

# Glatzenbildung ist umkehrbar

Gemeinhin gilt eine Glatze (oder Teilglatze) als irreversibel, es sei denn sie ist durch Bestrahlungen o. ä. verursacht worden. Eine Glatze IST aber nicht irreversibel - zumindest nicht in jedem Fall. Die Haarfollikel schrumpfen zwar bei längerer Inaktivität, sie sterben aber nicht ab.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 23. October 2019

Stand: 23. October 2019

## Wie bildet sich eine Glatze

Bildet sich eine Glatze, dann stoppt der natürliche Lebenszyklus der Haare. Wie alles Lebendige haben auch Haare einen bestimmten Lebenszyklus:

Jedes Haar wächst im Monat etwa einen Zentimeter und wird zwischen 2 bis 7 Jahre alt. Danach lösen sich die Haare, fallen aus und machen für neue Haare Platz. Auf diese Weise fallen bei normalem Haarwuchs jeden Tag zwischen 50 und 100 Haare aus.

Würden sie nicht nachwachsen, hätten wir nach nur wenigen Jahren kein einziges Haar mehr auf dem Kopf. Sie wachsen aber nach. Denn es fallen ja nur die Haare aus, nicht aber die Haarfollikel. Diese befinden sich im Haarboden. Sie umgeben die Haarwurzel und können immer wieder neue Haare spriessen lassen. Natürlich nur, wenn sie vom Haarboden auch mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden.

## Verursachen Nährstoffmängel eine Glatze?

Wenn der Haarboden nun aber nicht mit ausreichend Nährstoffen versorgt ist, dann bricht der oben beschriebene Kreislauf zusammen. Ein Kreislauf, der ein ganzes Menschenleben lang funktionieren könnte - wenn die Nährstoffversorgung stimmen würde.

Tut sie es nicht, dann könnte dies auch der Grund dafür sein, warum sich jetzt plötzlich die erblich bedingte Überempfindlichkeit der Haarfollikel auf das Hormon DHT (Dihydrotestosteron) zeigt und sich eine Glatze oder Teilglatze bildet. Möglicherweise würde sich die Überempfindlichkeit nicht zeigen, wenn der Haarboden und damit sie selbst gut mit Nähr- und Vitalstoffen versorgt blieben.

Nun könnte man sagen: Okay, dann gebe ich meinem Haarboden das, was er will: Eine grosse Portion Nährstoffe und schon verschwindet meine Glatze. Und genau hier ist der Haken an der Geschichte. Ganz so einfach ist es nicht.

## Nährstoffe dringen gar nicht mehr bis zu den Haarwurzeln vor

Oft gelangen die zugeführten Nährstoffe gar nicht bis in den Haarboden. Im Haarboden befinden sich die feinen Haarfollikel, in denen die Haarwurzel verankert ist. Und zur Versorgung der Haarfollikel wiederum befinden sich noch feinere Blutgefässe rund um die Follikel. Gerade diese feinen Gefässe sowie das Gewebe rund um die Haarfollikel sind häufig ein Ort, wo sich gerne Schlacken einlagern.

Schlacken sind teilweise Schadstoffe, die man mit der Nahrung zu sich nimmt, grösstenteils aber Stoffwechselabbauprodukte (Abfallstoffe), die im Körper selbst entstehen und die er im optimalen Falle ausleiten würde (über die Nieren oder den Darm). Zu den Schlacken gehören auch neutralisierte Säuren, weshalb man in diesem Zusammenhang auch von einer Übersäuerung spricht.

## "Lieber eine Glatze als kranke Organe"

Fallen jedoch zu viele Schlacken an oder sind die Ausleitungsorgane überlastet, lagert der Organismus die Schlacken zunächst ein - mit Vorliebe dort, wo sie am wenigsten Schaden anrichten können, z. B. im Haarboden, ganz nach dem Motto: Lieber eine Glatze als kranke Organe - findet zumindest Ihr Körper.

