

# HAARAUFSFALL STOPPEN

Wie Sie Haarausfall auf natürliche Weise stoppen

Die einzige natürliche Formel für Männer und Frauen um  
Haarausfall auf natürliche Weise zu stoppen

HAARAUFSFALL STOPPEN



NANCY WEBER

NANCY WEBER

**Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.**

Jegliche Vervielfältigung, z.B. durch Kopieren, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung in Datenbanken und Einspeicherung in elektronischen Systemen ist ausdrücklich untersagt und wird unter Umständen straf- und zivilrechtlich verfolgt. Alle sonstigen Rechte liegen beim Autor.

Urheberrecht.....	2
Inhaltsangabe.....	3
Vorwort.....	5
1. Kapitel: die einzigartige Formel, um Haarausfall auf natürliche Weise zu stoppen.....	7
2. Kapitel: Wie ist Ihr Haar aufgebaut?.....	11
3. Kapitel: Wie stellen Sie die Diagnose des Haarausfalls?.....	12
4. Kapitel: Die unterschiedlichen Formen des Haarausfalls.....	14
a) Androgenetischer Haarausfall bei Frauen.....	14
b) Androgenetischer Haarausfall bei Männern.....	16
c) Diffuser Haarausfall.....	17
d) Haarausfall im Scheitelbereich.....	17
e) Haarausfall im Schläfen- und Scheitelbereich.....	17
f) Haarausfall im Stirn- und Scheitelbereich.....	18
g) Kreisrunder Haarausfall.....	18
h) Haarausfall bei Vergiftungen.....	18
i) Haarausfall durch psychosomatischen Zustand.....	18
j) Haarausfall durch Verlustängste.....	19
k) Haarausfall durch Mangelernährung und Fehlernährung.....	19
5. Kapitel: die richtige Ernährung.....	20
a) Welche Auswirkungen haben Zucker und Salz im Essen? .....	20
b) Spurenelemente und Vitamine für den Haarwachstum.....	20
c) Auf welche Bestandteile der Ernährung sollten Sie für schönes Haar nicht verzichten?.....	21
d) Welche Lebensweisen sind zu empfehlen?.....	22
e) Menüvorschläge für den täglichen Bedarf: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, für Zwischendurch und Getränke.....	23
6. Kapitel: der Stress und IHR Haar.....	26
a) Stress- und Angstbewältigung.....	27
b) Haarausfall durch stressbedingten Schlafmangel.....	27
c) Bewegung und Entspannung helfen gegen stressbedingten Haarausfall .....	28
d) Stress durch Atemübungen wie Meditation und Yoga reduzieren.....	28
e) Sportliche Aktivitäten für den Stressabbau.....	32
7. Kapitel: Welches System steckt in Ihrem Haar?.....	34
a) Wie atmet Ihr Haar?.....	34
b) Welche Haarschäden können auftreten?.....	34
c) Welche Kopfhautirritationen gibt es?.....	35
8. Kapitel: die wichtigsten Haarpflegetipps.....	37
a) die Top 10.....	37
b) Aromatherapie gegen Haarausfall mit ätherischen Ölen.....	38

9. Kapitel: Ihre TO-DO-Liste für einen Monat.....	39
10. Schlussbemerkung.....	41

## Vorwort

Sie erleiden an Haarausfall und brauchen dringend Hilfe? Dann hilft Ihnen dieses E-Book, um herauszufinden, welche Ursachen Haarausfall haben kann und wie Sie diese durch die einzigartige Formel Ihr Problem auf natürliche Weise stoppen können.

Haarausfall kann die unterschiedlichsten Ursachen haben. Oft gehen die Haare plötzlich nach fieberhaften Erkrankungen, wie Grippe, Infektionskrankheiten, Lungenentzündung oder ebenso nach einer Schwangerschaft aus. Diese Haarausfälle hören in der Regel kurzer Zeit später wieder auf und die Haare wachsen wieder seidig und schön nach. Um das Wachstum zu beschleunigen, brauchen Sie die Formel, die die Durchblutung der Kopfhaut fördert. Die Durchblutung kann auf verschiedene Art und Weise erzielt werden.

Zu langdauerndem, langsamem Haarausfall kann es durch Überfunktion der Schilddrüse, Blutarmut, Überanstrengung, Nervosität und Aufregung kommen. In diesen Fällen muss auf jeden Fall der Grund für die Ursache gefunden werden, um eine bessere Durchblutung der Kopfhaut zu gewährleisten.

Zu einem heftigen Haarausfall kommt es nach Giftstoffvergiftungen. Aus diesem Grunde müssen Giftstoffe genau beschriftet, sicher aufbewahrt und daher nach der Berührung eine gute Reinigung der Hände notwendig ist.

Der kreisförmige Haarausfall (Alopecia areata) erfolgt plötzlich, ohne bekannte Ursache. An einer kreisrunden Stelle gehen die Haare aus, die Haut ist vollkommen normal. Die Stelle neigt dazu, sich am Rande zu vergrößern. Meist wachsen die Haare wieder schön nach, manchmal am Anfang weiß. Die Erkrankung neigt zu Rückfällen. Als Behandlung kommt auch hier eine Förderung der Durchblutung infrage. Wenn eine Stelle ein Jahr oder länger vollkommen kahl bleibt, ist kaum mehr mit der Wiederherstellung zu rechnen, wenn Sie nichts dagegen tun.

Haarausfälle haben nicht nur Männern; auch Frauen können davon betroffen sein. Doch gerade Frauen nimmt es mehr mit und leiden sehr darunter, wenn sie feststellen, dass die Haare nach und nach ausfallen. Sie verlieren immer mehr an Weiblichkeit und Selbstwertgefühl.

Lesen Sie im E-Book, wie Sie Ihren Haarausfall auf natürliche Weise stoppen können! Haben Sie keine Angst! Sie können Ihrem Haarausfall entgegenwirken! Lassen Sie sich nicht entmutigen! Nutzen Sie die natürlichen Therapiemethoden hier

im Ratgeber, mit denen Sie Ihr Haarausfall-Problem nicht nur bekämpfen, sondern den Weg für eine glänzende Pracht wiederfinden.

Erfahren Sie nachfolgend, wie Ihr Haar aufgebaut ist, welches Formen es gibt, auf was Sie bei Ihrer Ernährung achten sollen, wie Sie Stress vermeiden sollten, welches System in Ihr Haar steckt und welche einfachen Haarpflegetipps es gibt, damit Sie wieder mit kleinen Tricks für tolle Effekte sorgen können.

# 1. Kapitel: die einzigartige Formel, um Haarausfall auf natürliche Weise zu stoppen

Männer, aber auch Frauen, bemerken relativ frühzeitig, dass ihr Haar immer dünner wird und ausfällt. Krankheiten, die Schwangerschaft, das Alter und genetische Veranlagungen sind nur wenige Beispiele, die beim Haarausfall eine wichtige Rolle spielen. Sicherlich können Sie auch auf Medikamente, auf übertriebene Produkte oder auf Haartransplantationen sowie auf Haareinweben zurückgreifen, aber wollen Sie wirklich so viel Geld ausgeben, wobei Sie noch nicht einmal wissen, ob diese zum einen helfen und zum anderen es auf natürliche Weise wunderbar funktioniert. Probieren Sie es selbst aus, Ihr Haarausfall-Problem auf natürliche Art und Weise zu stoppen.

## 1. Was können Sie äußerlich tun?

- a) Benutzen Sie essentielle Öle und massieren Ihre Kopfhaut damit ein. Durch die Massage tragen Sie dafür Sorge, dass die Kopfhaut die Zirkulation bekommt, die sie braucht, um die Haarfollikeln aktiv halten zu können. Nehmen Sie sich täglich einige Minuten Zeit für die Massage. Verwenden Sie essentielle Öle wie zum Beispiel mit Rosen, Pfefferminz oder Lavendel!
- b) Um Ihr Feuchtigkeitsgehalt zu verbessern, ist warmes Öl empfehlenswert. Sie können einfach jedes natürliche Öl benutzen, was Sie möchten wie zum Beispiel Olivenöl, Rapsöl, Kokosöl, Avocadoöl, Mandelöl oder Sesamöl. Sie müssen Ihr gewünschtes Öl nur ein wenig erwärmen, aber darauf achten, dass es nicht zu heiß wird. Dann wird das Öl in die Kopfhaut einmassiert. Tragen Sie in der weiteren Stunde eine auswaschbare Mütze; aber auch eine Duschkappe ist sinnvoll. Nach der ersten Stunde waschen Sie das Öl mit einem entsprechenden Shampoo aus.

**Kleiner Tipp:** Mayonnaise passt nicht nur zu Pommes, sondern ist ein hervorragendes Produkt als Conditioner. Schon ein kleiner Klecks reicht aus, um diesen eine Stunde einwirken zu lassen und wieder auszuspülen!

- c) Damit Sie Ihre Kopfhaut auch über Nacht „einlegen“ können, brauchen Sie weitere Zutaten, die in jedem Haushalt zu finden sind. Fragen Sie sich jetzt, welche das sind? Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hat beinahe jeder in seiner Küche. Verwenden Sie über Nacht aber NUR EINE Zutat, die Sie auf Ihre Kopfhaut einreiben. Der Saft zieht wunderbar beim Schlafen ein. Sobald Sie morgens aufstehen, waschen Sie Ihren Kopf gründlich aus.

- d) Haben Sie grünen Tee im Haus? Es ist wissenschaftlich belegt, dass die Grüntee-Extrakte mehrere gesundheitsfördernde und präventive Wirkungen haben. Positive Effekte sind gegen Parkinson, Herzerkrankungen, Adipositas, Entzündungen, Alzheimer und Diabetes festzustellen. Aber auch für das Haar hat der grüne Tee effektvolle Wirkung, die den Haarausfall verhindert und das Haarwachstum vorantreibt. Verreiben Sie die Antioxidante, die Bestandteile vom grünen Tee, in Ihrem Haar! Nach einer Stunde wieder gründlich ausspülen.
- e) Wenn Sie Kartoffeln mit Rosmarin zum Essen gekocht haben, behalten Sie unbedingt die Flüssigkeit und verwenden diese zur täglichen Haarspüle.

*2. Mit welchen Kräutern und Ergänzungsmitteln können Sie Ihrem Haarausfall-Problem entgegenwirken?*

- a) Organische Verbindungen, sprich Vitamine, sind für Ihren Körper lebenswichtig, die bedauerlicherweise nicht vom Körper ausreichend selbst gebildet werden können. Wer und wo haben Sie schon einmal gehört, dass die Vitamine nur für Ihren Körper geeignet sind? Aber was viele Menschen nicht wissen, ist, dass die lebenswichtigen Funktionen auch für Ihre Haare gut sind. Wenn Sie die empfohlene Zufuhr pro Tag zu Ihrem Essen hinzufügen, kann es kaum zu einer Krankheitserscheinung und Funktionsstörung kommen. Welche Vitamine sind für die Haare wichtig? Hier bekommen Sie einen kleinen Überblick:

- Vitamin A: Dieses Vitamin hat nicht nur eine wichtige Seh-, Wachstums- und Fortpflanzungsfunktion, sondern fördert die Hauttalgproduktion auf der Kopfhaut. Die empfohlene Zufuhr: Frau - 0,8 mg, Mann - 1 mg
- Vitamin B: Die B-Vitamine beteiligen sich an der Blutbildung und an der Wachstumsförderung, aber auch für das Haar ist die Melanin-Produktion sehr wichtig, um das Haar wieder gesund erscheinen zu lassen. Melanin stimuliert die Blutzirkulation. Empfohlene Zufuhr: Frau - 1,2 mg, Mann - 1,5 mg
- Vitamin E: Das Vitamin E hemmt die Blutverklumpung, ist ein außergewöhnlicher Schutz von Fetten gegen die Oxidationsprozesse und ist für die Regulierung der Eiweißsynthese zuständig. Zudem ist dieses Vitamin für die

Blutzirkulation wichtig, damit Ihre Haarfollikel wieder produktiv sein können. Empfohlene Zufuhr: 15 mg

b) Heilkräuter zählen zu den ältesten Arzneimitteln überhaupt und sind durch die wirksamen Inhaltsstoffe vielseitig einsetzbar. Die Wirksamkeit von Heilpflanzen sind von dem Gemisch abhängig, die sich verschiedenen Wirkstoffgruppen mit ausgeprägten Eigenschaften zuordnen lassen. Welche Heilpflanzen und Heilkräuter Sie für Ihren Haarausfall-Problem anwenden können, sehen Sie nachfolgend:

- Basilikum
- Beifuss
- Birkenblätter
- Bockshornklee
- Brennnessel
- die Wurzel der Klette
- Engelwurz
- Kalmus
- Liebstöckel
- Maisbart
- Ringelblume
- Rosskastanie
- Sägepalme
- Scharfgarbe
- Süßholz
- Veilchen
- Wegwarte
- Zinnkraut

Sie sehen, dass sich wunderbar die Kräuter und Pflanzen bewähren, die auf das pflanzliche Hormon Beta-Sitosterol basieren. Verwenden Sie selbst diese Arzneipflanzen, die für die äußerlichen und innerlichen Stellen beachtliche Wirkungen aufzeigen.

### 3. Was können Sie an Ihrem Lebensstil ändern?

a) Achten Sie auf eine proteinreiche Ernährung! Tragen Sie dazu bei, dass Sie mehr fettarmen Fisch, Fleisch, Soja und andere proteinreiche Lebensmittel zu sich nehmen, um den Haarausfall einzudämmen. Darüber hinaus müssen die Lebensmittel ausreichend Vitamine aufweisen, um auch an anderen Stellen des Körpers entgegenzuwirken.

- b) Behandeln Sie Ihr noch vorhandenes Haar mit Vorsicht! Übertreiben Sie es nicht mit dem Bürsten! Naturborsten helfen beim besonderen Bürsten eignen sich, um die Haare zum Glänzen zu bringen. Wenn Sie Ihre Haare gewaschen haben, es zudem nass ist, vermeiden Sie die Haare an dem Handtuch trocken zu rubbeln. Lassen Sie Ihren Kopf lufttrocknen oder föhnen es ganz leicht.
- c) Wenn Sie gern einfache Tricks für tolle Effekte anwenden, sollten Sie auf Perücken und Haarteile vermeiden. Dadurch beschleunigen Sie nur den Haarausfall, da es Schäden an den Haarfollikel geben kann. Sie sehen auch ohne diese Hilfsmittel bezaubernd aus! Sehen Sie es selbst!
- d) Wie oft ärgern Sie sich über den Stress, den Sie zu Hause oder bei der Arbeit haben? Aber wissen Sie auch, wenn die Stressfaktoren, die sogenannten Stressoren, aufkommen, dass es auf die Gesundheit auswirken kann. Wie und in welchem Ausmaß hängt vom Stress und der Ursache ab. Fangen Sie an Ihren Stress zu reduzieren! Bei vielen Menschen, die an Haarausfall leiden, ist Stress ein überaus großer Grund. Meditieren Sie! Treiben Sie Sport, um Ihren Stresslevel herabzusetzen! Reden Sie mit Leuten! Schreiben Sie alles auf, was Ihnen bedrückt, um Ihre Gefühle aufzuzeigen. Nehmen Sie sich die Zeit!

## 2. Kapitel: Wie ist Ihr Haar aufgebaut?

Ein Haar ist ein fadenförmiger Oberflächenfortsatz aus verhornten Zellen. Es besteht aus dem über die Oberhaut hinausragenden Haarschaft und der bis in die Unterhaut reichenden Haarwurzel, die sich an ihrem Ende zur Haarzwiebel verdickt. Die älteren Haarzellen werden von jungen Haarzellen in Richtung Oberfläche geschoben, wobei sie durch Einlagerung von Keratin ansteigend verhornen. Über die Haarpapille, dies ist ein fassführender Bindegewebskegel, wird das wachsende Haar mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Das Haar ist im Wurzelbereich von drei Wurzelscheiden umgeben, die eine Ausbuchtung der Oberhaut darstellen. Die beiden inneren Wurzelscheiden bilden zusammen den Haarfollikel, der von der bindegewebigen Wurzelscheide, dem Haarbalg, umfasst wird. Eine bis mehrere Talgdrüsen geben ihr Sekret entlang des Haares an die Hautoberfläche ab. Um die Haarwurzel sind Nervenzellfortsätze, die Dendriten genannt werden, geschlungen, die als Berührungsrezeptoren fungieren. Von der Hautoberfläche zum Haarbalg zieht ein Muskel, der auf bestimmte Reize hin das Haar aufzurichten vermag: Sicherlich kennen Sie Gänsehaut?!

Darüber hinaus dienen Haare dank der Verdunstungsfläche des Schweißes der Wärmeregulation. Die Haarfarbe hängt von der Menge der eingelagerten Pigmente ab, vor allem das Melanin bestimmt über schwarzbraun/schwarz bis hellblond/silbergrau. Bei angeborenem Melanin-Mangel bleiben die Haare immer weiß und ergrauen im Alter anlässlich der verringerten Melaninproduktion.

### 3. Kapitel: Wie stellen Sie die Diagnose des Haarausfalls?

Wie haben Sie Ihren Haarausfall festgestellt? Wie schnell sind Sie in Panik geraten, als Sie Ihre losen Haare im Waschbecken, auf der Bürste oder auf Ihrem Pullover entdeckt haben? Schon allein der Blick in den Spiegel grault davor, wie weit Ihr Haarausfall-Problem bereits fortgeschritten ist. Beim Mann kann der Haarausfall eine Folge des Alters sein. Aber auch Frauen können durch ihre Wechseljahre an verstärktem Haarausfall leiden.

Normalerweise wächst ein Haar etwa einen Zentimeter im Monat. Ein Haarverlust von 50 Haaren pro Tag ist normal und wird durch das Haarwachstum ausgeglichen. Wenn Sie allerdings mehr als 100 Haare verlieren, liegt die Haarausfall-Diagnose sehr nahe. Bei Verdacht auf Haarausfall gilt in erster Linie auf den Grund zu gehen, welches Problem vorliegt. Ist es eher kahle Stelle? Oder handelt es sich in Ihrem Fall um einen vermehrten Haarausfall?

Viele Menschen sind besorgt darüber, wenn Sie zahlreiche Haare von sich vorfinden. Doch ist ein Haarbüschel gleich besorgniserregend? Lange und dicke Haare sehen gern wie ein Haarbüschel aus. Wenn beispielsweise eine Person, die nur einmal in der Woche die Haare wäscht, verliert mehr Haare als die Person, die die Arbeit jeden Tag tut. Sie müssen Ihren Haarausfall objektiv einschätzen können und auf Ihre Pflegegewohnheiten achten.

Damit Sie die Ursache Ihres Haarausfall-Problems herausfinden, brauchen Sie Antworten auf die nachfolgenden Fragen:

- a) Wie viele Haare verlieren Sie in etwa an einem Tag?
- b) Wann haben Sie die ersten Haare verloren?
- c) Wie hat sich die Situation bisher bei Ihnen verändert? Was denken Sie darüber?
- d) Haben Sie noch weitere Beschwerden an und auf Ihrer Haut festgestellt?
- e) Welches Gefühl haben Sie, wenn Sie Ihre Haare verlieren? An welcher Stelle denken Sie, verlieren Sie besonders viele Haare?
- f) Welche Medikamente nehmen Sie ein?
- g) Wie oft waren Sie in den letzten Wochen, Monaten und Jahren krank?
- h) Haben Sie eine chronische Erkrankung?
- i) Wovon ernähren Sie sich? Wie sieht Ihre Ernährung in der Woche aus?

Ferner sind internistische Erkrankungen wie Autoimmun- und Schilddrüsenerkrankungen ebenfalls anzugeben, die zu einem erblich bedingten Haarausfall führen können. Wie häufig waschen Sie Ihre Haare? Welche

Haarwaschmittel benutzen Sie? Bei Frauen können außerdem noch Fragen zur Schwangerschaft, Zyklusregelmäßigkeiten und zu den Wechseljahren aufkommen.

Machen Sie einen Selbst-Check!

a) *Sammeln Sie Ihr Haar!*

Wenn Sie Ihr Haarausfall-Problem entdeckt haben, zählen Sie Ihre ausgefallenen Haare. Dokumentieren und zählen Sie in einem Zeitraum von sieben Tagen; sprich eine Woche. Sinnvoll ist, dass Sie sich ein Haarkalender besorgen und diesen Test mehrmals im Jahr durchführen. Wenn mehr als 100 Haare am Tag ausfallen, so sind dies die ersten Anzeichen eines krankhaften Haarausfalles.

b) *Zupfen Sie!*

Beim Zupftest wird an unterschiedlichen Stellen am Kopf durchgeführt. Mithilfe des Daumens und dem Zeigefingers greifen Sie ein Büschel Haare, etwa 60 Haare, und ziehen daran. Wenn die Haare leicht und ohne Schmerzen herausfallen, wissen Sie, dass ein krankhafter Haarausfall vorliegt.

