



© gettyimages.de/dstaerk

Haarausfall und Schüsslersalze

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 30 Oktober 2020

Haarausfall und eine immer dünner werdende Haarpracht sind besorgniserregende Erscheinungen – sowohl für Männer als auch für Frauen. Obwohl es normal ist, jeden Tag einige Haare zu verlieren, ist es doch etwas anderes, wenn das Haar in ganzen Büscheln ausfällt. Da Haarausfall auch von Mineralstoffmangel verursacht oder verstärkt werden kann, ist der Einsatz von Schüssler-Salzen eine gute Möglichkeit, um diese Mineralstoffdefizite auf natürliche Weise wieder auszugleichen.

Was sind Schüssler-Salze?

[Schüssler-Salze](#) sind Präparate aus Mineralsalzen in homöopathischer Dosierung. Meist werden sie in Tablettenform verabreicht. Der homöopathische Arzt [Wilhelm Heinrich Schüssler](#) (1821 – 1898) stellte sie im Jahre 1873 erstmals in der Allgemeinen Homöopathischen Zeitung vor. Es handelt sich

um zwölf verschiedene Mineralsalze, die sich auch in jedem gesunden Boden und daher auch in unserer Nahrung befinden sollten.

Da aber unsere Böden durch die ungesunden Einflüsse der modernen Landwirtschaft von Jahr zu Jahr mehr ausgelaugt werden, sucht man dort mittlerweile viele Spurenelemente vergeblich, und auch Mineralstoffe sind oft nur noch in geringen Mengen vorhanden. Folglich enthalten unsere Nahrungsmittel nur noch einen Bruchteil der früher üblichen Vitalstoffgehalte. Mineralstoffdefizite sind vorprogrammiert und können sich in vielerlei Symptomen äussern. Haarausfall ist eines davon.

Wenn eine Zelle angegriffen wird - z. B. von Bakterien, freien Radikalen, Viren etc. - versucht sich die Zelle zu schützen und den Feind abzuwehren. Diese Schutzmassnahme kostet natürlich Energie und auch Mineralstoffe. Fehlen diese Mineralstoffe nun in der Ernährung, kann sich die Zelle nicht mehr mit Nachschub versorgen und wird immer schwächer - bis sie sich schliesslich dem Feind ergeben muss. Schüssler-Salze können die Mängel in den nach Mineralsalzen lechzenden Zellen wieder beheben.

Die potenzierten Schüssler-Salze gelangen direkt ins Zellinnere. Allerdings besteht gleichzeitig auch ein Mineraliendefizit ausserhalb der Zellen (im Extrazellularraum), was nur durch eine gezielt nährstoff- und [basenreiche Ernährung](#) beseitigt werden kann. Wichtig ist, dass das Mineralstoffgleichgewicht zwischen Zellinnerem und dem Extrazellularraum wieder erreicht wird.

Sollten Sie bei der Auswahl der geeigneten Schüssler-Salze unsicher sein, fragen Sie einen entsprechend spezialisierten Homöopathen. Die empfohlene Dosierung dagegen ist auf jedem Schüssler-Salz-Fläschchen angegeben.

Bei Haarausfall kommen die folgenden Schüssler-Salze in Frage:

Schüssler-Salz Nr. 6 - Kalium Sulfuricum

Kalium Sulfuricum ist ein wunderbarer Lieferant für Sauerstoff. Die in Südafrika lebende Physiotherapeutin und Kräuterexpertin Margaret Roberts empfiehlt dieses Salz in ihrem Buch „Tissue Salts for Healthy Living“ (zu deutsch: „Schüssler-Salze für ein gesundes Leben“) bei Haar, das leblos, glanzlos und strohig wirkt. Ausserdem bei dünner werdendem Haar und schliesslich auch bei ernsthafter Alopezie (Haarausfall). Andere Schüssler-Salz-Experten nennen des weiteren auch ergrauendes Haar, Schuppen, Hautekzeme und Juckreiz als Einsatzgebiete der Nr. 6.

Das Mineraliendefizit im Extrazellularraum dagegen kann durch Kräuter und Lebensmittel behoben werden, die besonders viel Kalium Sulfuricum enthalten. Das sind z. B. Melisse, Wasserkresse,

Petersilie, Leinsamen und Senf (Samen und Blätter), aber auch frische, biologische Karotten, natürlicher griechischer Joghurt, [Gerste](#), Hafer, Mandeln, Roggenbrot, Endiviensalat und Chicorée.

Schüssler-Salz Nr. 8 – Natrium Muriaticum (auch Natrium Chloratum genannt)

Natrium Muriaticum soll nach Margaret Roberts gesunden Haarwuchs fördern, sofern es regelmässig und konstant eingenommen wird.

Zu den Kräutern, die reich an Natrium Muriaticum sind, gehören Ringelblume, Sellerie, [Thymian](#), [Oregano](#), und Majoran. Baldrian und Gartenveilchen enthalten ebenfalls Natrium Muriaticum, sollten aber nur in homöopathischer Form genutzt werden. An Natrium Muriaticum reiche Nahrungsmittel sind Meeresfrüchte, [Kohl](#), Spinat, Petersilie, [Spargel](#), Rote Beete, Mandeln, Sesamsamen, Feigen, Äpfel und Erdbeeren.

Schüssler-Salz Nr. 11 – Silicea

Silicea, das Salz der Haare, der Haut und des Bindegewebes ist ein gutes Behandlungsmittel für alles, was den Kopf betrifft. Laut Margaret Roberts „fördert Silicea einen vollen Haarwuchs, indem es die haarschaftbildenden Zellen in den Haarfollikeln aktiviert. Es behandelt ausserdem Kopfschuppen, Spliss und verbessert den Zustand leblosen und glanzlosen Haares. Es hält die Kopfhaut gesund und sorgt dafür, dass Haarausfall das akzeptable Mass nicht überschreitet.“ Gleichzeitig verschafft das Schüssler-Salz Nr. 11 schöne und starke Fuss- und Fingernägel.

Die folgenden Kräuter enthalten Silicea und sollten für eine ausreichende Mineralienversorgung des Extrazellularraumes regelmässig – parallel zur Schüssler-Salz-Einnahme – verspeist werden: Löwenzahn, Brennnessel, Schachtelhalm und Beinwell.

Lebensmittel, die reich an Silicea sind, umfassen Weizen, Mais, Gerste, Linsen, Karotten, Sojabohnen, Spinat, Orangen, Zitronen, Guaven, Aprikosen, [Quitten](#) und Granatäpfel.

Andere Schüssler-Salz-Therapeuten empfehlen bei Haarausfall auch Schüssler-Salz Nr. 1 – Calcium fluoratum, das die Haarwurzeln kräftigt und den Körper mit Calcium versorge, so dass dieser daraus wiederum gesundes Haar und gesunde Knochen bilden könne. Auch Schüssler-Salz Nr. 5 – Kalium phosphoricum wird gelegentlich bei Haarausfall verordnet – besonders dann, wenn vermutet wird, dass Verdauungsprobleme und/oder Stress für den Haarausfall verantwortlich sein könnten, da die Nr. 5 die Nerven nähren und die Psyche stärken kann.

Quellen

- Tissue Salts for Healthy Living von Margaret Roberts, gedruckt von Struik, Ausgabe 2008
- The Illustrated Encyclopedia of Healing Remedie von C. Norman Shealy, veröffentlicht von Harper Collins Publishers, Ausgabe 2002

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker