afgeleide zijn van medische toepassingen, ofwel op geen enkele wetenschappelijke basis gestoeld zijn. Zo hoorde ik onlangs dat een schoonheidsspecialiste zonder enige voorkennis micro-needling met minoxidil toepast. Daarbij wordt via microscopisch kleine gaatjes minoxidil in de huid ingebracht. De kans op nevenwerkingen verhoogt aanzienlijk aangezien de dosis van het werkzame bestanddeel in minoxidil berekend is om toegepast te worden op de huid, niet in de huid. En het product is ook niet steriel, met risico's op ernstige infecties.'

'Dokter, zal het echt helpen?' is ongetwijfeld de meest gestelde vraag in de praktijk van Dekeyser. 'Niet iedereen is even goed gebaat bij een haarbehandeling. Als dat wel zo was, liep niemand nog kaal rond. Elke patiënt reageert anders en het is erg moeilijk om op voorhand het resultaat te voorspellen. Wonderoplossingen tegen hormonale haaruitdunning bestaan nog niet, maar ik ben ervan overtuigd dat we in de toekomst over een arsenaal aan therapieën zullen beschikken waardoor we steeds meer mensen zullen kunnen behoeven voor kaalheid.'

Zo is er heel wat onderzoek naar stamcelbehandelingen. Dekeyser: 'Een therapie die nu al wordt toegepast, is het wegnemen van kleine stukjes huid uit zones van de scalp die ongevoelig zijn voor haarverlies. In die stukjes weefsel verwijdert men de stamcellen uit de haarfollikels en die brengt men aan in regio's met uitdunnende haren. We zien dat die stamcellen de haargroei stimuleren.'

Sexy zonder haar

Maar ook stamcelbehandelingen werken niet bij iedereen. 'Het zal dus nog even duren voor we kaalheid helemaal de wereld uitbannen', zegt Dekeyser. Guy T'Sjoen is het daarmee eens: 'Als je genetica je in een andere richting stuurt, is ook een haartransplantatie geen optie. Voor uitspraken over stamceltherapie is het nog veel te vroeg. Dus, nee, kaal worden of niet is op dit moment geen keuze. Maar we moeten het ook niet dramatiseren: de vraag naar behandelingen is bij mannen het grootst in de eerste fase van hun haarverlies. Later zien we vaak dat ze zich bij hun kale hoofd neerleggen. En laten we ook niet vergeten dat sommige mannen er beter uitzien zonder dan met haar. Kaal kan zelf zonder meer sexy zijn.' ●

'In België was ik 8000 à 10.000 euro kwijt geweest. In Istanbul kreeg ik mijn haar én mijn zelfvertrouwen terug voor de prijs van een iPhone.'

Tom Van Hecke