

Hjælp! Er jeg ved at forvandle mig til en mand?

En morgen stod hun pludselig med halvdelen af hårpragten i hånden. Og hvad gør man så, når man egentlig troede, at hårtab mest var for mænd? Skønhedseksperter og huddronningen Anette Kristine Poulsen dykker ned i et problem, som desværre ikke kun er hendes ...

Lad os bare begynde fra toppen. For jeg har altid været optaget af mit hår. Måske også mere end godt er, hvis man spørger dem omkring mig. I hvert fald var jeg den eneste i 6. klasse, som altid havde krøllejern og Kérastase-shampoo stående øverst på ønskesedlen. Og da jeg i 20'erne pakkede teltet for at rejse ud i verden, var det føntørrer og varmepatroner til krøllejernet, der lå øverst i rygsækken. Jeg har uden tvivl budt håret en del. Men ligefrem så meget, at jeg som voksen skulle begynde at fælde? Vi taler om at stå med børsten fuld af faldne hår og en top så gennemsigtig, at hårbunden pludselig lyste op. Åbenbart er jeg langt fra alene om at stå med håret i børsten.

Ifølge American Hair Loss Association udgør kvinder 40 procent af de amerikanske, der oplever udtynding. Og ifølge danske Lars Skjøth fra Härkli-

nikken skal vi ikke gå rundt og tro, at det ser bedre ud i Danmark. Årsagerne kan være alt fra stress til lynslankeure og operationer, ligesom en tungtvejende joker er den hormonelle, hvor mandlige kønshormoner (androgen) kan gå til angreb på hårsækkene og hæmme vækst. Noget, der kan ske for både mænd og kvinder.

"En uheldig omstændighed, der også har rod i det genetiske lotteri, men som man stadig kan gøre noget ved," siger Lars Skjøth. Jeg møder ham i Aarhus. Arbejdsomt naturligtvis. Men også med en personlig aktie. Inden vores aftale bliver jeg af en fælles bekendt advaret imod at komme stylingprodukter i håret. Lars Skjøth er nemlig kendt for at spotte den slags på kilometers afstand. Og det gælder alt fra tørshampoo til voks og gele.

"I begyndelsen var jeg ret nazi," fortæller han. Folk måtte droppe den slags produkter, hvis de ville behandles. I dag kalder han sig selv mere lempelig, men understreger, at stylingprodukter skal på håret og aldrig i nærheden af hårbunden, som kan få åndedrætsbesvær til skade for hårvæksten.

Men der er flere skurke, når det gælder hårtab. Bl.a. koks i hormonerne. Jeg griber fat i speciallæge Irina Goukasian fra Furesø. Hun er ofte i dialog med kvinder, som er generet af hårtab, og mens vi taler om hår, siger hun: "Jeg oplever, at mange kvinder er stressede. Og en vigende hårgrense kan være et af symptomerne." Hun forklarer, at hun ser en del kvinder med arbejdsmæssig succes, mange ambitioner og en travl hverdag blive hormonelt udfordret. "For nogle kan konstant travlhed blive en permanent stressstilstand, så kroppen bliver påvirket af binyrebarkhormon og andre stresshormoner, f.eks.

travl hverdag blive hormonelt udfordret. "For nogle kan konstant travlhed blive en permanent stressstilstand, så kroppen bliver påvirket af binyrebarkhormon og andre stresshormoner, f.eks.

Også kendisser har hår-issues ... Kristen Stewart har tidligere haft bare pletter i hovedbunden pga. stress, og p.t. har hun klippet det helt kort. Supermodellen Amber Valletta har til gengæld gjort en vigende hårgrense sexet.



Tekst: Anette Kristine Poulsen/BeautySpace.dk Foto: AlloverPress, PR

testosteron. Der er tale om hormoner, som gør kroppen klar til flugt og overlevelse – noget der er smart, hvis du skal løbe fra en løve eller nå en deadline," siger hun og tilføjer, at for nogle er det kortvarigt i orden, men sjældent på den lange bane.

Efter den snak sker der et par ting, som føles lidt for tæt på og nærmest uhyggeligt velkoordinerede.

Min veninde fra New York ringer. Ophidset i en grad, så jeg ser hende sidde og rive sig i håret (og det er slet ikke godt, for hun fælder også). Signe er mellemlider i et større hudplejefirma og føler sig lagt ned af arbejde. "Jeg kommer før alle andre, går som den sidste, føler mig revet midt over flere gange om dagen, fordi alle vil have svar," lyder det. For hun er den, der sidder med alle enderne. Men det, der gør hende frustreret, er den kvindelige direktør, som altid smutter først på eftermiddagen. Fordi hun skal netværke, hente sin efternøler tidligt eller ud at teste et par fancy mødefaciliteter. Eller holde træningen ved lige. "Alt imens hun ser tjekket og smart ud. På den feminine måde. Mig? Jeg føler mig mere og mere som en mand. Nej, det er værre. Jeg begynder også at ligne en mand," fortæller Signe.

