

AKOM

NATURHEILKUNDLICH.
ALTERNATIV.
INTEGRATIV.

06
2019

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Die Haut als Spiegelbild des inneren Milieus

Haut und Haar

Schüßler-Salze für Haut und Haare

Mitochondriopathien

EAV-Behandlung chronischer
Infektionskrankheiten

Energie- medizin



Ursache und Linderung von Haarausfall

**Haut und Haar | Natürliches Anti-Aging für
Kopfhaut und Haare**





Foto: ©nuzza11 - Fotolia.com

Dagmar Heib

Haarausfall ist nicht nur ein kosmetisches Problem. Wenn die Haarpracht spürbar abnimmt, kann das sehr belastend für die Seele und das Selbstwertgefühl sein. Mit vollem Haar verbinden wir nach wie vor Kraft, Stärke – vielleicht sogar Macht. Während Männer aus der Not eine Tugend machen können und sich konsequent eine Glatze rasieren, haben es Frauen schwieriger. Ihnen wäre eine Lösung aus dem Dilemma lieber. Und die gibt es dank der Wissenschaft und einem wachsenden Verständnis darüber, wie der Zustand unserer Haare mit der Lebensweise zusammenhängt.

Wenn in der zweiten Lebenshälfte die Haare sichtbar weniger werden, obwohl der Patient im Großen und Ganzen gesund ist, dann hat dies nicht nur mit dem veränderten Hormonhaushalt zu tun. Die Ernährung und der Stresspegel sind wesentliche Faktoren, die für lichter werdendes Haar sorgen.

Mit einer Umstellung der Lebensweise ließe sich also einiges bewirken. Darüber hinaus gibt es mittlerweile sogar zahlreiche kosmetische Mittel und Medikamente, die den Haarwuchs anregen können. Allerdings nicht immer auf ungefährliche Weise: So kann die Einnahme eines Medikaments mit dem Wirkstoff Finasterid eine Abnahme der Libido zur Folge haben. Das Medikament wird Männern mit erblich bedingtem Haarausfall verordnet.

Haarausfall: Alopezie

In der Medizin wird Haarausfall (alopecia) in zwei Arten unterschieden: Die vernarbenden Alopezien gehen häufig mit einer Erkrankung der Kopfhaut einher, bei der die Haarfollikel geschädigt oder zerstört werden. Zu den Ursachen zählen Infektionen, Noxen (Viren/Pilze/Bakterien, Strahlungen, Gifte) oder chronische Erkrankungen.

Zu den nicht-vernarbenden Alopezien zählen die Alopecia androgenetica (erblich bedingter Haarausfall), die Alopecia areata (kreisrunder Haarausfall) sowie der diffuse Haarausfall, der mit einer nährstoffarmen Ernährung, einer hormonellen Dysbalance, Stress oder einer Vergiftung des Körpers in Verbindung steht. Auch bei den Folgen einer Chemotherapie spricht man von der diffusen Alopezie.

Patienten leiden oft auch seelisch in Folge des Haarausfalls. Daher lohnt der Blick auf die Möglichkeiten, um das Problem zu lindern oder zu lösen.

→ Dagmar Heib

Die Gesundheitsredakteurin lebt mit ihrer Familie in Lindau am Bodensee. Seit 25 Jahren schreibt sie über Naturheilverfahren, Komplementärmedizin, Psychologie und Pädagogik. Seit acht Jahren ist sie besonders mit gesunder Ernährung und der Wirkung von Vitalstoffen befasst.



Kontakt: www.augenblickmal.online

Haare – eine Wissenschaft für sich

Der gesunde Haarwuchs braucht gesunde Haarfollikel. Wenn die Aktivität der Haarfollikel nicht stimuliert werden kann, gibt es keine Chance, den Haarwuchs anzuregen. Denn im Follikel befindet sich die Fabrik des Haares – die Matrix.

Der Verlust von bis zu 100 Haaren täglich gilt als normal. Was sich auf den ersten Blick viel anhört, relativiert sich, wenn wir wissen, dass der Mensch zwischen 90.000 bis 150.000 [1] Haare besitzt. In der Regel hat jedes Haar eine Lebensdauer von zwei bis sieben Jahren.

