

Die 10 besten Tipps, um Haarausfall natürlich zu stoppen und Haarausfall in Zukunft zu verhindern

Wenn ein paar Haare pro Tag ausfallen, dann ist das sicherlich kein Grund zur Beunruhigung. Vielmehr ist das vollkommen normal und ein Zeichen dafür, dass mit dem natürlichen Haarerneuerungsprozess alles in bester Ordnung ist. Vorsicht ist allerdings geboten, wenn täglich mehr als 100 Haare in der Bürste zu sehen sind. Unter diesen Umständen kann tatsächlich von Haarausfall gesprochen werden - und Handlungsbedarf ist gefragt.

Faustregel: Nicht mehr als 100 Haare täglich

Natürlich gibt es unterschiedliche Formen von Haarausfall, wobei außerdem auch spezifische (Lebens-)Phasen berücksichtigt werden sollten. Wer beispielsweise auf Stress oder psychische Belastungen besonders empfindlich reagiert, der hat unter Umständen von Zeit zu Zeit mit einem nicht unerheblichen Haarverlust zu kämpfen. Außerdem gibt es Menschen, deren Haare einerseits zu langsam nachwachsen, während andere zu schnell ausfallen. Häufig wächst das Haar bei dieser Personengruppe jedoch ein paar Wochen später umso dichter nach.

Des Weiteren ist auch der lokale Haarausfall bekannt, bei dem aufgrund einer mangelnden Wurzelaktivität nur in bestimmten Bereichen Haare ausfallen. Grundsätzlich sollte man dem "Übel Haarausfall" vor einer Inangriffnahme des Problems möglichst fachmännisch auf den Grund gehen, um auf diese Weise das Problem möglichst effizient zu behandeln.

Erblich oder hormonell bedingt?

Fakt ist, dass Haarausfall zumeist ein untrügliches Zeichen dafür ist, dass mit dem menschlichen Organismus gerade etwas nicht stimmt. Ursachenforschung ist daher gefragt, und erst dann kann das Symptom des Haarverlustes angegangen werden. Nicht zuletzt kann Haarausfall aber auch ganz lapidare Ursachen haben. Um dieses "haarige Problem" buchstäblich bei der Wurzel zu packen, gibt es 10 wirklich hilfreiche Tipps, die schon bald Linderung verschaffen.

Die 10 häufigsten Ursachen

1. Wenn die Haare nicht gerade ausfallen, sondern "nur" abbrechen, kann es schlicht und einfach an einer Unverträglichkeit von Pflegeprodukten liegen. Ein zu aggressives Shampoo einerseits, chemische Färbemittel, die einfach zu intensiv in ihrer Wirkung sind, stellen nur allzu häufig eine der Hauptursachen für brüchige Haare oder gar für Haarausfall dar. Zwar zeichnen sich Haarfärbemittel, Intensivtönungen und Co.

Jetzt ganzes E-Book ordern und downloaden – [Hier Klicken](#)

mittlerweile durchaus dadurch aus, das sie aus weitestgehend kopfhaut- und haarverträglichen Substanzen bestehen, jedoch reagiert jeder Mensch ganz individuell auf die häufig chemischen Inhaltsstoffe. Je empfindlicher jemand auf spezifische Wirksubstanzen reagiert und je stärker das Haar bereits durch andere aggressive Pflege- oder Färbemittel in Mitleidenschaft gezogen war, desto eher ist letztlich auch damit zu rechnen, dass das Haar abbricht oder am Ende ausfällt. Es lohnt sich demgemäß, entweder bei einem Friseur des Vertrauens um Rat zu fragen mit Blick auf die Auswahl passender Pflegeprodukte, oder aber in Eigenregie tätig zu werden und die weite Welt der Haarpflegemittel nach und nach zu testen. Je sanfter und schonender die Wirkungsweise und je natürlicher die Inhaltsstoffe, desto geringer wird in Zukunft das Risiko brüchiger oder ausfallender Haare sein. Fakt ist allerdings auch, dass in dieser Hinsicht viel Geduld erforderlich ist, denn erste Ergebnisse werden meist erst nach Wochen sichtbar.