Wenn aber im Haarboden Schlacken eingelagert sind, dann verstopfen sie die feinen Blutgefässe, die den Haarboden und die Haarwurzeln eigentlich mit Nährstoffen versorgen sollten. Auch die feinen Lymphgefässe sind verstopft, die aus dem Haarboden Abfallstoffe abtransportieren sollten. Die Haarfollikel und Haarwurzeln sind jetzt also mit Schlacken umgeben, die sie aufgrund verstopfter Abflusswege nicht mehr loswerden können. Gleichzeitig kommen die Nährstoffe auch nicht mehr durch, zumindest nicht im benötigten Ausmass.

## Was Ihr Haar mit einer Topfpflanze gemeinsam hat

Die Haarfollikel könnte man ein wenig mit einer Topfpflanze vergleichen. Wenn eine Topfpflanze nicht regelmässig gedüngt oder gelegentlich in neue Erde umgetopft wird, dann stellt sie ihr Wachstum irgendwann ein. Sie stirbt zwar nicht, verharrt aber und wartet auf Nährstoffnachschub.

Eine Pflanze kann jahrelang im selben Topf stehen, ohne zu sterben. Aber sie wächst auch nicht, wenn sie keine Nährstoffe erhält. Sie sieht auch nicht besonders proper aus - und blühen tut sie auch nicht. Gleichzeitig wird sie anfällig für alle möglichen Krankheiten und Schädlinge.

Dann fällt dem bislang nachlässigen Hobbygärtner eines Tages ein, dass er seine Pflanze doch auch einmal düngen könnte. Und siehe da: Plötzlich erwacht sie zu neuem Leben. Sie bildet neue Blätter von sattgrüner Farbe. Sie schießt in die Höhe, bildet Blüten und trägt vielleicht sogar Früchte. Krank ist sie nicht mehr, und die Schädlinge suchen das Weite.

## Eine Glatze ist umkehrbar

Genau wie eine vernachlässigte Topfpflanze warten auch Ihre Haarfollikel auf den schönen Tag, an dem sie endlich wieder aus dem Vollen schöpfen und gesundes, dichtes Haar wachsen lassen können.

Dieser schöne Tag wird jener sein, an dem Sie sich tatendurstig zum Handeln entschliessen. Denn es gibt vieles, was Sie tun könnten. Wir stellen Ihnen nachfolgend einige Strategien vor:

Am einfachsten gelingt dies mit einer Haarausfallkur bzw. Haarwuchskur (Punkt 1 oder 2). Ergänzt werden kann die Haarausfallkur mit verschiedenen Massnahmen (Punkt 3) aus dem Bereich der Ernährung und Nahrungsergänzung.

1. Sie führen eine Haarausfallkur durch, die sich auf die Behandlung des Haarbodens konzentriert.
2. Sie führen eine Haarwuchskur durch, die auf Basis von Silizium innere und äussere Anwendungen kombiniert, die zusätzlich eine Entsäuerung und einen Darmfloraaufbau integriert und zusätzlich noch Brennnesselprodukte im Programm hat, da diese sich konkret auf den DHT-Spiegel auswirken.
3. Sie interessieren sich für die ganzheitliche Vorgehensweise zur Förderung des Haarwuchses? Dann können Sie Ihre Haarausfallkur mit einer gesunden Ernährung und mit gezielten Nahrungsergänzungen kombinieren.

## 1. Haarausfallkur zur Aktivierung der Haarwurzeln - äussere Anwendung

Eine Haarausfallkur zur Aktivierung der Haarwurzeln kann zwischen 6 Wochen und drei Monaten durchgeführt werden. Sie kann beispielsweise die folgenden vier vollkommen natürlichen und reizfreien Produkte enthalten:

### Basenshampoo gegen Haarausfall

Ein naturbelassenes Basenshampoo aus rein natürlichen Zutaten belastet die Kopfhaut nicht mit überflüssiger Chemie, beruhigt irritierte Kopfhaut und unterstützt die Entschlackung des Haarbodens.

## Haarwuchsmittel gegen Haarausfall

Die Versorgung des Haarbodens mit konzentrierten und natürlichen Nährstoffen von aussen kann von einem speziellen Mitteln gegen Haarausfall (z. B. Nu-Grow) übernommen werden, das speziell gegen Glatzenbildung und Haarausfall entwickelt wurde.