Wie kräftig ein Haar – der sogenannte „Haarschaft“ – ausgebildet wird, hängt von dem Organismus ab, der sich unter der Kopfhaut befindet. Die Haarwurzel (Bulbus) ist eingebettet in den Haarfollikel (Haarbalg), aus dem sie ihre Kraft gewinnt. Der Haarfollikel [2] besteht aus der Haarmatrix und der Haarpapille. Die im unteren Bereich des Haarfollikels befindliche Haarpapille (Dermalpapille) ist gut durchblutet. Über feine Blutgefäße versorgt sie die Haarmatrix mit Nährstoffen [3]. In der Haarmatrix werden aus Keratin neue Haarzellen gebildet. Die neu produzierten Haarzellen schieben die vorher produzierten Haarzellen durch den Haarschaft nach oben – das ist das Haarwachstum.

So entscheidet also der Stoffwechsel in den Haarfollikeln darüber, wie stark oder schwach das Haarwachstum ist.

Die Haarfollikel sind der Nährboden, den es zu unterstützen gilt, wenn ein Patient kräftigeres Haar haben möchte.

Da die Haarfollikel sehr teilungsaktive Zellen sind, haben sie einen großen Stoffwechselumsatz. [4] Nach Naturheilpraktikerin Chrischa Ganz ist das der Grund, warum das Haarwachstum so stark von einer Unterversorgung mit Mikro- und Makronährstoffen beeinflusst wird.

Drei Phasen des Haarzyklus

Durchschnittlich wachsen die Haare 1 cm pro Monat bzw. 0,3 mm pro Tag. Dies ist jedoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Darüber hinaus wachsen nicht alle Haare täglich. Es hängt davon ab, in welchem Zyklus sie – bzw. die einzelnen Haarfollikel – sich befinden. Die Dermatologen unterscheiden drei Phasen, die der Haarfollikel durchwandert: In der Anagen-

phase (Wachstumsphase) entsteht die Haarwurzel. Sie sorgt für ständig neue Haarsubstanz (aus Keratin), sodass das Haar immer länger wird. Durchschnittlich 85 Prozent der Haare befinden sich in der Wachstumsphase. Sie ist allerdings erblich bedingt. Bei guten Genen verläuft sie über sechs bis zehn Jahre, sodass die Haare sehr lang werden können. Bei schwachen Genen kann sie mit zwei Jahren beendet sein, sodass die Haare nie länger als bis zur Schulter gehen. [5]

Danach folgt die Katagen- bzw. Übergangsphase. In diesen ein bis zwei Wochen kommt es zu Umbauvorgängen in der Haarwurzel, indem sich der Haarfollikel im unteren Bereich (der „Fabrik“) verengt, sodass der Haarwuchs gestoppt wird. Etwa ein Prozent der Haare befinden sich in diesem Prozess.

Am Ende dieses Zyklus findet die Telogenphase (Ruhe- und Ausfallphase) statt. Hier erfolgt der vollkommen natürliche Haar ausfall. In der Regel fallen an den Tagen der Haarwäsche mehr Haare aus, als wenn nicht gewaschen wird. Durch ein Hinauszögern des Haarewaschens kann man den natürlichen Haarausfall allerdings nicht behindern. Es führt nur dazu, dass bei der nächsten Reinigung entsprechend mehr Haare ausfallen.

Wenn ein Haarfollikel plötzlich von der aktiven Wachstumsphase in die katagene und telogene Phase übergeht, deutet dies auf vorzeitigen Haarausfall hin. Mediziner können dies mit Hilfe der mikroskopischen Haarwurzeluntersuchung (Trichogramm) herausfinden.

Störfaktoren im Haarwachstum

Die Wachstumsphase des Haares kann durch unterschiedliche Einflüsse gestört werden. Mediziner sprechen vor allem von Störungen durch Hormone, Wachstumsfaktoren oder Medikamente. Erfahrungswerte [5] belegen beispielsweise, dass zwei bis vier Monate nach der intravenösen Therapie mit einem Medikament zur Thromboseprophylaxe Haarausfall vorkommen kann, der sich jedoch von selbst reguliert. Bei Chemotherapien ist bekannt, dass sehr kurzfristig – binnen ein bis drei Wochen – die kompletten Haare ausgehen.