2. Mechanische Einflüsse sind eine besonders häufige Ursache von Haarausfall oder brüchigem Haar. Sicherlich ist es beruhigend, wenn die Haare nach einer bestimmten Zeit wieder nachwachsen, jedoch ist es dennoch ärgerlich und vor allem auch eine nervliche Belastung, wenn die Haare ausfallen. Bei mechanischen Einflüssen ist in der Regel die Rede von zu heftigem Bürsten, Kämmen oder von zu heißer Föhnluft. Daher ist es unerlässlich, möglichst auf Bürsten oder Käämme mit Metallborsten zu verzichten und das Haar darüber hinaus idealerweise möglichst schonend und vorsichtig zu behandeln. Wer in Anbetracht von Stress und Hektik am Morgen die Haare "schnell mal" durchkämmen will, der muss sich nicht wundern, wenn sich die Auswirkungen dieses brachialen Treatments schon bald auf verheerende Weise bemerkbar machen. Das Haar will gepflegt und schonen behandelt werden. Selbiges gilt auch nach einem erlebnisreichen Tag am Strand unter der heißen Sonne bzw. im Salzwasser. Überhaupt ist UV-Strahlung in Kombination mit aggressivem Salzwasser buchstäblich "Gift" für empfindliches Haar, sodass es nicht verwundert, wenn es wenige Tage später einfach abbricht. Die Anwendung spezieller Pflegeprodukte sollte sowohl nach einem zu heftigen Bürstvorgang sowie nach einem langen Sonnen- bzw. Salzwasserbad selbstverständlich sein. So kann man bzw. frau aktiv Haarbruch oder Haarausfall vorbeugen.
3. Bei Kopfhaut, die zu Trockenheit neigt oder auch - und sei es nur partiell - von Schuppenflechte betroffen ist, besteht ein besonders hohes Risiko des Haarausfalls. Denn irritierte Haut stellt keine sonderlich gute Grundlage dar für gesundes und nachhaltiges

Jetzt ganzes E- Book ordern und downloaden – [Hier Klicken](#)

Haarwachstum. Deshalb ist es unerlässlich, zunächst einmal das Hautproblem anzugehen, um auf diese Weise den Haarausfall zu bekämpfen. Ein Besuch beim Hautarzt kann bereits Abhilfe schaffen, da dieser zumeist wirkungsvolle Präparate oder Medikamente verordnet, um die Haut wieder in ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen. Wer nicht gleich zu Medikamenten greifen möchte, ist gut beraten, mindestens zwei oder drei Mal in der Woche eine Intensivpflege anzuwenden. So wird die Kopfhaut zum Beispiel mit nährendem Kokosöl behandelt, welches die Haut - sofern tatsächlich eine regelmäßige Anwendung erfolgt - nachhaltig mit Feuchtigkeit und wichtigen Nährstoffen versorgt. Auf dieser Basis fällt es der Kopfhaut leichter, sich zu regenerieren und im Zuge dessen schon bald durch ein gesundes Haarwachstum zu glänzen. Die Versorgung der Kopfhaut mit pflegenden Ölen - alternativ können auch Rosenöl, Lavendel-, Rosmarin-, Mandel- oder Jojobaöl zum Einsatz kommen, ist nahezu grundlegend zur Regenerierung irritierter Kopfhaut.

4. Nach einer Schwangerschaft klagen viele Mütter über Haarausfall. Dabei tritt das Problem allerdings nicht unmittelbar nach der Niederkunft auf, sondern erst Wochen später. Insofern fällt es mitunter schwer, einen unmittelbaren Zusammenhang zu erkennen. Fakt ist, dass der Haarausfall jedoch meist schon nach etwa drei bis vier Wochen ausgeglichen wird, da sich während dieser Phase auch der Hormonhaushalt der Frau regeneriert hat. In der Tat ist eine Schwangerschaft bzw. eine Geburt in hormoneller Hinsicht eine echte "Belastungsprobe" für den Organismus der Frau. Demgemäß verwundert es nicht, dass der Körper diesem Ungleichgewicht durch zum Teil erheblichen Haarausfall kundtut. An sich müssen betroffene Personen nichts weiter tun, als "abwarten und Tee trinken". Wie nämlich die Erfahrung immer wieder zeigt, reguliert sich das "haarige Problem" schon bald von allein. Nichtsdestotrotz schadet es nicht, den Körper in dieser Zeit zu unterstützen, indem man viel Wasser oder zuckerfreie Tees trinkt und auf eine gesunde, natürliche Ernährung achtet. Nicht zu vergessen ist darüber hinaus, dass auch die Stillzeit mitunter mit Haarausfall einhergehen kann. Umso wichtiger ist es, dass frau in besonderem Maße auf natürliche Nährstoffe achtet - sich und ihrem Kind zuliebe.
5. Organische Ursachen sind häufig ein ernst zu nehmender Auslöser von Haarausfall. Wann immer der menschliche Organismus buchstäblich "etwas ausbrütet", wie es im Volksmund so schön heißt, kann damit unter Umständen auch der Ausfall der Haare verbunden sein. Im Allgemeinen sind gesunde, glänzende Haare ja ein Ausdruck von Kraft,

Jetzt ganzes E-Book ordern und downloaden – [Hier Klicken](#)

Schönheit, Energie und Fitness, sodass im Gegensatz dazu Haarausfall ein untrügliches Zeichen dafür ist, dass gerade etwas im Ungleichgewicht ist. Ein Besuch beim Arzt kann hilfreich sein und Anhaltspunkte für den tatsächlichen Grund des Haarverlustes geben. Im Zweifel lohnt es sich im Übrigen stets, eine zweite Meinung bei einem anderen Facharzt einzuholen, um auf Nummer sicher zu gehen.

6. So seltsam es auf den ersten Blick erscheinen mag: Stress und Hektik, Verlustängste sowie psychische Probleme sind ein sehr weit verbreitetes Problem - und nicht selten die Ursache für Haarausfall. In Anbetracht der Tatsache, dass ja ein normales Haarwachstum stets auch als ein Ausdruck von Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit bewertet werden kann, zeugt Haarausfall in stressigen Zeiten üblicherweise davon, dass etwas geändert werden muss. Bekanntermaßen sind Haare ein Symbol von Schönheit und Ausstrahlung, und die meisten Menschen legen daher ganz besonders viel Wert auf die Pflege und Gesunderhaltung ihrer Haarpracht. Stress, Belastungen oder gar die Befürchtung, eines Tages nicht mehr das Glück zu haben und die Haare - aus welchen Gründen auch immer - zu verlieren, sind nachweislich Auslöser für - man höre und staune - Haarausfall. In der Tat wirken sich psychische Probleme, Verlustängste in ihren unterschiedlichsten Formen und Auswirkungen nur allzu häufig auf das Haarwachstum aus. Ist der menschliche Organismus diesem Stress nicht mehr gewachsen, führt dies oft unweigerlich zu einem teilweisen Verlust der Haare.
7. Manche Menschen reagieren häufig besonders empfindlich auf die Gegebenheiten in ihrem direkten Umfeld. Besondere klimatische Veränderungen oder auch schädliche Einflüsse in der Umgebungsluft sind daher ein sehr entscheidendes Kriterium, wenn es darum geht, mit Blick auf Haarausfall auf Ursachenforschung zu gehen. Wer zum Beispiel in einer Wohnung mit feuchten Wänden lebt oder wenn man es in den Räumlichkeiten gar mit Schimmelbefall zu tun hat, ist umgehender Handlungsbedarf gefragt! Schimmelsporen - und sei die Schimmelbelastung im Haus auch noch so gering - sind nur allzu häufig der Auslöser für nachhaltigen Haarausfall. Werden diese eingeatmet oder gelangen sie gar durch die Hautporen in den Organismus, so kann dies generell krank machen. Häufig werden diesbezüglich nicht nur Krebserkrankungen festgestellt, die durch Schimmel im Wohnumfeld ausgelöst werden können, sondern in dem Zusammenhang ist Haarausfall wahrlich noch die "harmlosere" Variante. Nicht immer ist Schimmel auf Anhieb auszumachen. Im Zweifel lohnt es sich, fachmännische Hilfe in Anspruch zu nehmen und die Feuchtigkeits-

Jetzt ganzes E-Book ordern und downloaden – [Hier Klicken](#)

bzw. Schimmelbelastung im Haus von einem Experten in Augenschein nehmen zu lassen. Notfalls helfen bei Schimmelbefall nur eine Grundsanierung - oder ein Umzug. Räumliche Veränderungen in eine unbelastete, schadstofffreie Umgebung wirkt sich über kurz oder lang auf ein gesundes, nachhaltiges Haarwachstum aus.

8. Wenn die Haare ausfallen oder einfach nicht wie gewohnt wachsen "wollen", dann kann es hilfreich sein, die Wurzelaktivität wieder auf Touren zu bringen. So können bereits regelmäßige Kopfhautmassagen erste Erfolge bringen. Jeder kann dabei "in Eigenregie" tätig werden und die Durchblutung der Kopfhaut zwei Mal täglich durch sanfte "Streicheleinheiten" anregen bzw. unterstützen. Die Verwendung durchblutungsfördernder, natürlicher Präparate erweist sich darüber hinaus immer wieder als sehr vorteilhaft. Demgemäß empfiehlt sich die Verwendung koffeinhaltiger Shampoos oder der Einsatz von Kastanienöl oder Haarwasser mit Birkenblätter-Extrakt. Wichtig ist, dass man sich Zeit lässt und der Kopfhaut im Zuge dessen die Möglichkeit gibt, die jeweils zugeführten Wirkstoffe in vollem Umfang aufzunehmen und wirken zu lassen. Wer darüber hinaus darauf achtet, täglich mindestens zwei bis drei Liter Wasser oder Kräutertee zu trinken, der leistet zusätzlich einen wertvollen Beitrag für ein gesundes Nachwachsen der Haare.
9. Um Haarausfall oder brüchiges Haar zu bekämpfen, kann es stets sinnvoll sein, die Qualität der täglichen Ernährung in Augenschein zu nehmen. Übermäßiger Fastfood-Genuss oder regelmäßiger Nikotin- bzw. Alkoholgenuss und ein damit verbundener Nährstoffmangel sind erfahrungsgemäß häufig die Ursachen dafür, dass die Haare ausfallen. Es ist daher unbedingt darauf zu achten, dem Körper alle lebensnotwendigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen, um so unter anderem eine gesunde Stoffwechselfähigkeit zu gewährleisten. Sofern nicht die Möglichkeit besteht, täglich frische Kost zu essen, können - zumindest für eine bestimmte Zeit - Nahrungsergänzungsmittel helfen, um dem Körper die so dringend benötigten Nährstoffe zuzuführen. In diesem Zusammenhang ist unter anderem von Lecithin, Kalzium, den Vitaminen A, C, D, E sowie den Vitaminen B6 und B12 die Rede. Des Weiteren ist die Zufuhr wertvoller Antioxidantien unerlässlich, wenn es darum geht, dem Körper das zu geben, was er für mehr Gesundheit und eine gute Funktionalität des Organismus' braucht. Gegebenenfalls bietet sich außerdem ein Besuch bei einem Facharzt bzw. einem Ernährungsspezialisten an, der einen fundierten und zielorientierten Ernährungsplan aufstellt. Spezielle Mineralstoffkuren, die unter fachärztlicher Aufsicht verabreicht werden,

Jetzt ganzes E-Book ordern und downloaden – [Hier Klicken](#)

stellen außerdem eine wertvolle Ergänzung dar zur optimalen Nährstoffversorgung im Kampf gegen den Haarausfall.

