

Was hilft bei Haarausfall

Dem Haarausfall liegt stets eine Übersäuerung des Körpers zugrunde.

Obwohl uns normalerweise jeden Tag einige (etwa 50 bis 100) Haare ausfallen, können viele Faktoren den Haarausfall verstärken: Schlechte Durchblutung der Kopfhaut, akuter Stress oder Krankheit, Umweltgifte, schnelle Gewichtsabnahme, Bestrahlungen, schlechte Ernährung, und Nährstoffmängel gehören dazu.

Aus naturheilkundlicher Sicht ist der Haarausfall ein Signal des Körpers, mit dem er deutlich macht, dass er seine Balance verloren hat. Dieses Ungleichgewicht kann sowohl die körperliche, als auch die psychische Ebene betreffen.

Je massiver sich der Haarausfall darstellt, umso gravierender ist das gesundheitliche Problem, welches sich dahinter verbirgt. Es gilt nun herauszufinden, wo die eigentliche Ursache des Haarausfalls liegt, damit das Problem dauerhaft gelöst werden kann.

Ernährungsempfehlungen bei Haarausfall

Mängel an B-Vitaminen, Schwefel, essentiellen Fettsäuren, oder an Spurenelementen wie Kupfer, Silizium und Zink können zu schlechtem Haarwuchs bzw. Haarausfall beitragen. Hochwertiges Nahrungsprotein - aus Eiern, Milch, Fisch oder magerem Fleisch- sollte regelmäßig gegessen werden. Ein bis zwei Esslöffel kaltgepresstes Sesam-, Leinsamen-, Mais- oder Distelöl pro Tag versorgen das Haar mit essentiellen Fettsäuren.

Im körperlichen Bereich liegt dem Haarausfall stets eine Übersäuerung des Körpers (Azidose) zugrunde. Ist der Körper in einem Bereich (Blut, Dünndarm usw.) „übersäuert“, muss er sich schützen und diesen Säureüberschuss neutralisieren, da es sonst zu ernsthaften Schädigungen kommt. Er greift zum Notprogramm und die Säuren werden einfach dort abgelagert, wo sie den geringsten Schaden anrichten können, vor allem im Bindegewebe. Der Körper verfügt nicht mehr über einen ausreichenden Vorrat an Mineralien und kann seine Reserven nicht mehr verwenden, um Haar wachsen zu lassen.

Eine Azidose ist eine Anhäufung von Säuren – zunächst vorwiegend im Bindegewebe – und hat zur Folge, dass das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers in negative PH-Werte verschoben wird. Die Verschiebung des Säure-Basen Gleichgewichts in den sauren Bereich kann erhebliche gesundheitliche Störungen zur Folge haben. Haarausfall ist dabei ein erstes äußeres Anzeichen.

Eine gründliche Entsäuerung über eine Basenkur und das konsequente Vermeiden säurebildender Nahrungsmittel hilft bei der Vermeidung der gesundheitlichen Beeinträchtigungen eines nicht ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts.

Zu vermeidende Nahrungsmittel

- Wurst ,Fleisch, Fisch und Eier: Tierische Produkte bitte nur in Maßen essen!
- Zucker: durch Zucker wird das Darmmilieu ungünstig beeinflusst, so dass zusätzliche Säuren entstehen.

- Weißmehlprodukte wie Kuchen, Teigwaren aus Weizenmehl (die Mineralstoffe aus den Getreideschalen fehlen).
- Quark und Käse
- Kaffee, schwarzer Tee, Cola, Limonaden, süße Sprudel.
- Fruchtsäuren aus Obst belasten nicht, weil sie abgebaut werden!

[Lesen Sie auch unsere Hinweise zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts](https://www.naturepower.de/index.php?id=1167)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1167>

Nährstoffempfehlungen bei Haarausfall

Vitamin-B-Komplex: Alle B-Vitamine sind wichtig für die Gesundheit und das Wachstum des Haares.

Vitamin E verbessert die Durchblutung der Kopfhaut. Hilft gegen Haarausfall nach Bestrahlung.

Vitamin C verbessert die Struktur des Haares

Gamma-Linolensäure (enthalten in Nachtkerzenöl) verbessert die Struktur des Haares und hilft, gegen brüchiges Haar und Haarausfall vorzubeugen. Nehmen Sie dazu Vitamin E.

Basenkur zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts: Mit einer Basenkur können Sie den schädlichen Auswirkungen der Übersäuerung vorbeugen.

Mineralien: Mit der Zufuhr von wichtigen Mineralien und Spurenelementen können die Mineralstoffreserven aufgefüllt werden.

Calcium und Magnesium helfen dem Körper, Säuren zu puffern und abzubauen.

Besondere Hinweise

Verbessern Sie die Durchblutung der Kopfhaut, indem Sie sie jeden Tag sanft mit den Fingerspitzen massieren. Allergische Reaktionen auf Haarpflegeprodukte können den Haarausfall beschleunigen. Verwenden Sie, natürliche Produkte ohne fremde Chemikalien. Chronische Schwermetallbelastungen, z.B. durch Blei oder Cadmium, kann Haarausfall auslösen. Ziehen Sie einen Speicheltest in Erwägung, mit der Sie Schwermetalle im Körper ermitteln können, und befolgen Sie danach einen Entgiftungsplan.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>