Hormonell bedingte Veränderungen im Haarwachstum sind bei Frauen ebenfalls bekannt, nach der Geburt eines Kindes oder mit Eintreten in die Menopause. Doch auch eine Schilddrüsenunterfunktion erhöht das Risiko für Haarausfall.

Bei Männern ist ein Zwischenprodukt des Sexualhormons Testosteron – das Androgen Dihydrotestosteron (DHT) – für beginnenden Haarausfall zuständig, da DHT zur Schädigung und Schwächung der Haarfollikel führt.

Da allerdings auch Stress zu hormonellen Veränderungen führen kann, gehen Experten davon aus, dass es zwischen Stress oder einem traumatischen Ereignis und darauffolgendem Haarausfall durchaus einen Zusammenhang geben kann.

Haarfollikel stärken

Vor diesem Wissen stellt sich also die Frage, wie die Haarfollikel als Quelle für kraftvolles Haar gestärkt werden können. Dies kann über verschiedene Maßnahmen erreicht werden.

Haarwuchsexperten gehen davon aus, dass eine Übersäuerung des Körpers kontraproduktiv für gesunden Haarwuchs ist, da auch der Haarboden unter einer Verschlackung leiden kann. Von daher wird einerseits empfohlen, eine Entgiftung durchzuführen und zukünftig übersäuernde Lebens- und Genussmittel zu vermeiden. In diesem Zusammenhang ist auch die Leber als wichtigstes Entgiftungsorgan von Bedeutung. Sie sollte gestärkt werden, da sie dafür sorgt, aus den Aminosäuren Methionin und Serin die Aminosäure Cystein zu produzieren. Cystein ist in den Keratinen der Haare enthalten und sorgt dort für Festigkeit.

Andererseits ist es erforderlich, die viel beschworenen 100 Bürstenstriche pro Tag durchzuführen, um die Durchblutung der Kopfhaut anzuregen, die Schlacken abzutransportieren und die Aktivität der Haarfollikel zu stimulieren. Die Bürstenstriche werden am besten morgens nach dem Aufstehen durchgeführt. In der Regel ist die Empfehlung, sie in alle Richtungen (von vorn nach hinten, von hinten nach vorn, von rechts nach links und von links nach rechts durchzuführen), damit alle Kopfhautpartien erreicht werden.

Haare in der zweiten Lebenshälfte

Mit zunehmendem Alter nehmen die Anzahl und die Größe der Haarfollikel ab. Eine nährstoffreiche Ernährung kann diesen Prozess verzögern. Ist die Ernährung jedoch nährstoffarm und geeignet, den Körper zu übersäuern, entsteht zunehmend oxidativer Stress. Der Körper entgiftet unter anderem über die Haut als unser größtes Entgiftungsorgan. Besonders nachts schwitzen wir am Kopf, sodass die Kopfhaut oft verschlackt ist. Dies lässt sich mit einer sogenannten Kopfhautkamera sehr gut erkennen. Was die 200-fache Vergrößerung eines frisch gewaschenen Kopfes ans Licht bringt, ist

alles andere als ästhetisch. Häufig wird den Betroffenen durch dieses Bild erst klar, wie notwendig eine Regeneration der Kopfhaut ist. Denn wo Schlacken die Poren verstopfen, wundert es nicht, wenn zu wenig Haare sprießen.

Eine Vergiftung fördert zudem entzündliche Prozesse – auch im Haarfollikel. Dies kann den Wachstumsprozess des Haares (anagene Phase) zum Stillstand bringen. Die Folge: Das heranwachsende Haar wechselt zu schnell in die katagene und dann in die telogene Phase und fällt verfrüht aus.