10. Wenn sich Haarausfall nach der Einnahme von Medikamenten einstellt, so kann dies auf unterschiedlichste Substanzen zurückzuführen sein. Zu bedenken ist, dass die meisten medizinischen Mittel reich an chemischen Substanzen sind, die so mancher menschliche Organismus schlicht und einfach nicht verträgt. Im entsprechenden Beipackzettel ist häufig ersichtlich, ob und in welchem Maße Haarausfall zu den möglichen Nebenwirkungen gehört. Natürlich ist Haarausfall, der mit der Einnahme bestimmter medizinischer Präparate einhergehen kann, eine erhebliche zusätzliche Belastung. Allerdings ist Vorsicht geboten mit Blick auf das vorzeitige Absetzen der jeweiligen Medikamente. Insofern ist es unerlässlich, zuvor den ärztlichen Rat einzuholen. Meist reguliert sich das "haarige Problem" ohnehin schon nach wenigen Wochen. Ist dies nicht der Fall, so lohnt es sich in der Tat, ein Absetzen des betreffenden Mittels in Erwägung zu ziehen.

So gravierend die Belastungen für betroffene Personen unter Umständen sein können, wenn die Haare brüchig werden oder gar ausfallen, so unterschiedlich sind zumeist auch die damit verbundenen Ursachen. Häufig gibt es in der Tat die Möglichkeit, das "Problem bei der Wurzel zu packen" und den Haarausfall über kurz oder lang effektiv zu bekämpfen. Jedoch ist stets auch Geduld und Disziplin erforderlich. Wer übrigens vorzeitig zu Haarwuchsmitteln greift, sollte berücksichtigen, dass diese zumeist langfristig eingenommen werden müssen, um einen dauerhaften Wirkeffekt zu erzielen. Nicht zuletzt sind auch die Nebenwirkungen zum Teil erheblich - Haarausfall inklusive!

Männer und Frauen gleichermaßen betroffen

Männer, aber auch Frauen bemerken oftmals, dass das Haar sich mit der Zeit aus unterschiedlichen Gründen immer mehr ausdünnert. Was können das für Gründe sein? Schwangerschaft? Alter? Genetisch veranlagt? Menopause? Diverse Erkrankungen? Diese Beispiele und andere Faktoren können erheblich zum Haarausfall dazu tragen. Sicher können Sie sich für chemische Mittel entscheiden, aber ist das wirklich die richtige und leichteste Lösung, um Ihren Haarausfall auf natürliche Art und Weise zu stoppen?

Praktische Methoden, um Haarausfall zu stoppen

- a. Die Amerikaner schwören auf die Behandlung mit Sägepalme, um das Haar natürlich und gesund zu erhalten. Die Sägepalme verhindert die Produktion von DHT, ein spezielles Abbauprodukt von Testosteron. Mit der DHT-

Jetzt ganzes E-Book ordern und downloaden – [Hier Klicken](#)

Produktion kann Haarausfall entstehen, wobei sich aber Sägepalme in mehreren Studien effektiv gegen Haarausfall erwies.

