

Immer mehr Haare in der Bürste und im Waschbecken? Kein Grund zum Verzweifeln! Verschiedene Natursubstanzen können gegen Haarausfall helfen und für besseres Haarwachstum sorgen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

H Haare sind ein besonderer Schmuck für Frauen und Männer, ein Zeichen von Vitalität, Stärke und Schönheit. Haarausfall kann deshalb eine große psychische Belastung sein. Obwohl kahle Köpfe in Mode sind, ist die Haarpracht auch für viele Männer ein unverzichtbarer Bestandteil ihrer Persönlichkeit.

Es ist gar nicht so schwierig, dem Haarverlust Einhalt zu gebieten, wenn man einmal die Ursache dafür erkannt hat. Blutbefunde sind aber nicht immer aufschlussreich. Der häufigste Grund für Haarausfall bei Frauen – Siliziummangel – wird etwa gar nicht im Blutbild ermittelt. Recht einfach lässt sich mittels energetischem Austesten herausfinden, welche Substanzen helfen könnten. Man braucht dazu aber die entsprechenden Testphiole und muss energetisch testen können, etwa mit kinesiologischem Muskeltest oder Tensor (Näheres siehe Editorial auf Seite 2).

Rosmarin gegen hormonell bedingten Haarausfall

Sehr aussichtsreich bei hormonell bedingtem Haarausfall bei Frau und Mann ist der *Rosmarin*. Einerseits, weil er die Durchblutung generell verbessert, vor allem auch im Kopfbereich, was nicht nur dem Gedächtnis, sondern auch der Kopfhaut hilft und Haarfollikel besser ernährt. Andererseits reduziert der *Rosmarin* hormonelle Ungleichgewichte bei der Frau und beim Mann. Er deaktiviert überschüssige Östrogene und ist ein natürlicher Östrogenblocker, was Frauen und Männern gleichzeitig auch einen kleinen Schutz vor hormonabhängigen Krebsarten bietet. Spektakulär kann das Ergebnis bei Männern sein. Indem der *Rosmarin* die Alpha-5-Reduktase hemmt, wirkt er dem Dihydrotestosteron entgegen, das häufig Haarverlust bei Männern, seltener bei Frauen, hervorruft.

Traubenkernextrakt lässt Haare besser wachsen

Hat man den Haarausfall einmal gestoppt, kann man das Nachwachsen etwa mit *Traubenkernextrakt (OPC)* fördern. Durch OPC vermehren sich Haarfollikel schneller, das Haar wird dichter und wächst besser. Vor allem bei Männern mit Haarausfall wird das Nachwachsen von Haaren an kahlen Stellen beobachtet.

Die zehn häufigsten Ursachen für Haarausfall

1. Mangel an Silizium

Das Spurenelement ist für viele besonders wichtig. Silizium ist schwer aufnehmbar und muss mitunter durch Nahrungsergänzung (z. B. durch *flüssiges Silizium*) ersetzt werden. Als wichtiges Struk-



RETTET
DIE
MÄHNE

HILFE
BEI HAAR-
AUSFALL!

turelement für Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe stoppt Silizium – falls es keine andere gravierende Ursache für den Haarausfall gibt – Haarverlust in kürzester Zeit.

2. Mangel oder Überschuss an Eisen

Der zweithäufigste Grund für Haarausfall bei Frauen. Vor allem der Ferritinwert (Speichereisen) ist hier ausschlaggebend und bei den Betroffenen oft stark reduziert. Eisenmangel ist an Blässe, Müdigkeit, nachlassender Leistungsfähigkeit, Haarausfall, brüchigen, stumpfen Haaren und Nägeln, trockener Haut, eingerissenen Mundwinkeln (kann auch Zink- bzw. B-Vitaminmangel sein) erkennbar. Schöne Haare, Haut und Nägel hat man erst bei einem Ferritinwert von 70 bis 120 µg/l. Eisenmangel gleicht man z. B. durch *Eisen-Chelat* oder *kolloidales Eisen* aus. Was nur wenige wissen: Auch zu viel Eisen kann Haarausfall verursachen. Überschüssiges Eisen wird durch *kolloidales Eisen* ausgeleitet.

3. Mangel an B-Vitaminen

Mangel an einem oder mehreren der acht B-Vitamine steht an dritter Stelle der Ursachen für Haarausfall. Erhöhter Vitamin B-Bedarf entsteht vor allem bei Stress, Zucker- und Kohlenhydratkonsum, Einnahme diverser Medikamente (wie z. B. die Antibabypille), bei Schmerzen und bei vielen chronischen Erkrankungen. Er ist schnell und zuverlässig etwa durch den *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* abzudecken. Kreisrundem Haarausfall kann etwa mit dem darin ebenfalls enthaltenen Biotin (Vitamin B7) entgegengewirkt werden. Man vermutet als Ursache eine Autoimmunerkrankung, die zu einer Entzündung der Haarwurzel mit Haarverlust führt. Da Vitalpilze bei Autoimmunerkrankungen helfen können, sollte man sie zusätzlich bei einer energetischen Austestung ins Auge fassen.

4. Ungleichgewicht der Geschlechtshormone

Auch hormonelle Hintergründe können bei Haarausfall eine wichtige Rolle spielen. Wieder ist es am einfachsten, das richtige Mittel zum Ausgleich durch energetisches Austesten zu ermitteln. Hormonunterstützende Naturmittel können etwa *Yams*, *Rotklee-Yams*, *Maca* oder *Granatapfel* sein. *Yams* hat eine Sonderrolle, da es einerseits die Progesteronbildung unterstützt, andererseits DHEA, das „Prohormon der Jugend“ anregt, von dem die Bildung der Geschlechtshormone abhängig ist. DHEA ist der Gegenspieler des Stresshormons Cortisol. Ist Cortisol hoch, weil man viel

Stress hat, sinkt DHEA automatisch und es werden weniger Geschlechtshormone gebildet bzw. wird deren Gleichgewicht gestört.