Der normale Haarwuchs ist möglich, wenn der Hormonhaushalt im Gleichgewicht ist und es keine Irritationen aufgrund einer Übersäuerung, Vergiftung oder nährstoffarmen Ernährung gibt. Mit zunehmendem Alter kann es jedoch ungewollt zu solchen Störungen kommen. Sie sind eine Begleiterscheinung, die häufig nicht einkalkuliert wird. Bei Frauen spielt besonders die Menopause eine Rolle. Wenn die monatliche Menstruation ausbleibt, entfällt damit ein entscheidendes Ventil für die Entgiftung des weiblichen Körpers. Denn vorher wurden die Gifte zu einem guten Teil über die Monatsblutung ausgeschieden. Findet das nicht mehr statt, müssen andere Wege gefunden werden, zum Beispiel über die Haut. Je basischer sich jemand ernährt und je häufiger er für sein Detoxing sorgt – zum Beispiel mit wöchentlichen Basenbädern –, desto besser ist seine Säure-Basen-Balance.

Gesunde Lebensweise für schönere Haare

Die Haare sind ein Spiegelbild der Vitalität und Power. Eine Ernährung, die reich an Antioxidantien ist, bekämpft Freie Radikale, die zu vorzeitigem Zelltod führen – auch in den Haarfollikeln. Bei einigen Vitaminen und Mineralstoffen bestätigen Health Claims, dass ihre günstige Wirkung auf den Haarwuchs wissenschaftlich bewiesen ist. Dazu zählen: Biotin, Kupfer, Selen und Zink.

Um Nährstoffe aus der Nahrung resorbieren zu können, erfordert es eine gesunde Darmflora. Daher sollte der Speiseplan genügend Ballaststoffe beinhalten. Bei den meisten Menschen ist das nicht der

Fall. Wer seine Ballaststoffzufuhr gewährleisten möchte, kann dies mit einem Nahrungsergänzungsmittel sicherstellen. Von St. Helia AG gibt es ein Pulver, das sowohl Ballaststoffe als auch Kieselerde (Silicea) enthält. Die Ballaststoffe wirken sanft und sind somit gut verträglich. Die Kombination mit Silicea ergibt auch für die Haargesundheit Sinn. Eine Studie von Matthias Augustin, Leiter des Zentrums für dermatologische Forschung an der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf, deutet darauf hin, dass die Haardicke wesentlich zunehmen kann, wenn die tägliche Aufnahme von Silicea erhöht wird.

Ist die Darmflora entgleist, was sich unschwer an Verdauungsproblemen erkennen lässt, empfiehlt es sich, das Darmmilieu mit Probiotika aufzubauen (z.B. von Firma Nupure).

Für den Ausgleich der Säure-Basen-Balance sind Bitterstoffe hilfreich. Sie kommen auf natürliche Weise in Chicoree oder Radicchio vor. Wer diese Salatsorten nicht mag, kann Bitterstoffe auch als Tee, Pulver oder alkoholischen Extrakt zu sich nehmen (z.B. Heidelberger's 7 Kräuter).

Die sanfte, nachhaltige Entgiftung ist das A und O der Gesundheits- und Vitalitätsprophylaxe. Die einfachste Entgiftung ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit 30 ml pro kg Körpergewicht.

Mit Flüssigkeit ist Wasser oder ungesüßter Kräutertee gemeint. Milch und Fruchtsäfte gelten als Lebensmittel, Kaffee und Alkohol sind Genussmittel, die dem Körper Mineralstoffe und Flüssigkeit entziehen. Daher sollte jeder Becher Kaffee und jedes Glas Alkohol mindestens mit der gleichen Menge Wasser ausgeglichen werden.

Antioxidantien als Anti-Aging

Besonders in frischen, regional geernteten Bio-Lebensmitteln finden sich zahlreiche Antioxidantien wie zum Beispiel: Vitamin A, C und E sowie das Betacarotin. Antioxidantien sind jedoch auch Stoffe wie MSM (Methylsulfonylmethan), Glutathion oder Astaxanthin. Antioxidantien sind wichtig für die Bekämpfung Freier Radikale. Freie Radikale sind ein Endprodukt der normal ablaufenden Stoffwechselprozesse, doch sie ent-

stehen auch durch ungesunde Ernährung oder Stress (sowie durch intensive Sonnenbestrahlung). Geeignete Produkte findet man bei www.plantavis.de.