- b. Wie oft haben Sie schon gehört, dass die Vitamine sehr wichtig für Ihren Körper sind? Die Ärzte oder früher die Mama wollten Ihnen nicht ärgern, sondern sie wussten womöglich schon damals, dass die Einnahme von Vitamine gut für Ihre Haare ist. Besonders Vitamin A, E und B sind unverzichtbar. Bei dem Vitamin A handelt es sich hierbei um ein Antioxidans, welches dafür verantwortlich ist, die gesunde Produktion von Hauttalg für die Kopfhaut zu fördern. Für die allgemeine Zirkulation ist das Vitamin E zuständig. Um eine sehr gute Blutzirkulation zu gewährleisten ist es wichtig, dass die Haarfollikel produktiv sind. Die B-Vitamine hingegen helfen Ihrem Körper dabei, dass dieser Melanin produziert und Sie nicht nur gesundes Haar, sondern auch eine hervorragende Farbe bekommen. Zudem stimuliert Melanin die Blutzirkulation.
- c. Wenn Sie sich für essentielle Öle entscheiden, dann aber nur mit einer Massage-Verbindung auf der Kopfhaut. Durch eine derartige Massage kommt es zur gewünschten Zirkulation der Kopfhaut und somit können die Haarfollikel stets aktiv gehalten werden. Lassen Sie oder massieren Sie Ihre Kopfhaut für wenige Minuten mit den Händen. Für eine Verbesserung der Massagen verwenden Sie essentielle Öle wie zum Beispiel Lorbeer oder Lavendel, je nach Bedarf auch Sesam oder Mandelöl.
- d. Durch die Anwendung von warmen Ölen verbessern Sie auf Ihrem Kopf den Feuchtigkeitsgehalt. Sie können beinahe jedes Öl verwenden, welches Ihnen in den Sinn kommt: Rapsöl, Olivenöl oder Rapsöl. Dabei sollten Sie darauf achten, dass das Öl warm und nicht heiß ist, wenn Sie dieses in Ihre Kopfhaut einmassieren möchten. Nach der Massage ist eine Duschkappe genau das Richtige, um mindestens eine Stunde mit dem Öl herumzulaufen. Danach nehmen Sie Ihr Lieblingsshampoo und spülen das Öl vollständig aus Ihren Haaren. Sofern Sie einmal keinen Konditioner im Hause haben, funktioniert Mayonnaise genauso hervorragend.
- e. Haben Sie schon einmal an einer Zwiebel, einer Knoblauch oder an Ingwer für Ihre Kopfhaut gedacht? Nein? Diese Zutaten sollten Sie nicht durcheinander vermischen, sondern einzeln für eine Einreibung für Ihre Kopfhaut verwenden. Lassen Sie den Saft der Zutaten über Nacht einziehen und bei dem morgendlichen Duschvorhaben einfach komplett auswaschen.
- f. Rangoli-Henna ist ein Pulver in grüner Farbe und hat die Textur von Talkum. Fragen Sie sich jetzt, warum Henna? Henna ist zwar bekannt für ein Tattoo

Jetzt ganzes E-Book ordern und downloaden – [Hier Klicken](#)

auf der Haut. Kaum ein Mensch weiß, dass Henna die Epidermis verschließt, wodurch Ihr Haar an dem Schaft und an der Wurzel verstärkt werden kann.

- g. Mit grünem Tee, welches Antioxidantien enthält, verhindern Sie durch das Verreiben im Haar Haarverlust und können somit den Haarwachstum unterstützen. Bei der Verwendung muss unbedingt der grüne Tee leicht abgekühlt sein und für eine Stunde einziehen, nachdem Sie ihn gründlich ausspülen können.
- h. Kochen Sie Ihre Kartoffel fortan mit Rosmarin und fangen Sie die Flüssigkeit ab! Verwenden Sie diese Flüssigkeit täglich zum Haare spülen!
- i. Behandeln Sie Ihr Haar optimal. Denken Sie daran, dass Sie Ihr Haar niemals bürsten sollten, wenn sie nass sind. Es ist wichtig, dass das Haar handtuchtrocken ist. Lassen Sie Ihr Haar an der Luft trocknen und föhnen Sie es nicht so lange, bis es zu einem gefährlichen Punkt angelangt ist und es zu heiß wird.
- j. Achten Sie auf proteinreiche Lebensmittel. Dazu trägt Fisch, fettarmes Fleisch oder Soja bei, um Haarausfall vorzubeugen. Darüber hinaus enthalten Lebensmittel, die reich an Proteinen sind, sehr viel Vitamin B12.
- k. Reduzieren Sie Ihren Stress!

So können Sie Ihren Haarausfall natürlich behandeln

- 1) Besuchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens! Bevor Sie sich für ein natürliches Mittel entscheiden, um Ihren Haarausfall entgegenzuwirken, sollten Sie erst einmal der Ursache auf dem Grund gehen und eine entsprechende Lösung für zur Eindämmung des Problems finden. Unterziehen Sie sich einer allgemeinen Untersuchung! Dadurch können Sie sicherstellen, dass der vorliegende Haarausfall nicht mit einer ernsthafteren Krankheit in Verbindung steht.
- 2) Ihr Haar besteht hauptsächlich aus Proteinen. Damit Sie sich gesundes und vor allem starkes Haar bekommen, dann muss im „Innern“ alles stimmen. Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend Minerale, Vitamine und hochwertiges Eiweiß zu sich nehmen. Wählen Sie aus vollwertigen Proteinen aus, die allesamt aus essentiellen Aminosäuren bestehen. Nachfolgend bekommen Sie eine kleine Liste von Lebensmitteln, die vollwertige Proteine beinhalten:
 - Milchprodukte
 - Eier

