

# Kaalslag

'HET ZIT TUSSEN JE OREN', ZEGT JE VRIENDIN. EN DAT KLOPT. HET ZIT ONTZETTEND TUSSEN JE OREN EN VOORAL BOVENLANGS. EEN VOLLE HAARDOS IS VOOR DE MAN WAT STEVIGE BORSTEN EN EEN STRAKKE KONT ZIJN VOOR DE VROUW. JOURNALIST LUC SETON IN EEN OPENHARTIG RELAAS OVER ZIJN STRIJD TEGEN KAALHEID.

**E**en op de vier mannen wordt kaal rond zijn dertigste. Uit onderzoek blijkt dat mannen haarverlies erger vinden dan geheugenverlies, rimpels of zelfs impotentie. Toch is het not done om erover te praten. Echte mannen klagen niet over kaalheid. Het hoort er nu eenmaal bij. "Net als de putjes in je kont en je steeds slapper wordende borsten?" Die vergelijking schiet bij vrouwen dan meestal weer in het verkeerde keelgat, maar feit is dat wij mannen nonchalant moeten zijn als het op uiterlijk aankomt. Alsof we ons nergens druk over maken en stijl vanzelfsprekend is. Het overhemd, niet te lang en niet te kort, losjes uit de broek met het onderste knoopje 'per ongeluk' open. De broek iets afgezakt, zodat een sexy en tot de verbeelding sprekende onderbroek van Calvin Klein of Armani subtiel, maar duidelijk zichtbaar is. Net als de rest van de outfit zien de schoenen er licht afgedragen uit. Vintage. We betalen een vermogen voor kleding en schoeisel waarvan het lijkt of het al jaren in de kast hangt en je het toevallig tegenkwam.

Kroon op al dat werk is Het Kapsel. De gemiddelde man is met gemak een half uur bezig om het eruit te laten zien alsof hij net uit bed is gestapt. De meest sexy mannen zijn het langst met hun haar in de weer. Denk aan Chris Zegers. Zijn nonchalante coupe windhoos kost hem minstens een uur per dag. Geen wonder dat mannen zoals hij geïrriteerd reageren als

een vrouw liefkozend met haar hand door zijn haar gaat. De creatie vergt immers nogal wat inspanning. Met een matterende wax of klei worden kale inhammen en karige kruintjes pluk voor pluk onzichtbaar gemaakt. De planchette in de badkamer staat inmiddels vol met potjes. Out of Bed, Surf Hair, Frenzy Bulk-Up en Chunky Separation: de marketeers van de haarmiddelenindustrie buitelen letterlijk over elkaar heen.

## **NIET LANGER LIEP IK TROTS LANGS DE MENIGTE MET MIJN INGEBEELDE HARENPRACHT. IK WERD KAAL**

### **KEIZER ZONDER KLAREN**

Voor mijn dertigste wist ik mijn voorzichtige inhammen nog goed te verbergen. Inhammen zijn niet zo erg, die heeft iedereen. Met een beetje volumiserende mousse in mijn haar föhnde ik het naar voren, terwijl ik ondersteboven hing en mezelf in evenwicht hield aan de wasbak. Daarna een druppeltje klei erin om het natuurlijk te laten ogen en klaar. Eitje. Bij mijn kalende kruin stond ik nooit zo stil. Die zag ik niet en ik werd er ook nooit op gewezen. Achteraf gezien ook wel logisch.

Wanneer wijs je iemand nu op dunner wordend haar achter op het hoofd? Het valt ook niet zo op als je, net als ik, lang en blond bent. Totdat ik een bootreis maakte in Argentinië. In het zuidelijkste puntje van de wereld schijnt de zon net iets feller dan in de rest van de wereld. Ik zat op een bankje en genoot van de voorbij drijvende gletsjerbrokken, toen ik op mijn schouder werd getikt. Een medereiziger wees me op mijn steeds roder wordende schedel en gaf me een fles zonnebrandolie. Alsof er niets aan de hand was. Niets aan de hand? Plots besepte ik mijn naaktheid als de keizer zonder kleren die door het jongetje uit het publiek terecht werd gewezen. Niet langer liep ik trots langs de menigte met mijn ingebeelde harenpracht. Ik werd kaal.

Vanaf dat moment controleerde ik dagelijks mijn haargrens, mijn inhammen en de kale plek op mijn kruin. Het hoofd werd stilaan bloter. Advies vragen aan vrienden met een volle haardos was zinloos. "Ach, kom op. Het valt reuze mee. En je kunt er toch niets tegen doen. Ja, haartransplantatie. Dan krijg je net zo'n hoofd als Gerard Joling. Wil je dat?" Het Gerard Joling-trauma. De advertentie met de haartransplantatie van de man zonder ballen staat kennelijk nog op ons aller netvlies gebrand. Voor zijn kalende fans een hart onder de riem. Voor stoere mannen van de wereld, zoals ik, een enorm struikelblok. Ik hoor mijn vrienden al roepen: "Hé, daar heb je onze Geer." Dat nooit!