## Sango Meeres Koralle gegen Haarausfall

Für die Entsäuerung von innen und gleichzeitig für eine Remineralisierung des Organismus und des Haarbodens kann die Sango Meeres Koralle eingesetzt werden. Sie enthält Mineralien in einem für den Menschen idealen und harmonischen Verhältnis und dazu noch in ionischer, also leicht aufnehm- und verwertbarer Form. Mehr Informationen über die Sango Meeres Koralle finden Sie hier.

## Basenbad gegen Haarausfall

Ein Basenbad hat viele Vorteile, die sich langfristig auf die Gesundheit des gesamten Körpers und so auch auf die Gesundheit des Haarbodens auswirkt. Der Organismus wird dazu angeregt, Schlacken über die Haut auszuleiten. Der entspannende Effekt kommt ausserdem den Ausleitungsorganen zugute, die an Leistungsfähigkeit zulegen und so langsam aber sicher auch die verstopfenden Schlacken aus dem Haarboden abtransportiert werden können.

## Basische Haarbodenpackung

Als zusätzliche sinnvolle Massnahme bei schwachem Haarwuchs und zur Unterstützung des Haarneuwuchses kann einmal pro Woche eine basische Haarbodenpackung durchgeführt werden. Ihre Zutaten können unter anderem die Durchblutung der Kopfhaut aktivieren, so dass Schlacken besser abtransportiert und Nähr- und Wirkstoffe wieder tief in den Haarboden eindringen können.

## 2. Haarwuchskur mit Silicium und Brennnessel

Eine intensive Haarwuchskur auf der Basis von Silicium sollte mindestens 4 Wochen lang dauern. Das Silicium allein kann dann anschliessend dauerhaft genommen werden. Denn meist zeigt sich erst nach 6 bis 12 Monaten der Siliciumeinnahme ein Resultat auf dem Kopf.

### Silicium von innen und aussen

Silicium ist gemeinsam mit Zink DAS Spurenelement für schönes und gesundes Haar. Schon im Jahr 2006 hat man an der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf eine Studie zur Wirkung des Siliciums auf die Haarqualität und den Haarwuchs durchgeführt. Bei 55 Probanden mit dünnem Haar, die über 6 Monate hinweg Silicium einnahmen, nahm die Haardicke um durchschnittlich 13 Prozent zu. Auch konnte man deutlich ein grösseres Haarvolumen feststellen.

Silicium kann nicht nur eingenommen werden und den Haarwuchs von innen stärken. Das Spurenelement kann auch in Form eines speziellen Haarwuchskonzentrates auf die Kopfhaut aufgetragen werden und somit - gemeinsam mit Haarwuchs fördernden Kräutern - die Haarfollikel zusätzlich von aussen aktivieren.

## Entsäuern und den Darm sanieren

Eine Haarwuchskur mit Silicium kann sich entweder auf das Silicium beschränken oder aber auch Komponenten zur Entsäuerung (Basenkonzentrat) und zum Aufbau der Darmflora enthalten.

Denn nur entsäuerte Zellen - ob im Haarboden oder im Rest des Körpers - können Schlacken ausleiten und Nährstoffe aufnehmen (wie wir hier beschrieben haben: Basenkonzentrate - Das Geheimnis der richtigen Entsäuerung). Genauso kann nur ein gesunder Darm mit einer gesunden und leistungsfähigen Darmflora Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen (und zum Haarboden leiten) und Schadstoffe umfassend ausleiten.

## Brennnessel gegen DHT

Brennnesselblätter und -samen wurden schon in der Volksheilkunde bei Haarproblemen eingesetzt. Inzwischen vermutet man auch den Wirkmechanismus, der dazu führt, dass die Brennnessel das Haar neu und stark wachsen lässt.