Jetzt ganzes E- Book ordern und downloaden – [Hier Klicken](#)

- Chiasamen
- Hanfsamen
- Quinoa
- Buchweizen
- Sojaprodukte
- eine Verbindung zwischen Bohnen und Reis

3) Wenn Sie sich für eine Diät entscheiden, dann seien Sie sich darüber im Klaren, dass Sie wirklich Lebensmittel zu sich nehmen, die reich an Vitamin B sind. Ihr kompletter Körper braucht die B-Vitamine, um den gesunden Haarwuchs und die gesunde Haarfollikel zu fördern. Dazu gehören diese Nahrungsmittel:

- Brokkoli
- Steckrüben
- Petersilie
- Paprika
- Spinat
- Römervalat
- Mangold
- Zuckerrüben
- Stielmus
- Hülsenfrüchte
- Rinds- und Kalbsleber
- Getreide mit Vitamin B12

4) Eisen ist ein wichtiges Mineral, von denen Sie keinen Abstand nehmen sollten. Bei einem Mangel kann es durchaus zu Haarausfall kommen. Wenn Sie auf eine eisenhaltigere Ernährung Wert legen, dann reduzieren Sie gleichzeitig Ihren Haarausfall. Lassen Sie sich von einem Facharzt beraten, bevor Sie auf irgendwelchen Eisenpräparaten zurückgreifen, um sicherzustellen, dass Sie genug Eisen am Tag aufnehmen. Eisenreiche Lebensmittel sind zum Beispiel:

- Linsen
- Bohnen
- Eier
- rotes Fleisch
- dunkles Blattgemüse
- Leber

5) Ob Zinkmangel eine wichtige Rolle - ob sekundär oder primär - spielt, ist von den Wissenschaftlern noch nicht genug erforscht. Zinkreiche Nahrungsmittel:

Jetzt ganzes E-Book ordern und downloaden – [Hier Klicken](#)

- Spinat
- Meeresfrüchte
- Nüsse
- Schalentiere
- Sonnenblumenkerne
- Kürbis

6) Durch genug Omega-3-Fettsäuren erhöhen Sie die Haaranzahl auf Ihrer Kopfhaut. Aus diesem Grunde ist es vonnöten, dass Sie die Menge an Omega-3-Fettsäuren bei Ihrer Ernährung aufstocken. Die wichtigsten Lebensmittel:

- Leinsamenöl
- Eier
- Fisch
- Chiasamen
- Walnüssen
- Sojabohnen

7) Werden Sie mit Ihrem Stress fertig! Wenn Sie unter chronischen Stress leiden, dann sollten Sie einige Methoden ausprobieren, die Ihnen dabei helfen, dass Sie Ihrem Stress keine Möglichkeit geben, Ihr Leben zu zerstören. Welche Methoden helfen für eine rasche „Heilung“? Wie können Sie Ihren Stress abbauen?

- ausgiebige Spaziergänge
- bevor Sie antworten, zählen Sie bis drei
- stressige Situationen, so gut wie es geht, vermeiden
- atmen Sie tief ein
- Haben Sie einen Fehler gemacht, dann fürchten Sie sich nicht davor, laufen Sie nicht weg, sondern stehen Sie dazu und entschuldigen Sie sich!
- Meditation
- Vermeiden Sie Stress, indem Sie beispielsweise Ihre Uhr einige Minuten vorstellen, damit Sie sich nicht verspäten und den Stress umgehen!
- Bei unüberwindbaren Problemen sollten Sie diese teilen. Das bedeutet: Teilen Sie Ihre Probleme in verschiedenen Kuchenteile auf und machen Sie sich einen Überblick darüber, welche Sie und wie Sie diese anzugehen haben.
- Bleiben Sie beim Autofahren ruhig! Es bringt nichts, wenn Sie sich auf geschäftigen Straßen oder sogar auf Kriechspuren aufregen, wenn Ihnen ein „Sonntagsfahrer“ in die Quere kommt.