Hendes gang er blevet hurtig og effektiv, ansigtet føles tungere. "Selv min talje er væk," konstaterer hun. "Mener du det?" spørger jeg og opfordrer hende til at hoppe i en kjole. Eller en silkeskjorte. Om ikke andet så for følelsens skyld. Svaret lyder mumlende, at det jo ikke er praktisk, hvis man skal kunne løbe stærkt.

Et par dage efter har jeg en aftale hos Sahar, som er kendt for sin sjette sans. Nogen kalder hende ligefrem Danmarks sjæledoktor. Trods min skepsis i forhold til alt sjæleligt, holder jeg umanerligt meget af at komme hos Sahar. For sammen med ansigtsmassage, fodterapi og enzympeelinger finder hendes (måske healende, hvad ved jeg) hænder altid vej til der, hvor jeg føler mig trykket.

Men i dag er anderledes, og hvem kan blive andet end skiftevis kold og varm, da hun siger: "Det er, som om din maskulinitet har sat sig i højre side. Den side i forhold til muskuløs." Jeg beder om en øjeblikkelig forklaring, og hun smiler stille. Det gør hun altid. Aldrig skræmmet, aldrig smart. Bare formidlende. Hun minder om, at hun altid har gjort mig opmærksom på, at der er en ubalance i min venstre side af kroppen. Åbenbart for døve øren.

"Vi indeholder alle det kvindelige og mandlige aspekt – vi har de to poler. Den maskuline side er den højre og står for frihed, styrke, aktivitet, det faderlige, hårde, drivende, den ydre verden. Den kvindelige er den venstre og står for kærlighed, intuition, det moderlige, bløde, hjemlige, det indre og modtagende."

"Sahar, nu lyder du 500 år gammel. Mindst. Er det ikke en ultragammeldags, chauvinistisk opfattelse?" er jeg nødt til at spørge. "Jo, sådan opfatter vi det i dag. Men vi kan ikke fornægte, hvad der er nedarvet i vores gener. Lad mig uddybe. Du har udvik-



Nyopførelsen af Ingmar Bergmans Scener fra et ægteskab er spot on på tendensen: Der er byttet om på mandens og kvindens rolle anno 2017, og det, der var den typiske kvinde-rolle i 1973 (blød, jeg-forvirret, hengiven) er nu uden problemer blevet mandens, mens den selvsikre, virile, egoistiske manderrolle er blevet kvindens. Det Kongelige Teater til og med Valentinsdag 2018.

Hjælpen er nær

TIL HÅRET:

En cocktail af tre ting hjælper de fleste med at få gang i hårvæksten: daglig hovedbundsmassage i 60 sekunder med Härklinikkens 'Ekstrakt' (450 kr.), minimer varmebehandlinger, dvs. føn og glattejern, og hold stylingprodukter, især med indhold af silikone, væk fra hovedbunden. Mangler du B-vitamin, vil tilskud gavne hårvæksten.

TIL TEMPOET:

Øv dig i at singletaske. Vi har multitasket så længe, at vi nu må træne i at gøre én ting ad gangen. Du må ikke engang lægge tøj sammen, mens du taler i telefon.

Boghyldeerne bugner med inspiration til dig, der gerne vil have skuldrene længere ned. Blandt de gode bud hører: Sluk af Imran Rashid – en overlevelsesguide i forhold til digitalt støj (ingen kan hverken fordybe sig eller tænke sig om, hvis man hvert sjette minut skal tjekke telefonen), Stop successtyranniet af Emilia van Hauen og ikke mindst professor Svend Brinkmann, der med bl.a. Stå fast og Gå glip kan hjælpe med mere ro i geledderne. På Isleep.dk er der hjælp til hente til bedre og længere nattesøvn, ligesom bogen Hverdagsyoga for god søvn af Karen Pallisgaard er letlæst med brugbare, konkrete zzz-øvelser.



Hvordan klæder man sig som kvinde, hvis man gerne vil tages seriøst? Angela Merkel har gennem sine 12 år som kansler fundet sin helt egen kønsneutrale 'uniform', mens menneskerettighedsadvokat Amal Clooney formår at bevare sin sensualitet qua lange lokker og tydelig makeup.



let en styrke i din højre side og en svaghed i den venstre. Det betyder IKKE, at du ikke er kærlighedsfuld og blød, men nærmere at du identificerer dig mere med den mandlige side. Mit råd er at lære begge sider at kende, for lige nu tror jeg, du ignorerer den kvindelige side, og det vil give problemer med venstre side. Tænk over, hvornår du vil have fat i de kvindelige sider. Er det sammen med dine børn, din mand, eller? Du må respektere

både din indre mand og din indre kvinde. Når du har udviklet tillid til begge, og de kan samarbejde, vil du opleve flow. Det sker oftest på et ubevidst plan. Bare det at blive bevidst om det rykker på tingene," lyder det fra kvinden med de kloge hænder. Jeg bliver forpustet. For den er stor, den snak. Om kvinder og mænd. Værdier og egenskaber. Kønsroller og kasser. Og mig, som bare gerne ville beholde håret på hovedet. Pst ... Min fældning stoppede ved at følge Lars Skjøths anbefaling, som du finder i boksen. ♦♦♦