Wenn Sie sich für eine klinische bzw. ärztliche Untersuchung entscheiden, überprüft der Mediziner die Menge und Struktur der Haare und schaut sich den Haaransatz ganz genau an. Außerdem stellt er fest, welche Beschaffenheit Ihre Kopfhaut und welche Stärke die Verankerung Ihrer Haare hat. Dieser Überprüfung geht mit einem Zupf-Test (oder auch Pull-Test) am einfachsten. Ansonsten kann mit einem Vergrößerungsinstrument, das Dermatoskop, weiteren Aufschluss auf die Ursache der Kopfhaut geben. In nur wenigen Fällen wird eine mikroskopische Haarwurzelanalyse sinnvoll. Mit dem Trichogramm werden die Laborbefunde bestätigt, wenn Sie beispielsweise noch nicht gewusst haben, dass Sie eine gestörte Schilddrüsenfunktion oder ein Eisenmangel haben.

## 4. Kapitel: Die unterschiedliche Formen des Haarausfalls

Haarausfall ist entweder ein andauernder oder vorübergehender Haarverlust, der bis zur vollkommenen Haarlosigkeit (Alopezie) führen kann. Ein erwachsener Mensch verliert bis zu 70 Haare pro Tag. Dieser Verlust wird durch das Haarwachstum von 0,4 mm täglich und den natürlichen Regenerationszyklus ausgeglichen. Je größer der Haarverlust ist, desto mehr werden Sie ein Haarausfall-Problem bekommen. Er ist irreversibel, wenn es zur Vernarbung und zur Zerstörung der Haarfollikel kommt, nach beispielsweise Verbrennungen, Verletzungen, vernarbenden Entzündungen oder bei tiefen Infektionen. Für die Diagnose des Haarausfalls ist eine Haarzählung sinnvoll. Am Tag der Haarwäsche und den nächsten vier Tagen werden die ausgefallenen Haare gezählt und wenn möglich nach der abgebrochenen und mit Haarwurzel ausgegangenen Haaren differenziert. Die Bestimmung des Haarwurzelstatus mittels Haaruntersuchung sowie die Untersuchung von Kopfschuppen auf Keime geben weitere Auskünfte über die Ursachen. Darüber hinaus sind die Erhebung der Vorgeschichte, Laboruntersuchungen und körperliche Untersuchungen empfehlenswert, um innere Erkrankungen, Infektionen und Mangelzustände auszuschließen. Je nach Befall werden unterschiedliche Formen unterschieden:

### *a) androgenetischer Haarausfall bei Frauen*

Bei dem androgenetischen Haarausfall werden die Haare bei den Frauen im Mittelscheitelbereich immer dünner bis sie letztendlich ganz ausfallen und die Kopfhaut sichtbar ist. Dieser Prozess fängt schon im jungen Alter an und zieht bis zu den Wechseljahren.

Wenn die Frauen einen Haarausfall feststellen, kann es schon sehr belastend sein. Welche Frau kommt schon damit klar, wenn die Haare ausfallen? Was sagt die Gesellschaft darüber? In der Regel ist ein Haarausfall eher den Männern zugesprochen. Aber die Frauen können sicher sein, dass sie wohl keine komplette Glatze bilden wird.

### *a.a.) Welche Gründe gibt es für einen androgenetischen Haarausfall der Frauen?*

Den Grund für den erblich bedingten Haarausfall bei den Frauen ist derselbe wie bei den Männern: Die Haarfollikel sind überempfindlich gegenüber dem Testosteron und dem Abbauprodukt Dihydrotestosteron (DHT). Wussten Sie, dass Sie als Frau beide Hormone in Ihrem Körper haben? Das Dihydrotestosteron beherrscht die Schäden der Haarwurzel und die Verkürzung des Haarwachstums. Die Folge daraus sind

kürzere und dünnere Haare und an den betroffenen Stellen bleibt ein weicher Flaum übrig.

a.b.) *Welche Symptome werden sichtbar?*

Im Mittelscheitelbereich kommt es zur ansteigenden Ausdünnung der Haare. Die Männer verlieren im Gegensatz zu den Frauen nicht alle Haare, aber auch die Kopfhaut wird nach und nach sichtbar. Oftmals bleibt an der Stirn ein dichter Haarstreifen vorhanden. Aber auch am Hinterkopf und an der Seite befindet sich weiterhin dichtes Haar.

Die Haarveränderungen sind bereits im Alter von 12 bis 40 Jahren zu sehen. Es verschlimmert sich in dem Alter der Wechseljahre und weiter hinaus. Der androgenetischer Haarausfall bei den Frauen läuft schubweise und nicht unerwartet schnell ab. Mit dem Alter steigt die Zahl der ausfallenden Haare. Aber heutzutage gibt es schon viele Frauen, die im Alter zwischen 20 und 30 Jahren sichtbaren Haarverlust haben. Aber in vielen Fällen setzt der Haarausfall erst in den Wechseljahren ein. Grund ist nicht nur ein ansteigender Testosteronspiegel, sondern sich das Gleichgewicht zwischen den weiblichen und männlichen Hormonen stets verschiebt.

Der androgenetischer Haarausfall bei Frauen wird durch das Haarlichtungsmuster in dem berühmten Hamburger Hautarzt Ludwig in drei Stadien unterteilt:

- 1. Stadium: Haarausfall verbreitet sich im Mittelscheitel und die Haare werden immer dünner
- 2. Stadium: Wenn die Haare dünner werden sind die Flächen auch an den Seiten vom Mittelscheitel ausgehend betroffen
- 3. Stadium: Die Kopfhaut wird nur noch wenig bedeckt und ein kleiner Haarstreifen an der Stirn bleibt bestehen

Darüber hinaus wird die Form des Haarverlusts der Frauen noch in einer anderen Klassifikation, das sogenannten „Tannenbaum-Muster“ eingeordnet. Die Haarverdünnung breiten sich in dem vorderen Scheitelbereich aus, welche sich bis zum Hinterkopf hindurch zieht; die Form sieht dann aus wie ein Tannenbaum.

Besonders anfällig sind Frauen, die sich bereits in den Wechseljahren befinden. Zu diesem Zeitpunkt machen die Frauen eine hormonelle Umstellung durch.

Aber auch Hautunreinheiten und gesteigerter Talgabfluss sind Beispiele für sichtbare Symptome.

## *b) androgenetischer Haarausfall bei Männern*

Zu 95 Prozent ist der erblich bedingte Haarausfall bei Männern zurückzuführen. Jeder 4. Mann leidet darunter. Die Diagnose haben Sie schnell gestellt: Verlieren Sie mehr als 100 Haare am Tag, dann besteht ein erblich-hormonell bedingter Haarausfall. Die Grenze zwischen dem krankhaften und dem natürlichen Haarausfall finden Sie einfach heraus. Wenn Sie nur wenige Haare am Tag verlieren, ist es völlig natürlich und Sie müssen sich keine Sorgen machen; schließlich wachsen die Haare immer wieder nach. Die Haarwurzel durchläuft drei Zyklen - 1. Anagenphase (Wachstum), 2. Katagenphase (die Übergangsphase), 3. Telogenphase (die Ruhephase)- bevor sie ausfällt.

### *b.a.) Welche Ursachen hat der androgenetischer Haarausfall bei Männern?*

Die Haarfollikel der Männer sind für die Haarproduktion zuständig. Männliche Hormone zeigen mehr Rezeptoren. Die Haarfollikel sind auf die Androgene empfindlicher. Die Hormonkonzentration zeigt keinerlei Erhöhung im Blut. Das Testosteron wird mithilfe des Enzyms 5 alpha Reduktase in das Dihydrotestosteron (kurz: DHT) umgewandelt. Dieses wirkt enorm stark auf genetische Veränderungen am Haarfollikel. Welche Folgen entstehen daraus? Die Wachstumsphase verkürzt sich und der Haarzyklus wird beschleunigt. Dadurch kommen die Haarverdünnungen, eine sogenannte Haarfollikel-Miniaturisierung, zustande.

Ob Sie ein Haarausfall-Problem haben, dann kommt es meist von den Erbanlagen, die Genen. Die Haarausfallneigung verdanken die Betroffenen zum einem überaus großen Anteil von der Mutter. Das Gen der Androgen-Rezeptor ist die Bindungsstelle des männlichen Haarfollikels, welches an dem X-Chromosom liegt, die der Mutter.

### *b.b.) Welche Symptome sind bei den Männern festzustellen?*

Im Gegensatz zu den Frauen liegt der androgenetischer Haarausfall bei den Männern eher auf einer bestimmten Musterbasis. Zunächst sind kleine „Geheimratsecken“ zu entdecken, dann lichtet sich das Haar am oberen Bereich des Hinterkopfs. Sukzessiv verläuft sich die Hinterkopf- und Stirn-Lichtung zusammen und es entsteht eine Glatze. Meist bleiben die Haare am Hinterkopf und an dem unteren Schläfenbereich erhalten, da an dieser Stelle die Haarfollikel nicht so empfindlich sind.

Doch haben Sie keine Angst. Nicht jeder androgenetischer Haarausfall bei Männern muss mit einer Glatze enden - mehrere Zwischenformen sind denkbar. Den Verlauf sowie den Umfang des androgenetischen Haarausfall hängen von der persönlichen Veranlagung und dem Alter der Männer ab.

Aber auch der androgenetischer Haarausfall bei Männern wird nach dem Schema der Erfinder Hamilton und Norwood unterschieden:

- 1. Stadium: normaler Zustand
- 2. Stadium: leichte Geheimratsecken
- 3. Stadium: zunehmende Geheimratsecken
- 4. bis 6. Stadium: verstärkte Haarlichtung am Oberkopf, beginnend vorwiegend am Wirbel

1/5 aller Männer mit einem erblich bedingten Haarausfall stellt das Muster der Frauen dar. Bei ihnen dünne sich die Haare im Scheitelbereich aus und es muss nicht immer eine Glatze als Folge haben.

#### *c) Diffuser Haarausfall*

Dass die Säuglinge eine gewisse Zeit eine verminderte Haardichte haben, ist bekannt. Aber auch in der Schwangerschaft oder im hohen Alter kann es zum diffusen Haarausfall kommen, wie ebenfalls durch Stoffwechselstörungen (Schilddrüsenfunktionsstörungen), Medikamente (Betablocker, Gerinnungshemmer, Zytostatika, Blutfettsenker), Zink- oder Eisenmangel sowie durch chronische Infektionskrankheiten.

#### *d) Haarausfall im Scheitelbereich*

An dieser Form erleiden im Allgemeinen die Frauen. Für die Behandlung sollten Sie auf unterschiedlichen Tinkturen zurückgreifen. Bei dem Nachweis erhöhter Androgene im Blut müssen Sie eine weitere Diagnostik und Behandlung durchzuführen.