Jetzt ganzes E-Book ordern und downloaden – [Hier Klicken](#)

Auch mit einem Hupen und Fluchen kommen Sie nicht schneller von A nach B.

- Kaufen Sie sich Blumen und riechen daran!
- Versuchen Sie Menschen, auch wenn Sie sie nicht besonders mögen, anzulächeln!
- Kümmern Sie sich um geliebte Menschen und umarmen Sie sie!
- Sofern Sie einen Glauben haben, dann ziehen Sie beten in Betracht, damit Sie Ihren negativen Kreislauf durchbrechen können.

8) Progressive Muskelentspannungsübungen sorgen dafür, dass Sie Ihren Stress vermindern. Aber warum empfiehlt sich eine solche Methode? Was sind die ersten Schritte? Ratsam ist es, dass Sie mit Ihren Füßen und Waden anfangen. Beginnen Sie, diese mindestens 30 Sekunden anzuspannen. Achten Sie darauf, dass die Anspannung so fest wie möglich passieren! Dann kommen Sie langsam wieder zur Entspannung. Gehen Sie nun voran: Neben den Füßen und Waden kommen die Oberschenkel an die Reihe. Wiederholen Sie den gesamten Vorgang! Im Nachhinein sind die „oberen“ Gliedmaßen am Zuge. Beginnen Sie wieder klein! Fangen Sie bei den Händen, Unterarmen über den Oberarmen bis hin zu den Schultern an! Machen Sie die progressiven Muskelentspannungsübungen am besten jeden Tag! Stellen Sie nach kürzester Zeit selbst schon positive Veränderungen fest!

9) Haben Sie Zeit für einen Urlaub? Wenn Sie nun denken, „oh mein Gott, wann soll das sein?“, dann gibt es für Sie noch eine andere Alternative: Machen Sie Urlaub auf geistiger Ebene! Sofern Sie keine Zeit, kein Geld haben oder aus persönlichen Gründen nicht fahren können, dann sollten Sie die empfohlene Methode einmal ausprobieren. Atmen Sie mehrmals ein und aus, entspannen Sie sich dabei und schließen die Augen! An welchem Ort wären Sie gern? Stellen Sie sich den schönsten Ort auf der Welt vor, an dem Sie leben würden oder an dem Sie in dieser Zeit Urlaub machen würden. Waren Sie bereits an diesem Ort? Versuchen Sie sich bei dem geistigen Urlaub sich vorzustellen, wie der Ort sein kann. Wichtig hierbei ist eine lebendige Vorstellung der bestimmten Orte! Können Sie den Wind auf der Haut spüren? Welche Gerüche herrschen dort? Hören Sie das Rauschen der Meere? Können Sie die Düfte auf dem Basar bestimmen? Nehmen Sie die Sonnenstrahlen auf Ihrem Körper wahr? Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals in der Woche!

In diesem Report haben Sie kennengelernt, dass schönes Haar zu einem gesunden Körper einfach dazu gehört, wie eine Frau zu einer Handtasche oder ein Porsche zu einem gut aussehenden Mann. Sofern sich das Kopfhair lichtet und die ersten kahlen Stellen zum Vorschein kommen, dann wird nicht nur das Problem sichtbar, sondern kann auch Ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Sie haben hier einen

Jetzt ganzes E- Book ordern und downloaden – [Hier Klicken](#)

gesamten Überblick darüber erhalten, was ein natürlicher oder krankhafter Haarausfall ist, welche unterschiedliche Ursachen es für das Problem gibt und welche natürlichen Mittel und Methoden Sie anwenden können, um den Grundgedanken auf den Spuren zu gehen.

Jetzt ganzes E- Book ordern und downloaden – [Hier Klicken](#)