Aus L-Cystein wird Keratin

Nachdem unser Haar zu 80 Prozent aus Keratin besteht, stellt sich die Frage, was dieses Faserprotein unterstützen kann. Die Festigkeit entsteht durch die nicht-essentielle Aminosäure Cystein. Sie kann vom Stoffwechsel selbst gebildet werden. Für die Produktion des Haares bildet Cystein sogenannte Disulfid-Brücken, die die Festigkeit ausmachen.

Doch selbst wenn Cystein im Stoffwechsel gebildet werden kann, bedeutet dies nicht, dass es ausreichend vorhanden ist, denn es braucht dazu andere Aminosäuren wie Methionin und Serin. Diese kommen in eiweißreicher Nahrung vor. Besonders Vegetarier und Veganer haben häufig einen Mangel an Proteinen, was sich unter anderem in Erschöpfung und Muskelabbau äußern kann. Zu den proteinreichen Lebensmitteln zählen neben Fleisch, Milchprodukten, Eiern, Nüssen, Haferflocken allerdings auch Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen. Menschen, die keine Zeit haben, sich über den Proteingehalt ihrer Nahrung Gedanken zu machen, können sich mit einem Proteinshake stärken (z.B. von feel nature). Manche Sorten enthalten sowohl essentielle als auch nicht-essentielle Aminosäuren, wodurch eine besonders schnelle Kräftigung erzielt wird. Nahrungsergänzungsmittel sind jedoch keine alleinige Lösung. Sie wirken am besten in Kombination mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, die reich an frischen Obst- und Gemüsesorten ist – ähnlich der mediterranen Ernährung.

Kosmetik unterstützt Haarwuchs

Erschien es früher noch als zweifelhaft, dass sich Haar-Kosmetik auf den Haarwuchs auswirken kann, so hat die Wissenschaft heute einige Lösungen parat. Zu den neuesten Wirkstoffen zählen sogenannte biomimetische Peptide. Eine Wirkstoffkombination in Verbindung mit Rotklee-Extrakt kann bei erblich bedingtem Haarverlust dafür sorgen, dass die Wachstumsphase (Anagen-Phase) des Haares angeregt und verlängert wird. Mittels Trichogramm wurde bewiesen, dass der Haarwuchs bei Männern mit androgenetischer Alopezie über einen Zeitraum von vier Monaten um 46 Prozent verbessert wurde. Das bedeutet, die Haarfollikel sind unter der Behandlung mit dem biomimetischen Peptid- und Rotklee-Extrakt wesentlich aktiver und leistungsfähiger.

Insbesondere dem Haarausfall aufgrund von DHT kann entgegengewirkt werden. Mehr noch: Die Wirkstoffe verbessern die Präsenz des ECM-Proteins in der dermalen Papille. Das führt dazu, dass sich das Haar besser verankern kann. Sollten wirklich Entzündungsprozesse vorkommen, hat das Haar einen besseren Schutz.

Mittel gegen Ergrauung

Mit zunehmendem Alter lässt die körpereigene Produktion von Melanin nach und die Haare werden erst grau, dann weiß.

Kommt oxidativer Stress hinzu, dann beschleunigt sich dieser Prozess. Über die Stimulation des Melanocortinrezeptors kann ein bestimmtes Peptid aus der biomimetischen Forschung (α -MSH) dafür sorgen, dass die Melanin-Produktion unterstützt und die Pigmentierung der Haare verbessert wird, während der oxidative Stress abnimmt. Tests ergaben eine um 30 bis 80 Prozent wiedergewonnene Pigmentierung der Haare nach einer dreimonatigen Anwendung.