#### *e) Haarausfall im Schläfen- und Scheitelbereich*

Kaum zu glauben aber wahr: Schon 5 Prozent der Männer ab 20 Jahren betrifft den Haarausfall im Schläfen- und Scheitelbereich. Mit der Zeit verlieren die Betroffenen Kopfhaare an der Stirnhaargrenze. Es kommt eine hohe Stirn zum Vorschein und gilt als die erste Geheimratsecke. Der Haarausfall schreitet im Scheitelbereich fort, sodass oft nur noch ein hufeisenförmiger Haarkranz übrig bleibt. In den extremsten

Fällen bildet sich eine Vollglatze. Die Ursache ist hierfür eine Überempfindlichkeit der Haarfollikel.

*f) Haarausfall im Stirn- und Scheitelbereich*

Hiervon sind vor allem die Frauen betroffen, die gern „Pferdeschwanz“- Frisuren tragen oder ihre Haare exzessiv bürsten.

*g) Kreisrunder Haarausfall*

Die häufigste Form ist die Alopecia areata, der kreisrunde Haarausfall. Die Erkrankung erfolgt schubweise. Als Ursache werden Autoimmunmechanismen vermutet. Oftmals sind auch schon Kinder vom diffusen Haarausfall, aber auch junge Menschen davon betroffen. Lediglich treten ein oder mehrere runde, scharf begrenzte und haarlose Bereiche am behaarten Kopf auf. Im Prinzip sind alle Körperhaare von der kompletten Haarlosigkeit betroffen.

*h) Haarausfall bei Vergiftungen*

Bei einer Vergiftung handelt es sich um eine Erkrankung durch schädigende Einwirkung von tierischen, bakteriellen, chemischen, pflanzlichen oder körpereigenen Stoffen auf den Organismus. Die Gifte können über die Atemwege, über den Verdauungsweg oder über die Haut in den Körper gelangen, direkt in den Blutkreislauf, sodass nicht nur Haarausfall die Folge daraus ist, sondern der gesamte Körper Schädigungen davonträgt.

*i) Haarausfall durch psychosomatischen Zustand*

Die psychosomatische Erkrankung umfasst zum einen körperliche Krankheiten und zum anderen Beschwerden, die durch eine psychische Ursache basiert oder Störungen, die von einer körperlichen Ursache herleitet. Wenn Betroffene eine psychosomatische Erkrankung haben, ob

- mit psychischen Auffälligkeiten
- mit psychischen Veränderungen
- mit funktionellen, körperlichen Beschwerden und Störungen
- mit körperlichen Erkrankungen und Beschwerden

ist Haarausfall ein Beispiel der zahlreichen Mitursacher.

### *j) Haarausfall durch Verlustängste*

Wer in seinem Leben hat nicht schon einmal Angst vor etwas Bestimmtes gehabt? Angst ist schon ein sehr natürliches Gefühl. Jeder Mensch macht in schwierigen Zeiten seines Lebens Angstperioden durch. Dabei kann in vielen Situationen einerseits Angst zu erstaunlichen Leistungen anspornen. Andererseits kann sie überschießend oder ohne offensichtlichen Anlass als neurotischer Dauerzustand zum medizinischen Problem werden. Dass chronische Unannehmlichkeiten und Stress - ob privat oder beruflich – seelisch und körperlich krank machen können, ist jedem unter Ihnen klar. Jeder 5. Mensch braucht in dieser Phase dringend professionelle Hilfe, da er aus dem „schwarzen Loch“ nicht mehr herauskommt.

Jeder kennt das Gefühl einer begründeten Angst. Eine krankhafte Angst ist eher existenziell. Es gilt: Der Betroffene hat überhaupt keine Angst, sondern leidet an seiner personifizierten Angst.

Je nach der Angstneurose-Diagnostik ist neben der seelischen Störung der Haarausfall als ein Symptom ein Problem. Weitere Symptome sind:

- Muskelschmerzen
- Müdigkeit
- Nervosität
- Schwitzen
- Herzklopfen
- Schwindel
- Magenbeschwerden
- Durchfall
- schneller Puls
- Zuckungen
- Kribbeln an den Gliedern

Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen! Holen Sie sich ärztlichen Rat und Hilfe ein!

### *k) Haarausfall durch Mangelernährung und Fehlernährung*

Wann erkennen Sie Mängel an Ihrem Körper? Und wie können Sie diese wieder beheben? Ein ausgewogener Essensplan verhindert das Unheil. Sobald eine Mangelernährung vorliegt, resultiert daraus eine Erkrankung, die zur Folge Haarausfall sein kann. Bestimmen Sie Ihren Ernährungsplan mit Ihrem Hausarzt, Personal Trainer und bei Bedarf mit einem Diätassistent.

## 5. die richtige Ernährung

Die vorbeugende und zudem beste Methode ist es, dass Sie sich ausgewogen ernähren. Die wichtigsten Vitamine bekommen Sie durch Gemüse, Obst und Salate. Jeder Mensch, auch SIE, sollten Ihre Ernährung im Alter individuell anpassen. Mit ansteigendem Alter muss generell auf die Gesundheit geachtet werden. Warten Sie nicht ab! Wollen Sie es auf Haarausfall ankommen lassen? Von kleinen Geheimratsecken werden tiefe Kerben – Überlegen Sie sich das! Ihr Körper braucht, egal in welchem Lebensalter er sich befindet, entsprechende Aufbaustoffe und ausreichend Flüssigkeiten.

Denken Sie immer daran:

Gesunde Ernährung = wundervolle Haarpracht

### a) *Welche Auswirkungen haben Zucker und Salz im Essen?*

Haarausfall kann natürlich mehrere Ursachen haben - aber häufig liegt es an der schlechten Ernährung. Wenn Sie sich falsch oder unausgewogen ernähren, gefährden Sie zum einen nicht nur Ihr Aussehen, sondern zum anderen den Haarwachstum. Insbesondere bei

- Proteinmangel (wachsende Haare bleiben in der Ruhephase und fallen aus)
- Gesättigte Fette (Anstieg von Dihydrotestosteron)
- Zucker (Erhöhung des Adrenalinspiegels und Entziehung wichtiger Stoffe aus dem Körper)
- Salz (in zu großen Mengen ruft Haarausfall oder Bluthochdruck hervor. Alternative Meersalz, Jod-Salz)

ist Vorsicht geboten, um nicht vom vorzeitigen Haarausfall überrascht zu werden.

### b) *Spurenelemente und Vitamine für den Haarwachstum*

Wussten Sie, dass Eisen, Kupfer, Zink, Folsäure und Biotin am Haarwachstum beteiligt sind. Ferner haben Zink, Eisen und Kupfer die Aufgabe, wesentliche Elemente für die Haarstruktur zu sein. So bringt Zink beispielsweise das Haarprotein Keratin mit, welches mitunter noch für die Zehen- und Fingernägel, etc. unabdingbar ist. Ein chronischer Mangel an Spurenelemente und Vitamine löst den Haarausfall aus. Wenn Sie zu wenig haben, sehen Sie es spätestens an Ihren brüchigen Fingernägeln, an dem Haarausfall oder gar an den ersten Depressionsausbrüchen.

Biotin finden Sie in leckeren Säften, Haferflocken, im Eigelb, in Rinderleber, in Walnüssen, in Sojabohnen und anderen Lebensmitteln.

Die Folsäure ist für den Aminosäurenstoffwechsel, der Synthese von Desoxyribonukleinsäure (DNA), für das menschliche Blutbild und somit für das Entstehen und Erhalten der Haare notwendig. Da der menschliche Körper keine Folsäure bildet, sollten Sie auf viel Gemüse, Vollkornprodukten, Leber, Nüsse, Fisch, Weizenkeime und Eigelb zurückgreifen.

Zink ist für gesundes Haar und für das Haarwachstum genau das Richtige, um auch gleichzeitig Ihre Abwehrkräfte zu stärken. Von Zinkmangel sind eher ältere Menschen und Diabetiker-Erkrankte betroffen. Aber auch erbliche Krankheiten können Zinkmangel entstehen lassen. Wenn der Mangel an Zink wirklich die Ursache für Ihr Haarausfall-Problem, lässt sich in einem ärztlichen Bluttest herausfinden.

Bedauerlicherweise hilft keines der angegebenen Spurenelemente gegen den erblich bedingten Haarausfall. Aus diesem Grunde behalten Sie Ihr Geld und greifen Sie nicht auf Eisentabletten, Zinkpillen und Kupferpulver zurück. Ernähren Sie sich gesund! Essen Sie in regelmäßigen Abständen Spinat, Brokkoli, Obst und **KEINESFALLS NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL.**

Bei den Vitaminen müssen Sie wissen, dass Sie zwar lebenswichtige Funktionen aufweisen, aber zu viel davon, können Durchfall, Störungen des Nervensystems und allergische Hautreaktionen hervorrufen.

„Viel hilft viel“ ist völliger Unfug!!!

Mediziner bestätigen, dass zu viel Vitamin A, welches für den Sehfärbstoff, für die Fortpflanzung und für den Zellstoffwechsel der Haut und Schleimhaut zuständig ist, Haarausfall auslösen kann.

Zu viel werden die Haare durch Gels, Schaumfestiger, Haarspray und Wachs in Mitleidenschaft gezogen werden und müssen dadurch einiges aushalten. Tönungen, Bleichmittel und Haarfarbe setzen dem Haar ebenfalls zu. Übertreiben Sie es nicht mit dem Schönheitswahn, wenn Sie auf die Gesundheit Ihrer Haare achten wollen!

*c) Auf welche Bestandteile der Ernährung sollten Sie für schönes Haar nicht verzichten?*

Haben Sie schon einmal etwas von einer richtigen Haarnahrung gehört? Auf was sollten Sie achten? Welche Bestandteile müssen unbedingt in Ihrer Ernährung

---

enthalten sein, damit Sie keine Haarschäden bekommen? In der Regel wird großen Wert auf die empfohlene Tagesmenge von Spurenelementen und Vitaminen gelegt, um für das Haarwachstum alles zu tun. Natürlich spielt eine ausreichende Zufuhr von Spurenelementen und Vitaminen in Verbindung mit der richtigen Haarnahrung eine bedeutende Rolle. Besonders Eisen (in rohem Fleisch, Leber), Zink (Fisch, Haferflocken, Weichkäse), Biotin (Hühnerei, Leber) und Selen (Hefe) gelten als fördernde Aspekte für das Haarwachstum. Aber auch andere B-Vitamine sind in verschiedenen Lebenssituationen wichtig.

d) Welche Lebensweisen sind zu empfehlen?