## IK BEN LIEVER BEHAARD EN BESCHAAFD OPGEWONDEN DAN KAAL EN GEIL

### OVERKAMMERS

Het hoofdhaar is het meest besproken onderdeel van het menselijk lichaam. Denk hierbij aan uitspraken als “wat zit je haar leuk” of “naar de kapper geweest?” Net als een stralende mond met witte tanden is weelderig haar een teken van gezondheid, kracht en viriliteit. Niet voor niets verloor Samson zijn kracht toen Delilah zijn haar afknipte. Kaalheid is onlosmakelijk verbonden met ouderdom en ziekte. Niemand is blij met haarverlies. De eerste man die voor de spiegel een vreugdekreet slaakte na het ontdekken van zijn groeiende inhammen of kaler wordende kruin, moet ik nog tegenkomen.

Gelukkig zijn er verschillende manieren om snel naderende kaalheid te verbergen. De bekendste manier is overkammen. Een overkammer kamt zijn haar over de kale delen van zijn hoofd en plakt de lokken met haarlak of gel vast. Denk: Ivo Niehe, Hans Dulfer, Vladimir Poetin en Homer Simpson. In het begin ziet dat er nog best patent uit, maar als de kaalheid met de jaren toeneemt moet de scheiding steeds lager aangebracht worden. Met een niet altijd even natuurlijk resultaat als gevolg.

Een andere optie is het dragen van haarstukjes. Net als Marc-Marie Huijbregts en – de onlangs uit de kast gekomen – Helmut Lotti. Deze ‘marmotjes’, zoals Marc-Marie het noemde, klem je in het resterende pluis op je hoofd. Nadeel is wel dat als het pluis te karig wordt,

het klemmen niet meer kan. Rustig afbouwen kan niet. De genoemde twee voorbeelden haalden er de landelijke pers mee.

Het moge duidelijk zijn dat zowel overkammen als haarstukjes nooit mijn ding zijn geweest. Maar wat dan? Moest ik mijn hoofd meteen maar kaalscheren? Was ik gedoemd om als Humberto Tan, Frits Wester of Leon Verdon-schot door het leven te gaan? Is het of het een of het ander en zit er niets tussenin? Ik vroeg het mijn kalende vrienden en leerde dat er twee categorieën zijn: de berustenden en de strijders. De eerste categorie legt zich neer bij de verloedering. “Het is nu eenmaal zo,” luidt hun credo. Het is de groep die wekomt met een kaal hoofd en bij wie een petje vaak ook staat. Mijn hoofd is daar te groot voor en ik ben het type er ook niet voor. Ik behoor tot de tweede categorie.

### MANNELIJKE HORMONEN

De strijders, zoals ik, leggen zich niet neer bij hun kaalheid en grossieren in tips en middeltjes. Zo leerde ik dat stylingproducten, föhnen en dagelijks je haar wassen de kaalheid bevordert. “Onzin,” zegt goede vriend en ervaringsdeskundige Bart Konings. “Natuurlijke haaruitval heeft twee oorzaken: slechte doorbloeding van de hoofdhuid en overproductie van het mannelijke hormoon dihydrotestosteron (DHT). Dit hormoon hecht zich aan de haarzakjes en verstikt ze. Je kunt

het een beetje vergelijken met klimplanten in een boom.” Bart kreeg tien jaar geleden last van haaruitval en heeft zich er sindsdien in verdiept. Zijn kaalheid valt alleszins mee. “Op mijn zeventiende kreeg ik inhammen. Dat vond ik niet zo erg, want het stond me wel,” vertelt hij. “Toen ik begin dertig was, begon het verder uit te breiden en daar ergerde ik me aan. Ik ben gaan zoeken en stuitte op twee middelen: Finasteride en Minoxidil. De eerste is een pilletje en moet je dagelijks slikken. Het blokkeert DHT, zodat het zich niet aan je haarzakjes kan hechten.” Finasteride is oorspronkelijk bedoeld tegen prostaatvergroting. Dit wordt ook veroorzaakt door DHT. Een – voor kaler wordende mannen positieve – bijwerking is dat het de haaruitval stopt. Afgestorven haarzakjes komen er niet mee terug, maar de aangetaste zakjes worden bevrijd van DHT en kunnen weer tot volle bloei komen. “Mijn inhammen bleven kaal, maar de haren die net waren uitgevallen, groeiden weer terug,” glimlacht Bart. “Minoxidil is een smeerseltje dat de doorbloeding van je hoofdhuid stimuleert, doordat het het collageen soepel houdt. Ik smeer het iedere dag op mijn kalende plekken. Zo gebeurt.” Bart heeft verschillende andere middeltjes geprobeerd, maar niets werkte naar wens. “Er is zo verschrikkelijk veel troep te koop en de ene fabrikant belooft meer dan de ander. Eén ding is zeker en dat is dat je haaruitval kunt stoppen, maar kaalheid niet,” besluit hij stellig. Rob Ranzijn (43), van Toppik Hair Cosmetics, beaamt Barts advies. “Er zijn nog wat middelen die haaruitval stoppen, maar die komen op hetzelfde neer. Dutasteride doet grofweg hetzelfde als Finasteride en Aminexil kun je met Minoxidil vergelijken.” Rob heeft zo’n beetje alles geprobeerd. “Ik weet wat voor ellende haarverlies met zich meebrengt. Bij mij begon het toen ik een jaar of twintig was. Ik was fervent jetskiër en telkens als ik uit het water kwam, werd ik er door anderen mee geconfronteerd. Verschrikkelijk vond ik het. Finasteride en Minoxidil waren in die tijd nog niet bekend. Bij mijn zoektocht kwam ik al gauw uit bij haartransplantatie. Na vier behandelingen was ik nog steeds ontevreden.