5. Gestörte Schilddrüse

Haarausfall kann eine Begleiterscheinung von zu viel oder zu wenig Schilddrüsenhormonen sein. Sofern es noch möglich ist mit natürlichen Mitteln zu helfen, kann man bei beginnender Unterfunktion der Schilddrüse die *Buntnessel* ausprobieren. Eine Unterfunktion ist von Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Gewichtszunahme, Kälteempfindlichkeit, kühlere, trockene Haut begleitet, eine Überfunktion von Überreiztheit, Gewichtsabnahme, Wärmeempfindlichkeit, warm-feuchter Haut. Im Blutbild können die Schilddrüsenwerte unterschiedlich ausfallen, je nachdem, ob die Blutabnahme am Vormittag oder Nachmittag erfolgt. Auch *Krillöl* kann die Hormonbildung verbessern. Die Spurenelemente Zink, Selen und Jod sollten ebenfalls ausreichend vorhanden sein. Bei Neigung zu einer Überfunktion ist *Moringa* hilfreich und natürlich alles, was Stress mindert (siehe Punkt 8), denn Stress heizt die Schilddrüse enorm an und powert sie aus.

6. Aminosäuremangel

Haare bestehen aus Keratin, also aus Eiweiß. Für ihre Gesundheit sind alle acht essentiellen Aminosäuren wichtig. Aminosäuremangel entsteht durch einseitige Ernährung, Stress, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und verstärkten Verbrauch durch chronische Virenbelastung. *Lysin* und *Threonin* sind Aminosäuren, die recht häufig fehlen, obwohl sie in der Nahrung zumindest bei Fleischessern ausreichend vorkommen. Sie sind unter anderem zusammen mit Vitamin C, Zink und Kupfer für den Kollagenaufbau von Bedeutung. Kollagen ist nicht nur für Haut, Bindegewebe, Knochen oder Gefäße entscheidend, sondern auch für die Haare. Alle acht essentiellen Aminosäuren sollten ausreichend vorhanden sein (energetisch testen oder ein Aminosäureprofil machen lassen). Am häufigsten fehlt bei Haarausfall aber das für den Kollagenaufbau besonders wichtige *Lysin*. Außerdem hilft es bei erblich bedingtem Haarausfall, bei dem die Haarwurzeln sehr empfindlich gegenüber Dihydrotestosteron sind. *Lysin* blockiert die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron.

7. Zu strenge Frisur

Zu einem Knoten oder Pferdeschwanz gebundenes Haar verursacht eine Krümmung der Haarwurzel. Neues Haar wächst feiner

nach, die Wurzeln können sich entzünden und vernarben.

8. Stress

Stresshormone schädigen die Haarwurzeln. Stress kann durch „adaptogene“ Natursubstanzen – das sind Pflanzen, die helfen, uns an den Stress anzupassen ohne Schaden zu nehmen – gesenkt werden. Dafür kommen viele verschiedene Natursubstanzen in Frage wie *Yams*, *Rhodiola rosea (Rhodiola Mix)*, *Tulsi Tee*, *Weihrauch* oder der *Cordyceps Vitalpilz*. Alle Vitalpilze sind stressreduzierende „Adaptogene“, aber der *Cordyceps* hat bei Haarausfall aufgrund seiner nierenstärkenden Wirkung besondere Bedeutung.

9. Mangel an weiteren Spurenelementen

Zu Haarausfall kommt es auch, wenn Zink, Selen, Schwefel, Kupfer oder Zinn fehlen. Zink ist deshalb so wichtig, weil es für die Bildung jedes Hormons benötigt wird, und Hormone bei Haarausfall Bedeutung haben können. Selen ist für die Schilddrüse von immenser Wichtigkeit. Etwa fehlen Zink und Selen sehr häufig bei Schwermetallbelastungen, da Schwermetalle die Rezeptoren von Zink und/oder Selen „besetzen“ und dadurch weniger Zink und Selen gespeichert werden kann. Schwefel (in pflanzlicher Form etwa als *MSM* oder als *kolloidalen Schwefel*) ist kein Spurenelement, sondern in Mengen nötig, vergleichbar dem Kalzium oder Magnesium. Schwefel wird vor allem für den Bewegungsapparat und die Schleimhäute benötigt, ist aber auch für Haut, Haare und Nägel wichtig. Kupfer fehlt oft, wenn man viel Elektromog ausgesetzt ist oder wenn Eisenmangel vorliegt. Bei Kupfermangel verschlechtert sich der Kollagenaufbau, was Haarausfall begünstigt und außerdem ergrauen die Haare auch schneller. Zinnmangel kommt häufiger vor als man denkt. Er kann teilweisen Haarausfall verursachen. Zinn ist wichtig für die Nebennieren, die bei Stress angespannt sind und indirekt damit auch für die Schilddrüse, die unter Stress ebenfalls leidet. Zink, Schwefel und Zinn sind im Blutbild nicht aussagekräftig, daher muss man auf Haaranalyse, Quantenmedizin-Austestung oder energetisches Testen zurückgreifen.

10. Chemotherapie

Haarverlust durch Chemotherapie und andere Medikamente kann man eventuell durch Natursubstanzen verhindern. CBD-Öl (CBD ist der nicht-berauschende Wirkstoff der Hanfpflanze) soll die Haare bei Chemotherapie oft erhalten helfen. ✂