Denken Sie unbedingt an eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 Liter am Tag)! Immerhin garantieren Sie somit die Durchblutung der feinsten Kapillaren im Haarwurzelbereich. Rauchen sollten Sie ganz einstellen, um die Struktur und die Festigkeit der Haarwurzel nicht zu verschlechtern. Schließlich möchten Sie Ihre Kopfhautdurchblutung fördern. Regelmäßig Sport zu treiben ist ein Anfang. Hier empfehlen sich gymnastische Übungen und Kopfunter-Übungen wie beim Geräteturnen oder beim Yoga. Über Kopfhautmassagen wird gern diskutiert, ob diese mit erheblichem Druck auf den Haarwurzeln und der Kopfhautoberfläche und mit kreisförmigen Bewegungen so angebracht sind, wobei Sie die aufsitzende Kopfhaut fühlen und sich die darunter liegenden Schädelknochen verschieben könnten. Mehrere Haartinkturen, die medizinisch nachweisbar keine Wirkungen haben, mag einen bestimmten Effekt durch bewahrende Förderungen der Kopfhautdurchblutung mittels Massage erreichen. Aber auch spezielle, sportliche Übungen mögen ähnliche Wirkungen aufzeigen...

Vermeiden Sie Stress! Nach vielen Studien ist Dauerstress ein ansteigender Einfluss, um Haarausfall entstehen zu lassen. Kortisol und Adrenalin, die bekannten Stresshormone, sammeln sich in Ihrem Körper an und lassen Sie „austicken“; Sie fahren völlig aus der Haut.

Ein weiterer Gesichtspunkt ist die Körperfettgesamtheit bei übergewichtigen Menschen. Eine enorme Gewichtsabnahme zeigt positive Auswirkungen auf Haut und Haare. Aber übertreiben Sie nicht! Nur in vertretbaren Maßen und immer in Zusammenarbeit mit einem Arzt!

Damit sich Ihr Haar über Nacht regenerieren kann, ist hinreichender Schlaf die beachtlichste Grundvoraussetzung!

*e) Menüvorschläge für den täglichen Bedarf: Frühstück, Mittagessen, Abendessen und für Zwischendurch*

- Frühstück:
- Kokos-Mango-Müsli
  - Lachsschinken-Frischkäse-Brot
  - Knuspermüsli mit Honig und Nüssen
  - Möhrenrührei mit Brot
  - Tomaten-Omelett auf Kürbiskernbrot
  - Ziegenkäse-Omelett mit Rucola und Tomaten
  - Kräuter-Rührei auf Tomaten-Baguette
  - buntes Gemüsemüsli mit Mandeln
  - Beeren-Cocktails mit Keksbröseln
  - Haferflocken mit Obst und Frischkäse
  - exotisches Müsli mit tropischen Früchte
  - Crumpets mit Konfitüre und Frischkäse
  - Bagel mit Frischkäse und geräucherten Lachs
  - Maisbrot mit Tomatenchutney
  - Nuss-Müsli
  - Röstbrot mit Basilikum-Creme
  - Nussbrot mit Avocadoaufstrich
- Mittagessen:
- Eskariot-Melonen-Salat mit Garnelen
  - Kokos-Milchreis mit Obstsalat
  - Pflaumenknödel mit Orangensauce
  - Omelettburger mit Zucchini
  - lauwarmer Spargelsalat
  - Kartoffel-Gemüse-Tortilla
  - Kräuter-Schinken-Creme
  - Räucherlachs-Käse-Creme
  - Hering-Bohnen-Salat
  - Orangen-Bulgur mit Obstsalat
  - Forellenfilets mit Meerrettichquark
  - Rinderrouladen mit Feigen und Gemüse
  - Lammfilet mit Paprika, Tomaten und Minze
  - Spargel-Curry mit Hähnchen und Zuckerschoten
  - Naturreispfanne mit Hähnchen, Ananas und Paprika
  - Geflügelleber mit Kirschen, Schalotten und Balsamico
  - Tatar-Frikadellen und Tomaten-Oliven-Salat
  - Entenbrust auf Ananaskraut
-

- Blumenkohl mit Roastbeef und Kräutersauce
- Hähnchenfilet im Mangoldmantel

- Abendessen:
- Lachstatar auf Kressebrot
  - Eiersalat mit Rucola
  - Forellentatar auf Pumpnickeltalern
  - Zucchini-Kräuter-Quark auf Vollkornbrot
  - Tomaten-Sandwich und Eiercreme
  - Gurken-Sandwich mit Räucherlachscreme
  - Kefirsuppe mit Brombeeren
  - Mangoldgemüse mit Kichererbsen und Ziegenkäse
  - Hähnchenbrust mit Cornflakes-Panade
  - Kalbsleder mit Zwiebel-Carfit
  - Crostini mit Erbsenaufstrich
  - Räuchertofuaufstrich mit Kraut und Kümmel
  - Linsen-Karottencreme mit Kümmel
  - Kartoffel-Omelett
  - Schweinefleisch-Kartoffel-Pfanne mit Lauch
  - Püree aus Stockfisch

- Zwischendurch:
- Krabbensalat mit Apfel
  - Amaranth Müsliriegel (jede Art von Müsliriegel möglich!)
  - Energiekugeln mit Datteln
  - cremiger Früchtequark
  - Mango-Mandel-Würfel
  - Fruchtetaler mit Mandeln
  - Ananas-Joghurt (jede Art von Joghurt mit Obst möglich!)
  - Obstspieße
  - gedämpfte Zucciniblüten mit Garnelenfüllung und Kräutersalat
  - Gemüse-Sticks
  - gefüllte Mini-Gurke mit Tomaten-Frischkäse
  - Möhre in der Rolle
  - Barbecue-Garnelen mit Frühlingszwiebeln
  - Möhren-Mandel-Makronen
  - gefüllte Ricotta-Tomaten und Kräuter
  - Tacos mit Putenfleisch und Tomaten
  - Schinken Wrap Hawaii
  - Dattelpätzchen
  - Wirsing-Crepe

- Getränke:
- Mango-Bananen-Drink

- Sanddorn-Kefir-Drink
- Möhren-Orangen-Drink
- Erdbeer-Trinkmüsli
- Möhren-Papaya-Shake
- Smoothies (je nach Obstwahl)
- Mango-Himbeer-Cocktail
- Johannisbeer-Eistee
- Gewürztee mit Milch
- Melonen-Spinat-Saft mit Zimt
- Kardamon-Minz-Tee
- Apfel-Bananen-Mix
- Erdbeer-Soja-Drink
- fruchtige Sekt-Cocktails
- Eiskaffee mit Kokosraspeln
- heiße Mandelmilch
- Erdbeerbowle mit Ingwer
- exotischer Gurken-Drink mit Papaya und Orange
- Möhren-Mix und rote Bete

## 6. Der Stress und Ihr Haar

Welche Ursachen kann Stress auslösen?

- Scheidung? Trennung? Wiederversöhnung?
- Ist eine liebende Person verstorben?
- Sind Sie erkrankt?
- Stehen Sie kurz vor Ihrer Hochzeit?
- Wurden Sie entlassen?
- Erwarten Sie Nachwuchs?
- Stehen Sie vor einem beruflichen Neuanfang?
- Haben Sie sexuelle Schwierigkeiten?
- Haben Sie Schulden und wissen nicht mehr, wie Sie dort herauskommen?
- Machen Ihnen Ihre Kinder Kopfzerbrechen?

Fragen über Fragen, die uns Menschen in den Wahnsinn treiben könnten, wonach wir eine Antwort suchen oder wir in der Nacht nicht mehr schlafen.

Aber wann sprechen wir vom Stress? Was ist Stress? Ist das schon Stress, wenn Sie wieder einmal spät von der Arbeit kommen, schlechtes Gewissen haben, nicht für Ihre Familie dagewesen zu sein....., ständig an Ihre Termine denken....., Mahnschreiben vom Finanzamt bekommen haben ....., den kleinen Auffahrunfall nicht aus dem Kopf bekommen..... oder sich ständig über andere Personen Sorgen machen, ob er / sie das oder das gemacht haben...

Stress wird für die unterschiedlichen, über das normale Maß hinausgehende Reize oder Belastungen und für das allgemeine Verhalten des Organismus bei der Einwirkung dieser Reize verwandt.

Es heißt: Belastung oder Druck im positiven (Eustress = guter Stress) wie auch im negativen (Distress = schlechter Stress) Sinn.

Es gibt einerseits Stress, der uns Menschen gut tut, uns fordert, anspricht, uns beflügelt und befriedigt, andererseits aber den Stress, der uns krank macht und zu vernichten droht. Stress ist unser ständiger Weggefährte, ob wir nun wollen oder nicht. Er regiert uns - den einen mehr, den anderen weniger - und macht uns zudem, was wir wirklich im Innern sind: individuelle Persönlichkeiten auf dem Weg zu immer höheren Stufen geistiger und körperlicher Weiterentwicklung.

Stress ist eine Abwehrreaktion auf äußere und innere Reize. Die Reize werden als Stressoren, die unspezifische Reaktion des Organismus als Stress bezeichnet. Die Stressreaktionen laufen in drei Stufen ab:

- Alarmreaktion
- Widerstandsphase und Anpassungsphase
- Erholungsphase und Erschöpfungsphase

Die Alarmreaktion tritt unmittelbar ein und äußert sich in typischen Kennzeichen: Blutdruckanstieg, vermehrte Durchblutung der Muskulatur, Beschleunigung des Pulsschlages, Erweiterung der Luftröhre, Anstieg des Blutzuckers und der Blutfette, der Weitstellung der Pupille und der beschleunigten Blutgerinnung. Das sind ziemlich sinnvolle Reaktionen. Auf eine Stresssituation muss der Körper in irgendeiner Form antworten, entweder mit Flucht oder mit Kampf. Und zu beiden muss Ihr Körper bereit sein. Durch die erhöhte Herzfrequenz wird mehr Blut in Umwälzung gebracht, das durch die Weitstellung der Atemwege reichlich mit Sauerstoff beladen ist und unter erhöhtem Druck in die aktionsbereite Muskulatur befördert wird. Aus den Depots werden hochwertige Brennstoffe wie Zucker und Fette freigesetzt, die die notwendige Energie mit Sauerstoff liefern. Durch die Erregung des sympathischen Nervensystems wird die Augenpupille weit gestellt. Und eine erhöhte Blutgerinnung kann im Falle einer Verletzung lebensrettend sein. Dieses Reaktionsmuster ist seit Jahren dasselbe, nur die stressanstoßenden Faktoren, die Stressoren, haben sich geändert.