### KAAL IS EEN KEUZE

Haaruitval houdt een miljardenindustrie in stand. Omdat er nog steeds een groot taboe op haargroeimiddelen bestaat, floreert de kwakzalverij. Dit zijn erkende producten waarvan de werking bewezen is:

- **Aminexil** Heft de blokkade van het haarzakje op. Kuur van zes weken, ieder half jaar. Smeersel voor de hoofdhuid. Per week drie ampullen, gedurende twee maanden. Twee keer per jaar gebruiken. (12 stuks, € 31,45)
- **Finasteride** Oorspronkelijk bedoeld tegen prostaatvergroting. Blokkeert hormoon DHT, een van de grote veroorzakers van kaalheid. Uitsluitend op doktersrecept. Dagelijkse dosering: 1 mg. Verkrijgbaar in 1 mg (30 stuks, € 49,50). Goedkoper alternatief: 5 mg (30 stuks, € 49,50) en dan met een pillensnijder in vieren delen
- **Minoxidil** Oorspronkelijk bedoeld tegen hoge bloeddruk. Bevordert doorbloeding en stopt of vertraagt haaruitval. Smeer een- of tweemaal daags op je kalende plekken. Vrij verkrijgbaar (100 ml, € 50)

Het kostte me enorm veel geld en meer haar kreeg ik er niet door. Het bestaande haar werd alleen wat eerlijker over het hoofd verdeeld.”

### VERMINDERD LIBIDO

Naast de transplantaties ging Rob ook Finasteride en Minoxidil gebruiken. Dit beviel hem allerm minst. “Finasteride heeft als bijwerking dat het je libido vermindert. Dat is het me niet waard. Minoxidil vind ik veel te veel gedoe. Twee keer per dag zo’n smeerseltje aanbrengen, gaat je op een gegeven moment tegenstaan. Dat houdt niemand vol.”

Bart is dit niet met hem eens. “Mijn libido werd inderdaad wat minder in het begin. Dat vond ik niet zo erg, want het duurde maar een paar maanden en toen was het er weer helemaal. Minoxidil smeer ik alleen ’s avonds voor het slapengaan op mijn hoofdhuid. Niks geen gedoe,” vindt Bart.

Rob vond zijn heil in andere producten. “Ik kwam in aanraking met Toppik,” vertelt hij. “Toppik is gemaakt van de wol van merinoschapen en dat strooi je over je kalende plekken. Die wol lijkt het meest op het menselijk haar en het is een natuurlijk product. Het valt niet op in je haar, want het is in je eigen haarkleur leverbaar. Doordat het statisch is gemaakt, hecht het zich aan je haren en creëert het een vollere haardos. Met gewone haarlak zit het helemaal vast en kun je er zelfs met je hand doorheen zonder dat het loslaat.” Rob zag zijn kans en zette zelf een handel op. “In de televisiewereld wordt het heel veel gebruikt.”

Winnie van Gorp, van haartransplantatiekliniek Theo Zantman, erkent de populariteit van het goedje. “Half Hilversum schijnt er inderdaad mee rond te lopen. Het werkt uitstekend, op de korte termijn. Op de lange termijn, als het haar dunner wordt, is het lastiger. Toppik moet zich wel ergens aan kunnen hechten. We krijgen veel klanten die het gebruiken, maar bij wie het haar te ver uit elkaar is komen te staan,” vertelt Winnie.