Wachstumsphase verlängern

Ein weiteres Produkt aus der Forschung arbeitet mit Extrakten aus Lärchenholz und der Echten Teepflanze. Es ist in der Lage, die Stammzellen der äußeren Wurzelscheide zu vitalisieren und den Stoffwechsel der Papille anzuregen, sodass die anagene (Wachstums-)Phase des Haares angeregt und verlängert wird. Die Folge ist eine sichtbare Zunahme der Haardichte um acht Prozent in drei Monaten. Die International Society of Hair Restoration Surgery ist überzeugt: „Durchschnittlich 10.200 Haare in drei Monaten ist ein besseres Ergebnis als eine Haartransplantation.“

Diese Wirkstoffe kommen in verschiedenen Haarkosmetika vor. Alle drei Substanzen finden sich in dem Haarserum Hairlexier® (www.hairlexier.com). Das Produkt enthält darüber hinaus D-Panthenol – ein Provitamin, das dem Haar lang anhaltende Feuchtigkeit gibt, den Spliss reduziert, geschädigtes Haar verbessert und es verdickt. Die Rezeptur wird durch haarstärkende Kräuter wie Brennnessel, Kamille und Lavendel abgerundet.

Haarfülle in der zweiten Lebenshälfte – Fazit

Der Lebensstil hat wesentlichen Einfluss auf unsere Haarpracht. Ein Anti-Aging-Kosmetikum für die Haare in Verbindung mit einer Vitalisierung des Körpers durch Entgiftung, Säure-Basen-Balance, Darmpflege und nährstoffreiche Ernährung ist geeignet, den Haarwuchs von Grund auf anzuregen. Erste Ergebnisse sind häufig schon nach acht Wochen sichtbar. Spätestens beim nächsten Friseurbesuch kommt zutage, ob neue Haare gewachsen sind.

Bei einer ungünstigen genetischen Disposition oder einer Schilddrüsenunterfunktion können wir zwar nur das Beste aus der Situation machen, doch auch hier sind Maßnahmen wie Ernährungsumstellung, Work-Life-Balance und das richtige Kosmetikum geeignet, selbst aus weniger mehr zu machen.

AKOM

Mehr zum Thema

- 1) <https://derma.plus/haare/gesunde-haare/>
- 2) https://refubium.fu-berlin.de/bitstream/handle/fub188/6326/1_Kapitel1.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- 3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11152763>
- 4) <https://www.karger.com/Article/FullText/447547>
- 5) <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-072007/haarausfall-ist-nicht-gleich-haarverlust/>

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Abonnement-Bestellschein

Ja, ich bestelle ab sofort **AKOM – Ihr Fachmagazin für Angewandte Komplementärmedizin.** Das Abonnement (12 Hefte/Jahr) erhalte ich für **€ 99,-** inkl. Porto (Inland), Ausland **€ 120,-** inkl. Porto. Das Abonnement gilt zunächst für 1 Jahr und verlängert sich dann um jeweils ein weiteres Jahr, wenn es nicht spätestens 6 Wochen vor Ablauf der Bezugszeit gekündigt wird.



.....
Datum, Unterschrift

- Widerrufsrecht:** Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Datum Poststempel) ohne Angabe von Gründen widerrufen kann und bestätige dies durch meine Unterschrift.
- Verlagsinformationen:** Mit meiner Unterschrift bestätige ich ausdrücklich, dass ich damit einverstanden bin, sporadisch für mich passende Werbeinformationen (Aktionen, Sonderangebote, Neuerscheinungen etc.) der AKOM.media GmbH zu erhalten.

.....
Datum, Unterschrift

- Arzt/Ärztin
- Zahnarzt/Zahnärztin
- Heilpraktiker/in
- HPA
- Sonstiger Therapeut: _____

.....

Ihre persönlichen Daten:

.....
Vorname

.....
Name

.....
Straße

.....
Geburtsdatum

.....
PLZ

.....
Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

Ihre Daten werden ausschließlich durch die AKOM.media GmbH (beinhaltet alle Dienstleister, z.B. Versand etc.) genutzt!

Mit einer E-Mail an service@akom.media können Sie gemäß EU DSGVO jederzeit kostenfrei Auskunft über die bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten und deren Nutzung einholen sowie Widerspruch dagegen einlegen, außerdem (einzelne) Daten berichtigen, sperren und löschen lassen (gesetzliche Bestimmungen bleiben unberührt). Genauso können Sie Ihre Einwilligung zur (Weiter-)Verwendung gespeicherter Daten für bestimmte Zwecke erteilen. Diese können Sie auf demselben Weg jederzeit grundlos widerrufen.