#### *a) Stress- und Angstbewältigung*

Machen Sie sich auf der Suche nach Ihren Ängsten! Zu jedes Problem gibt es eine oder mehrere Lösungen. Lösungen, die Sie mit Sicherheit finden, wenn SIE WOLLEN und selbst daran denken. GLAUBEN Sie an sich! GLAUBEN Sie an Ihre Kraft! Sie werden es erreichen, wenn Sie es sich vornehmen!

Um Ihren erhöhten Druckaufbau zu vermeiden, beginnen Sie damit, Ihren Stress zu bewältigen. Vermeiden Sie innere Blockaden, um wieder komplett ins Leben einsteigen zu können. Sehen Sie es selbst: Wenn Sie Ihren Stress und Ihre Ängste hinter sich lassen, dann werden Sie auch bald kein Haarausfall-Problem mehr haben.

#### *b) Haarausfall durch stressbedingten Schlafmangel*

Wenn Sie schon seit Langem unter Stress leiden, neigen Sie dazu, Schlafmangel zu haben. Das ständige Hin- und Hergedröbel sowie die Ängste, um wieder einmal zu versagen, rauben den letzten Schlaf. Da die Haarwurzeln über Nacht gern

regenerieren möchten, hemmen Sie durch die Schlaflosigkeit die Erholungsphase Ihrer Haare und kann zum stressbedingten Haarausfall führen. Sie können den stressbedingten Haarausfall umkehren. Wie? Auf jeden Fall nicht mit Medikamenten oder überteuerten Nahrungsmittelergänzungen. Denn gegen Stress sollten Sie keine Pillen einnehmen. Finden Sie andere Wege, um Ihren Stress zu vermeiden und ab und an einmal zu entspannen!

Nur wenn Sie sich vom Stress beherrschen lassen, beugen Sie stressbedingten Haarausfall vor oder lassen Sie Ihr Problem erst gar nicht so weit kommen.

Natürlich nimmt jeder die verschiedensten Stresssituationen anders und ganz individuell auf. Es gibt wiederum Menschen, die auf dem Stress zu empfindlich reagieren.

Aus diesem Grund brauchen Sie die Ursache für Ihren Stress, um die Möglichkeiten der Stressbewältigung in den Griff zu bekommen. Heilpflanzen haben sich bisher im Alltag bewährt und helfen beim Abschalten.

#### *c) Bewegung und Entspannung helfen gegen stressbedingten Haarausfall*

Bei stressbedingtem Haarausfall sind Entspannungstechniken wie Meditation, Aromatherapien, Massagen, sportliche Aktivitäten und Urlaub empfehlenswert. Gerade die regelmäßige Bewegung sorgt dafür, dass Sie Ihre überschüssige Spannung abbauen und entgegen wirken können. So entwickeln Sie eine notwendige Stressresistenz. Durch Sport erhöhen Sie Ihre allseitige Immunität und wirkt darum ausgleichend. Die stressabbauende Wirkung durch den Sport können Sie optimieren, sobald Sie die richtige Sportart gefunden haben. Wenn Sie zu den extrem gestressten Menschen gehören, dann brauchen Sie eher eine motorische Entladung wie vom Laufen oder Nordic Walking. Mit Qi Gong, Yoga und Tai Chi lassen Sie Ihren Geist wieder ruhen, die Seele und der Körper können entspannen. Mit Boxen, Judo und Taekwondo bauen Sie die gewollte Spannung auf; Wanderungen sorgen für den richtigen Ausgleich.

#### *d) Stress durch Atemübungen wie Meditation und Yoga reduzieren*

Wenn Sie alles für die Entspannung tun möchten, dann brauchen Sie verschiedene Methoden zur psychischen und körperlichen Entspannung mit harmonischen Übergängen zu psychotherapeutischen Verfahren. Zu den erfolgreichen Entspannungstechniken gehören:

- progressive Muskelrelaxation

- autogenes Training
- bewegungsorientierte Therapieverfahren
- Yoga
- Qi Gong

Angewendet werden die Meditationsformen, um chronische Stressbelastung mit Daueranspannung und Reizüberflutung des Organismus in den Griff zu bekommen. Sehen Sie selbst, wie schnell:

- Herzdruck
- Spannungskopfschmerzen
- funktionelle Durchfälle
- Rückenverspannungen
- Konzentrations- und Schlafstörungen

wie weggefliegen sind.

Spüren Sie die Leichtigkeit beim Yoga! Übungen aus dem Yin- und Yang-Yoga befreien Ihren Körper von übermäßigem Ballast und gewinnen neue Kraft und Energie.

Sorgen Sie für Ausgeglichenheit: Entspannung und Energie. Zusammen mit Yin und Yang entgiften Sie Ihren Körper: Die Organe bewegen sich in allen Richtungen und der Stoffwechsel wird somit angeregt. Das ist sehr gut: Ihr Stoffwechsel, der sogenannte Metabolismus, ist die Grundlage aller wichtigen Vorgänge in Ihrem Körper.

Bei den nachfolgenden Übungen sehen Sie den Unterschied zwischen den Yin- und Yang-Übungen. Wichtig bei der Ausführung ist es, dass die Übungen kraftvoll durchgeführt werden müssen, um den benötigten Halt, die Energie und die gewünschte Standfestigkeit zu bekommen, da Sie ja immerhin Ihre Muskeln stärken möchten.

Beispiele für Yin-Übungen:

Lassen Sie sanft los...Spüren Sie die Ruhe! Durch die zwei Übungen bringen Sie Ihren Energiefluss wieder wunderbar im Einklang.

<b><u>Wie heißt die Übung?</u></b>	<b><u>Wie wird die Übung ausgeführt?</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="236 280 472 315">1. Kindshaltung</li>               <li data-bbox="236 539 448 575">2. Shavasana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="852 280 1401 696">1. Bei der Kindshaltung kommen Sie in den Fersensitz und lassen Ihren Oberkörper ganz langsam über die Oberschenkel nach unten sinken. Die Stirn platzieren Sie auf den Boden; auf einer Decke. Die Arme entspannen sich neben Ihren Beinen. Machen Sie solange diese Übung bis es für Sie angenehm wirkt.</li>               <li data-bbox="852 750 1401 1337">2. Legen Sie sich in Rückenlage auf dem Boden, die Arme liegen mit gewissem Abstand vom Oberkörper, wobei die Handflächen nach oben zeigen. Die Beine müssen behaglich zueinander liegen, die Füßen zeigen jeweils in einer anderen Richtung. Entspannen Sie in dieser Position! Machen Sie diese Übung mindestens fünf Minuten! Vertiefen Sie das Atmen! Am Ende der Übung kommen Sie über die Seite in eine Sitzposition.</li> </ul>

Beispiele für Yang-Übungen:

<b><u>Wie heißt die Übung?</u></b>	<b><u>Wie wird die Übung ausgeführt?</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="236 1556 395 1592">1. Dreieck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="815 1556 1401 1930">1. Stehen Sie aufrecht! Mit Ihrem linken Bein treten Sie ein Schritt zurück; die Hüfte drehen Sie zur Seite; nicht das Ein- und Ausatmen vergessen; und heben Sie die Arme in die Schulterhöhe. Wieder ein- und ausatmen. Senken Sie den Oberkörper langsam; mit der rechten Hand berühren Sie den Boden; die</li> </ul>

	linke Hand ziehen Sie hoch oben in die Luft. Ihr Blick zeigt ebenfalls nach oben. Seitenwechsel!
2. herabschauender Hund	2. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand! Strecken Sie die Beine aus! Die Schulter ziehen Sie zurück! Machen Sie solange die Übung, versetzen die Arme und Beine bis Sie es als angenehm empfinden. Wenn Sie an den Beinrückenseiten eine starke Dehnung verspüren, beugen Sie Ihre Knie leicht.
3. Drehsitz	3. Sie befinden sich in einer Sitzposition. Schlagen Sie im Sitz Ihr linkes Bein ein! Das rechte Bein wird darüber gestellt; der Fuß ruht auf dem Boden. Einatmen. Ausatmen. Strecken Sie Ihre Arme nach oben! Einatmen. Ausatmen. Drehen Sie sich zur rechten Seite, die linke Hand streckt an dem rechten Knie vorbei und die rechte Hand wird hinter dem Becken abgestellt. Wechseln Sie nach und nach die Seiten!
4. Krieger I	4. Machen Sie aus dem Stand mit Ihrem linken Bein einen Schritt nach hinten; der hintere Fuß wird auswärtsgedreht. Beugen Sie das rechte Bein! Beachten Sie, dass das Knie nicht über das Fußgelenk hinausragt. Das Becken wird nach vorne ausgerichtet; die Wirbelsäule gestreckt und die Arme nach oben gehoben; die Schultern bleiben tief gesenkt.
5. Krieger II	5. Die Arme werden bis auf die Schulterhöhe gesenkt; der rechte

<p>6. Frosch</p>	<p>Arm zeigt nach vorn, der linke Arm nach hinten. Drehen Sie Ihren Oberkörper um 90 Grad nach vorne; die Wirbelsäule bleibt lang; die Schultern bleiben gesenkt; der Blick bleibt vorn. Nehmen Sie im Nachhinein die Standposition ein und beugen Ihr linkes Bein!</p> <p>6. Setzen Sie sich quer auf dem Ende einer Yogadecke! Dabei bleiben die Unterschenkel rechts und links daneben liegen. Beugen Sie Ihren runden Oberkörper nach vorn und stützen Sie sich mit Ihren Unterarmen ab. Beine öffnen Sie so weit es geht, solange, bis Sie eine angenehme Dehnung spüren.</p>
------------------	--

*e) Sportliche Aktivitäten für den Stressabbau*

Wie oft sind Sie in der Woche aufgereggt, aggressiv und sind sauer, da nicht alles nach Ihrer Nase geht und funktioniert? Was tun Sie gegen Anspannung und Stress? Es gibt ausreichend Gründe, warum Sie körperlich aktiv werden sollten, um nicht nur Stress zu mindern, sondern auch Ihre gesamte, körperliche Verfassung in den Griff zu bekommen und zu verbessern.

Zunächst müssen Sie in Ihren Gedanken festhalten, dass Ihr Körper Sauerstoff und Blut braucht, um alle Zellen von Anfang bis zum Ende versorgen und wieder reparieren muss. Das Blut übernimmt die Aufgabe, Sauerstoff und alle wichtigen Nährstoffe zu transportieren. Je mehr Blut im Körper zirkuliert wird, desto besser geht die Heilung vonstatten. Blut hat noch eine weitere wichtige Funktion: abgestorbene Zellen und andere Unreinheiten werden gereinigt und abtransportiert, während das Blut sich Bahnen in den Körper zieht.