De kliniekjes schieten momenteel als paddenstoelen uit de grond. Theo Zantman zegt de eerste in Nederland te zijn. Theo zelf is er vijftig jaar geleden mee gestopt. Winnie

zwaait er nu de scepter, samen met Olga van Putten. “De techniek is enorm verbeterd in de afgelopen jaren,” zegt Winnie. Grofweg onderscheiden ze twee technieken: FUT en FUE. Bij FUT halen ze een reepje huid met haar weg, achter op het hoofd. Het litteken dat daardoor ontstaat, blijft verborgen onder het haar. “Je kunt het een beetje zien als je je haar millimeter, anders niet.” De haarzakjes of ‘grafts’ worden vervolgens met holle naalden in de kale zones geplaatst. “Je kunt het een beetje vergelijken met het planten van tulpenbollen,” legt Winnie uit. Met FUE voorkom je het litteken. Hierbij worden de haarzakjes afzonderlijk herplaatst. Pillen met bijwerkingen als een gekelderd libido, dagelijkse smeerseltjes of schapenwol op mijn hoofd – misschien zijn haarimplantaten toch niet zo’n heel slecht idee. Ik laat expert Winnie een blik op mijn inhammen en kruin werpen. Met een kammetje inspecteert ze zorgvuldig wat de schade is die het woekerende DHT heeft

### **DE HAARTJES KWAMEN TERUG. ALS JONG GRAS DAT NA EEN LANGE WINTER TRILLENDE EEN NIEUWE LENTE INLUIDT**

aangebracht. “Je hebt niet veel nodig,” besluit ze. “Met 750 transplantaten ben je wel klaar. Dan plaatsen we er wat in je inhammen en in je kruin. Bij een transplantaat worden een of twee en soms drie wortels getransplanteerd. Grofweg betekenen 750 transplantaten dus 1500 haren. Deze wortels zijn blijvend en sterven niet meer af.”

De hele transplantatie komt op drieduizend euro. Omgerekend zo’n twee euro per haar. Voortaan bekijk ik het verstopte doucheputje met hele andere ogen. Ik besluit dat een haartransplantatie me op dit moment toch nog net iets te ver gaat (en te prijzig is). Bovendien valt het toch wel mee, vond ook Winnie. Finasteride en Minoxidil lijken me dan meer de moeite waard. Het nadelige effect neem ik op de koop toe, mits het inderdaad tijdelijk is, zoals Bart beweert. Ik ben liever behandeld en beschaafd opgewonden dan kaal en geil.

### VIJF MAANDEN LATER

De Minoxidil is er een beetje bij ingeschoten. Van Bart kreeg ik een halfvol flesje om het te proberen. Dat heb ik maar een paar weken inconsequent gebruikt. Niet echt mijn ding: één, laat staan twee keer per dag uitgebreid mijn hoofdhuid insmeren. De pillen slik ik wel trouw iedere dag. De keren dat ik het vergat in de afgelopen vijf maanden zijn op een hand te tellen. Ik merkte al na twee maanden dat er haartjes terugkwamen rond de haargrens van mijn inhammen. Als jong gras dat na een lange winter trillend en vol hoop een nieuwe lente inluidt. Bart zegt dat dat tussen de oren zit. Echt resultaat zie je pas na een half jaar. Rob Ranzijn noemt het een vicieuze cirkel. “Als je ziet dat je kaal wordt en je er zorgen om gaat maken, versnelt dat het proces. Als je er iets tegen doet en je ziet resultaat, verdwijnen de zorgen en vertraagt of stopt het proces,” zegt hij wijs. Nu ja, ik zag eerst een terugwijkende haargrens en ik zie nu dat mijn haar voller is. Of het nu tussen de oren zit of niet.

Minder blij was ik met mijn libido. Normaal had ik, zittend op een terras bijvoorbeeld, een toevallige passant al drie keer over tafel geworpen in een fractie van een nanoseconde. Nu kwam er hooguit een hang naar een stevige knuffel op. Mijn jachtinstinct maakte plaats voor een liefdevolle natafelwens, lekker kletsen over ‘het leven’. Heel raar. Waar ik normaal alleen ‘lief’ deed met als doel samen in bed te belanden, was ik nu avonden lang alleen maar welgemeend geïnteresseerd en voorkomend. En als het dan uiteindelijk toch tussen de lakens eindigde, hield ik het na base two al voor gezien. Voor mij was het genoeg – uiteraard tot grote frustratie van mijn bedpartner. Natuurlijk gaf ik de drank de schuld en de volgende ochtend was de kater de boosdoener. Maar ik wist wel beter. Tot na een maand of drie een lunch op mijn dakterras uit de hand liep. Ik was zo verheugd dat het me niet eens opviel dat de hele buurt kon meegenieten. En dat interesseerde me ook geen ene moer. Johnny was back and back for good. Onbedaard en behandeld. Veni vidi vici. ■

*De naam van Bart Konings is gefingeerd.*