

Ausgedünntes Haar - Ein Warnzeichen für Frauen

Das Phänomen immer dünner werdender Haare geht ohne sichtbaren Haarausfall einher. Es betrifft überwiegend Frauen und ist häufig nicht dem Alter geschuldet. Immer mehr jüngere Frauen sind von dünnem Haar betroffen und leiden oft sehr unter dem Verlust ihrer einstigen Haarfülle.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 21. June 2019

Stand: 14. September 2019

Ausgedünnte Haare belastet das Selbstbewusstsein

Haare haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Ihre einstige Schutzfunktion spielt heute jedoch kaum noch eine Rolle. Dafür ist die Bedeutung der Haare als Schmuck und Ausdruck der Persönlichkeit wichtiger denn je.

Volles und glänzendes Haar ist für viele Frauen ein Ausdruck ihrer Weiblichkeit und damit auch ihrer Attraktivität. Daher leiden Frauen jeden Alters generell unter dem sichtbaren Verlust ihrer einstigen Haarpracht.

Ganz besonders schlimm trifft es jedoch Frauen in jüngeren Jahren. Sie glauben, mit ausgedünnten Haaren gleichzeitig auch ihre Anziehungskraft zu verlieren. Das stellt ihr Selbstwertgefühl auf eine harte Probe.

Ausgedünntes Haar in volles Haar verwandeln

Umso wichtiger wird für Betroffene die Information sein, dass der Körper mit dem schleichenden Ausdünnen der Haare darauf aufmerksam macht, dass sich sein Gesundheitszustand ebenso schleichend verschlechtert.

Demzufolge lässt der Haarverlust, ebenso wie jede Form von Haarausfall, auf ein gesundheitliches Problem schliessen. Im Umkehrschluss wird deutlich, dass die Wiederherstellung der Gesundheit auch das Haarwachstum wieder anregen wird. Das ist eine gute Nachricht.

Damit Ihr Haar wieder in alter Fülle glänzen kann, sollte das Hauptaugenmerk demnach nicht auf die Auswahl spezieller Haarpflegeprodukte gerichtet sein. Vielmehr muss zunächst die Ursache der veränderten gesundheitlichen Situation gefunden werden.

Erst dann können gezielte Massnahmen den Körper bei der Regeneration unterstützen. Verfügt er schliesslich wieder über ausreichend Energie, wird sich als Ergebnis automatisch auch wieder ein beschleunigtes Haarnewachstum zeigen.

Mögliche Ursachen für ausgedünnete Haare

Als Ursache für den veränderten Gesundheitszustand kommt ein allgemeiner Nähr- und Vitalstoffmangel ebenso in Frage wie ein Defizit an bestimmten Vitaminen oder Mineralstoffen. Auch hormonelle Schwankungen, eine gestörte Darmfunktion oder anhaltender körperlicher und psychischer Stress können in diesem Zusammenhang eine ausschlaggebende Rolle spielen.

Wie genau diese möglichen Auslöser die Haare ausdünnen und was Sie tun können, damit Ihr Haar schon bald wieder in gewohnter Fülle glänzen kann, lesen Sie hier.

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/ausduennendes-haar-ia.html>