Alle Körperbereiche müssen mit Blut versorgt werden. Wenn Sie Ihre Blutzirkulation durch sportliche Aktivitäten anregen, werden Sie mit heilenden Funktionen profitieren. Menschen, auch Sie, wenn Sie regelmäßig Sport machen wird Ihre wundervolle Haut glänze und Ihre Haare schimmern, da jede Zelle in Ihrem Körper hervorragend versorgt wird.

Die Lunge und das Herz können Sie ebenfalls durch Sport stärken. Sobald das Herz lebhafter und schneller schlägt, werden die Muskeln ebenfalls gekräftigt. Sogar die Lunge atmet tiefer, da die Lungenkapazität durch körperliche Aktivität vergrößert wird. Bemerken Sie selbst, wie einfach das Atmen geht.

Sogar die Muskeln bauen Sie mit Sport auf. Wenn Sie Ihre Muskeln richtig benutzen, entstehen minimale Risse, welches dadurch erscheinen, dass diese vom Knochen entzogen und gestreckt (Dehnungen) werden. Blut und Sauerstoff sorgen dafür, dass die Muskeln zum einen gut repariert, versorgt und lang erhalten bleiben. Sofern Sie mit dem Training anfangen und somit körperlich aktiv sind, versenden Sie Sauerstoff und Blut zu jedem Muskel und verbessern die Situation. Muskeln brauchen Nahrung, die sie nur über das Blut bekommen.

Natürlich ist es schon anstrengend, wer einen harten Tag hatte noch die Energie dafür zu finden noch ins Fitnesscenter zu gehen. Sie sind genervt, frustriert, gelangweilt und brauchen die körperliche Aktivität. Tun Sie etwas gegen Ihre Desillusionierung! Bewährte Sportarten:

- Sportverein
- Schwimmen
- Spaziergehen
- Volleyball, Basketball, Softball, Handball
- Tanzen
- Trampolinspringen
- Tennis
- Wandern
- Frisbee spielen
- mit den Kindern spielen
- Fahrradfahren

Aber lassen Sie sich einfach etwas einfallen; Hauptsache Sie bewegen sich! Genießen Sie die Stille beim Spaziergang im Wald! Hören Sie Ihre eigene Musik und bewegen Sie sich!

Zudem brauchen Sie ausreichend Schlaf, um gesund zu bleiben!

## 7. Welches System steckt in Ihrem Haar?

Träumen Sie auch davon wieder volles Haar zu haben und jede Frisur zu tragen, die Sie wollen? Das muss nicht nur ein Traum bleiben. Machen Sie es wahr! Natürlich denken viele Menschen gleich an Haarteile wie Toupets. Das Toupet galt als unnatürlich und hielt bei sportlichen Aktivitäten und schlechtem Wetter kaum bis gar nicht stand. Das Auftreten bei den Bekannten, bei den Freunden oder in der allgemeinen Gesellschaft wird zum sogenannten „Spießrutenlauf“. Bedauerlicherweise sehen Leute schnell, wenn etwas Künstliches sich auf dem Kopf eines Menschen befindet.

Heute können SIE gegen Ihr Haarausfall-Problem natürlich ankämpfen. Außenstehende Betrachter merken in keinster Weise, dass Sie einmal ein Problem mit Ihren Haaren hatten. Sogar das Baden in der Schwimmhalle, die Dusche, in der Sauna oder im Sport kommt niemand mehr darauf, dass auf Ihrem Kopfbereich etwas nicht stimmte.

### a) *Wie atmet Ihr Haar?*

Damit Ihr Haar wunderbar atmen kann, brauchen Sie Zeit am Tag und eine hervorragende Bürste; es empfiehlt sich eine Bürste mit Naturborsten. Lassen Sie Ihren Kopf nach vorn über hängen! Bürsten Sie von der Kopfhaut an bis in den Haarspitzen! Wiederholen Sie diesen Vorgang immer wieder und auf dem Kopf hin und her wandelnd. Morgens, Mittag und abends dauert die ganze Prozedur insgesamt zwei Minuten. So erreichen Sie, dass sich die verschiedenen Ablagerungen wie Kleinschmutz, Schuppen und Verhornungen sich von der Kopfhaut lösen. Nur dann können die Haare besser „atmen“.

Nach der Verwendung die Bürste wieder gut reinigen, möglicherweise mit Shampoo reinigen und wunderbar ausspülen, um für den nächsten Vorgang bereit zu sein.

### b) *Welche Haarschäden können auftreten?*

Ihr Haar muss sich den täglichen Umwelteinflüssen sowie den zusätzlich chemischen und kosmetischen Behandlungen wie Dauerwelle, Gel, Blondieren aussetzen. Die Verbindung zwischen diesen Einflüssen und empfindlichen Haaren kann zu Haarstrukturschäden führen. Mediziner sind sich sicher, dass die unterschiedlichen Faktoren wie Hitze, UV-Licht, mechanische Beanspruchungen, etc. für das Haar schädigend sind. Chemische Schäden und physikalische Schäden wirken auf die Haare ganz anders. Gerade bei strukturschwachem Haar treten die Haarschäden bereits an der Kopfhaut auf. In diesem Fall wird das Haar glanzlos, matt, kämmt sich

nur noch schwer und Spliss sowie Haarbruch sind die Folge. Diese Haarschäden können Sie nicht wirklich vermeiden und sind in der Regel behandelbar.

Nur in wenigen Fällen sind die Haaranomalien angeboren und führen zu schwer kämmbaren und brüchigen Haaren. Diese Anomalien basieren auf Organauffälligkeiten. Die angeborenen Haaranomalien müssen mit oder ohne Brüchigkeit in Verbindung stehen. Im Allgemeinen sind nur die Haare davon betroffen; kann aber auch sein, dass wenige, innere Organe, die Nägel sowie die Haut einhergehen können.

*c) Welche Kopfhautirritationen gibt es?*

Die Kopfhaut wird generell vom Haar geschützt, wobei die „Deckschicht“ auch Nachteile mit sich bringen können. Warum? Es gibt viele Probleme, die durch den zusätzlichen Haarschutz auf der Kopfhaut zum Vorschein kommen können. Menschen mit einer kahlen Kopfhaut erleiden das ein oder andere Mal Reizungen. Erfreulicherweise haben Sie Möglichkeiten, wie Sie Ihren Probleme auf der Kopfhaut und an den Haaren in den Griff bekommen. Immerhin müssen Sie die Ursache behandeln; das geht auch auf natürliche Art und Weise.

- Schuppen

Schuppen gehören zu den häufigsten und lästigsten Störungen. Sie sind abgestorbene Zellen, die im Übermaß abgestoßen werden. Erfolgreich behandelbar sind diese mit speziellen Shampoos und Haarwasser. Schuppen können Sie mit natürlichen Ölen wie Olive, Kokos, Teebaum oder Mandel entgegenwirken. Spezielle Schuppen-Shampoos sind mit aktiven Inhaltsstoffen versehen, um die Pilze, die Hautreizungen abzutöten.

- Akne

Aknen sind häufig im Gesicht und Körper, vor allem in der Pubertät, zu finden. Wer weiß schon, dass diese auch auf der Kopfhaut zu sehen sein können. Bei der Akne sind die Ausführungsgänge der Talgdrüsen verstopft, die zur Entzündung und Narbenbildung führen kann. Im Extremfall entwickeln sich die Akne zu Zysten. Es gibt keine wirkliche Akne-Ursache, aber durch unterschiedliche Faktoren wie unsaubere Haut, Stress, bakterielle Infektionen können Akne fördern. Topische Behandlungen wie zum Beispiel das Gesicht und die Hände mehrmals am Tag zu waschen verhindert die Entstehung der Bakterien, offene Poren, Schwellungen, Rötungen und Reizungen.

- Läuse

Nicht nur Viren, Bakterien und Pilze sowie Immunisierung gegen sich selbst kann eine Hautkrankheit entstehen und Beschwerden hervorrufen. Besonders bei schlechten, hygienischen Verhältnissen treten Hautbeschwerden durch beispielsweise Läuse auf. Viele Menschen, besonders junge Leute, wissen nicht, wie derartige Parasiten aussehen. Wenn Sie also den Verdacht haben, von Läusen befallen zu sein, brauchen Sie sich keineswegs zu schämen, sondern brauchen einen Hautarzt oder spezielle Shampoos. Die meisten dieser Erkrankungen sind harmlos und leicht zu behandeln. Durch den Biss der Laus können wenige davon ernsthafte Krankheiten übertragen. So gelangt zum Beispiel der Erreger des Fleckfiebers fast ausschließlich durch Läusebiss von einem infizierten ins Blut eines anderen Menschen.

Lassen Sie es erst gar nicht soweit kommen!!! Sorgen Sie vor!

## 8. Kapitel: die wichtigsten Haarpflegetipps

Wenn Sie ein Haarausfall-Problem haben, müssen Sie es nicht stillschweigend hinnehmen. Es gibt genügend naturheilkundliche Tipps gegen Haarausfall: Haarpflege und Aromatherapie, um Ihren Haarausfall natürlich zu bekämpfen. Sie haben zwar keine Möglichkeit, erblich und altersmäßig bedingten Haarausfall aufzuhalten. Aber in den jungen Jahren können Sie bei guter Pflege das Haarwachstum beschleunigen. Nur dann tragen Sie zum Erhalt der Haare bei und sorgen für widerstandsfähiges, stabiles und strukturstarkes Haar. Deshalb beachten Sie die nachfolgenden Pflegetipps:

### a) Die Top 10 Tipps für die Haarpflege

1. Benutzen Sie nur ein spezielles Shampoo mit einem pH-Wert von mindestens 5,5! Dieses Haarwaschmittel muss individuell auf dem Hauttyp abgestimmt sein. Wenn Sie die Zeit haben, gehen Sie zum einem Typberater, um teure Präparate zu vermeiden. Parfümöle und andere Düfte haben in einem Shampoo nichts zu suchen. Achten Sie darauf!
2. Nehmen Sie nur wenig Shampoo! Es bedeutet nicht, wenn Sie zu viel Shampoo benutzen, dass Sie Ihrem Haarausfall-Problem besser entgegenwirken können. Demnach ist nicht so. Verwenden Sie nur kleine Mengen und reiben diese mit Kreisbewegungen in die Kopfhaut ein. Zwei Minuten dauert die Haarwäsche, damit wirklich jeder Wirkstoff in die Haarwurzel gelangen kann. Mit großen Mengen reizen Sie Ihre Kopfhaut und haben somit ein weiteres Problem. Nach der Einwirkzeit spülen Sie den eingeschäumten Kopf gründlich aus!
3. Den Föhn sollten Sie im Schrank lassen. Ihre Haare lassen Sie am besten lufttrocknen. Wenn Sie Zeitdruck haben, nehmen Sie ein trockenes Handtuch und schnallen es über den Kopf, als hätten Sie ein Kopftuch auf. Nicht rubbeln, da Sie ansonsten Ihre Kopfhaut aufreißen und die Haarstruktur zerstören. Wenn Sie nicht auf Ihren Föhn verzichten möchten, dann nur kurz und mit genügend Abstand.
4. Täglich die Haar zu waschen, um dann ein Haarausfall-Problem zu haben, ist Irrtum. Sie können Ihre Haare so oft waschen wie Sie möchten, aber bedenken Sie, dass Sie nur milde und pflegeleichte Shampoos verwenden. Sie brauchen die Zeit für die Haarpflege! Mit dem regelmäßigen Waschen Ihres Haares spülen Sie zudem noch Schmutz und Talg aus den Haaren, um wieder für bessere Durchblutung auf der Kopfhaut zu sorgen.
5. Kämmen ist ein weiteres Thema in Bezug auf Haarausfall. Bedenken Sie, dass Sie Ihre Kopfhaut nicht unnötig reizen und grobe Bürsten mit Kunststoffnoppen bevorzugen.

6. Vermeiden Sie zunächst Frisuren mit Zöpfen, die Ihr Haar belasten kann. Wenn Sie im Regen oder im Sturm laufen, brauchen Sie dringend Haarschutz durch eine sanfte Kopfbedeckung.
7. Vermeiden Sie intensive Sonneneinstrahlungen! Gerade bei Wassersportler sind die Haare eher brüchig und ausgebleicht.
8. Färbemittel für Ihr Haar ist Gift und schaden es auf Dauer.
9. Wenn Sie im Schwimmbad baden gehen, sollten Sie auf eine Badekappe zurückgreifen, um dem Chlor keine Chance für Haarschaden zu geben.
10. Haben Sie eine Schuppenbildung auf Ihrer Kopfhaut entdeckt, bekämpfen Sie diese sanft und natürlich. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Schuppen nicht Schuppen lassen und entgegenhandeln. Ganz abgesehen davon sollten Sie dunkle Kleidung in erster Linie vermeiden.

*b) Aromatherapie gegen Haarausfall mit ätherischen Ölen*

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Essenzen aus Blättern, Wurzeln, Blüten, Rinden und unterschiedlichen Pflanzen. Bewährt bei Haarausfall haben sich nachfolgende ätherische Öle:

- Cajeput
- Lavendelsalbei
- Wacholderbeere
- Blaue Kamille
- Birke
- Meerkiefer
- Wacholderholz
- Zeder

## 9. Kapitel: Ihre To-Do-Liste für einen Monat

Hätten Sie das gewusst, dass Sie auf natürliche Weise und mit einfachsten Methoden der Hausmittel gegen Haarausfall ankämpfen können? Haarausfall ist ein Problem von Millionen Menschen. Jeder Mensch in seinem Leben wird irgendwann mit Haarausfall zu tun haben. Schon dünner werdendes Haar zählt als Vorstufe des Haarausfalls.

Nachfolgend bekommen Sie einen Überblick, was Sie in einem Monat fortlaufend für Ihr Haarausfall-Problem tun können, um dieses zu stoppen:

1. Olivenöl, welches die Haare gesund und glänzend macht, in die Kopfhaut mit kreisenden Bewegungen einmassieren.
2. Trinken Sie Kräutertee oder grünen Tee mit einem Teelöffel Senfsaat; schmeckt möglicherweise nicht besonders, hilft aber ungemein gegen Haarausfall.
3. Eine Rosmarin-Zitronensaft-Eigelb-Maske für die Haare sorgt für den gewünschten Glanz, Durchblutungsförderung und Haarwachstum.
4. Mit der Eigelb-Massage brauchen Sie Zeit und Geduld. Immerhin kann die Methode nur helfen, wenn die Massage mindestens 60 Minuten andauert. Die angeregte Durchblutung sowie die Nährstoffe aus dem Ei sind für den Haarausfall-Stopp verantwortlich. Nach der Massage ist eine gründliche Ausspülung mit lauwarmem Wasser vonnöten, da sich ansonsten ein unangenehmer Geruch bilden kann.
5. Haarspülung mit Essig-Bestandteilen.
6. Haarspülung aus Zitronensaft.
7. Trinken Sie viel Wasser (mindestens 2 Liter am Tag!!!)
8. Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel Obst und Gemüse (Beachten Sie, dass es schnell zu einem Vitamin-, Mineral- und Nährstoffmangel kommen kann!!!)
9. Durch eine Senf-Öl-Hennablätter-Maske wird das Haarwachstum beschleunigt.
10. Mit einer Haarspülung mit Obstessig und Brunnenkresse bekommen Sie wieder neue Kraft ins Haar.
11. Eine Haarkur aus Petersilie und anderen Kräutern sorgt für die Haarkräftigkeit und regt das Haarwachstum an.
12. Aus dem Sud von Walnussblättern oder Farnblättern fördern Sie Ihren Haarwuchs und kräftigen die Haarwurzel. Das altbewährte Hausmittel ist für eine Kopfhautmassage hervorragend geeignet.

13. Lassen Sie es im Zimmer zwei Wochen ungelüftet nach einer Essig-Spülung riechen. Danach wird das Gemisch abgeseiht und als Shampoo für die Haarwäsche benutzt.
14. Ein Tonikum aus Buchsbaumblättern hat sich, trotz altbewährter Kräuterapotheke, als Durchblutungsförderung, Haar- und Haarwurzelkräftigung befürwortet.
15. Haarwasser mit Kapuzinerkresse versetzt zeigt durch den enthaltenen Schwefel wahre Wunder.
16. Ein ätherische Öle-Aloe Vera-Mix ist eine hervorragende Haarwuchsmischung für eine abendliche Massage.
17. Naturshampoo und ätherische Öle in die Kopfhaut einmassieren, einwirken lassen und gründlich ausspülen.
18. Eine Weinessig-Brennesselwurzel-Tinktur sollte 1mal in der Woche bei Ihrer Haarwäsche nicht fehlen, die gut in die Kopfhaut einmassiert werden muss.
19. Rizinusöl hat sich als altes Hausmittel gegen Ihr Haarausfall-Problem bewährt.
20. Apfelessig für gesundes Haar verwenden (enthält wertvolle Stoffe!!!)
21. Zink für die Haarwurzel geeignet (viel Sesam, Käse, Mohn und Weizenkeime essen!!!!)
22. Erbsen, Feldsalat, Sauerkraut enthalten wichtige Stoffe für Ihr Haar
23. Reduzieren Sie Ihren Stress! Tägliche Entspannungsübungen machen!
24. Durch das Kalt- und Warmwasserduschen regen Sie Ihren Blutkreislauf an!
25. Ernähren Sie Ihren Körper richtig! Keine Hungerkuren! Keinen körperlichen Traumata durch Ihr Haarausfall-Problem bekommen! Mit Multivitamin und ausreichend Eisen sind Sie auf dem Weg zur gesunden Ernährung!
26. Aloe Vera wird vor dem Zubettgehen empfohlen; können Sie auch täglich trinken.
27. Mit Cremes, Salben oder Haarspülungen mit Arnika erhöhen Sie die Durchblutung und helfen bei der Haarwachstumsförderung.
28. Jojoba-Öl, Rosmarin-Öl und Mandel-Öl helfen für 20 Minuten täglich aus, damit Ihr Haar gesund bleibt

Fest steht, dass Sie auf keinem Fall verzweifeln dürfen!!! Wenn Sie feststellen, dass Sie Haare verlieren, dann wissen Sie jetzt, dass Haarausfall etwas Natürlich ist und jeder Mensch in seinem Leben in unterschiedlichen Etappen bekommen kann. Machen Sie sich keine Sorgen! Wenn Sie sich Sorgen machen, führt es zu Stress und Sie verstärken das Problem noch weiter. Optionen und Möglichkeiten gegen Ihr Haarausfall-Problem etwas zu tun, haben Sie genügend.

## **Schlussbemerkung:**

Was möchten SIE? Was ist Ihnen am Wichtigsten? Sicherlich wollen Sie alle genau dasselbe: GESUNDES und BESTÄNDIGES HAAR. Oder?

Wenn Sie Ihr Haar regelmäßig mit Gels, Schaumfestiger und Färbemittel „quälen“, brauchen Sie sich irgendwann nicht wundern, wenn die Haare direkt an der Kopfhaut abbrechen, sobald es gewachsen ist.

Sie müssen Ihre Haarfarbe nicht jede Woche wechseln! Auch wenn Sie im Modetrend liegen wollen...

Muten Sie Ihr Haar nicht noch mehr zu, als was es schon aushalten muss. Stehen Sie zur Mutter Natur... Immerhin wurden Sie so geboren wie Sie sind; auch als rothaarigen Mensch oder als „Bambino“.

Stellen Sie es sich vor: Es gibt kleine, große, dicke und dünne Menschen; so wie sie erschaffen wurden. Menschen können sich nicht aussuchen, wie sie auf die Welt kommen. Der richtige Weg ist, dass Sie wissen müssen, wie Sie zu Ihrem SELBSTVERSTÄNDNIS kommen. Das bedeutet, zu erkennen, dass Sie etwas Besonderes sind, egal wie Sie ausschauen. Warum wollen sie immer ständig im neuen Trend sein, wenn Sie dabei schon im jungen Alter von 30 schon über eine Perücke nachdenken müssen, da Ihre Haare nach und nach ausfallen.

Haben Sie sich die Leute in Ihrem Umfeld oder in der Gesellschaft, wenn Sie beispielsweise einkaufen gehen, einmal genauer angesehen? Wie viele Menschen kennen Sie, die unnatürlich auf Sie wirken? Wer ständig im Solarium geht, sieht nach einer Weile gekünstelt braun aus und die Hautfalten verschrumpfen schon im jungen Alter; wobei dann auch kein Lifting mehr helfen kann bzw. wird.

Setzen Sie auf natürliche Beständigkeit und Nachhaltigkeit! Prüfen Sie Ihr Shampoo, Ihre Spülungen, Ihre Nahrung, welche Inhaltsstoffe vorhanden sind, welche Ihrem Haar schaden könnten.

In diesem E-Book haben Sie genügend über Ihr Haarausfall-Problem gelernt und wie Sie erfolgreich natürlich dagegen ankämpfen können. Gehen Sie Ihrem Haarausfall auf dem Grund und gehen Sie aktiv vor. Nutzen Sie die unzähligen Tipps und Tricks und fühlen sich bald wie ein neuer Mensch. Bewahren Sie Ruhe, wenn Sie Haarausfall bemerken! Greifen Sie nicht auf Angebote zurück, die Ihnen das „Blaue vom Himmel“ versprechen!!!