Die Brennnessel soll die sogenannte 5 $\alpha$ -Reduktase blockieren können, ein Enzym, das für die Umwandlung des Testosterons in DHT verantwortlich ist - und DHT wiederum bzw. die Empfindlichkeit der Haarfollikel auf DHT führt zum Haarausfall bzw. verhindert den Haarneuwuchs. Also würde jetzt - unter der Einwirkung der Brennnessel - der DHT-Spiegel sinken, die Haarfollikel könnten sich - soweit möglich - erholen und die Haare reagieren mit Wachstum.

## 3. Ganzheitliche Massnahmen zur Förderung des Haarwuchses

Natürlich gehört zur ganzheitlichen Vorgehensweise bei ganz gleich welchem Problem auch die richtige Ernährung, ein effektives Stressmanagement sowie eine gezielte Nahrungsergänzung, die Sie mit genau jenen Vitalstoffen versorgt, die Ihr Haarboden und Ihr Haar zur Regeneration auch tatsächlich benötigen.

Details dazu finden Sie hier: Haarausfall - Das ganzheitliche Konzept und hier: Vitalstoffe für das Haar

# Ernährung gegen Glatzenbildung

Ganz egal für welche Haarausfallkur oder Haarwuchskur Sie sich jedoch entscheiden, an einer gewissen Ernährungsumstellung führt kein Weg vorbei. Das absolute Minimum, was sich auch Leute, die sich um ihre Ernährung überhaupt nicht scheren mögen, zu Herzen nehmen sollten, wären die folgenden fünf Basisregeln:

1. kein/wenig Alkohol (keinesfalls Hochprozentiges)
2. kein/wenig Zucker (keine gesüßten Getränke, als Alternative: zuckerfreie Süßigkeiten aus dem Bioladen)
3. kein/wenig Koffein (Kaffee, Cola, etc.)
4. keine Produkte aus Auszugsmehl/Weissmehl
5. Beginnen Sie den Tag mit einem grossen Glas warmes Wasser mit frisch gepresster Zitrone und nehmen Sie Ihre letzte Mahlzeit des Tages am besten vor 19 Uhr ein.

## Der Erfolg: Glatze ade

Die Beachtung dieser fünf Regeln in Kombination mit einer Haarausfall- bzw. Haarwuchskur führt nach kürzester Zeit zu einer deutlichen Steigerung des Wohlbefindens und der persönlichen Leistungsfähigkeit. Alle fünf Laster (Alkohol, Zucker, Koffein, Weissmehl, späte Mahlzeiten) belasten, übersäuern und verschlacken den Körper ungemein.

Werden sie plötzlich gemieden, atmet der Organismus buchstäblich auf. Je weniger Säuren und Schlacken in den Körper gelangen, umso schneller können die alten Ablagerungen - die sich unter anderem im Haarboden befinden und dort jeden Haarneuwuchs verhindern - gelöst und ausgeleitet werden. Und genau das ist Voraussetzung Nr. 1 für Haarneuwuchs.

Sind die alten Schlacken erst einmal weg, dann finden die mit einer basischen Ernährung und hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln zugeführten Nähr- und Mineralstoffe wieder ihre angestammten Plätze im Haarboden (Voraussetzung Nr. 2). Die kümmernden Haarfollikel werden gepäppelt und genährt und bald erscheinen neue Haare.

## Quellen

- Ablon Glynis, A Double-blind, Placebo-controlled Study Evaluating the Efficacy of an Oral Supplement in Women with Self-perceived Thinning Hair, *The Journal of Clinical and Aesthetik Dermatology*, November 2012, (Doppelblinde, placebokontrollierte Studie zur Evaluierung der Effizienz eines oral verabreichten Supplements bei Frauen mit sich verdünnendem Haar)
- Ablon Gynis, A 3-Month, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study Evaluating the Ability of an Extra-Strength Marine Protein Supplement to Promote Hair Growth and Decrease Shedding in Women with Self-Perceived Thinning Hair, *Dermatology Research and Practice*, 2015, (Eine dreimonatige, randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie zur Bewertung der Fähigkeit eines extrastarken Meeresprotein-Supplement zur Unterstützung des Haarwachstum und Verringerung des Haarausfalls bei Frauen mit - selbsteingeschätzt - sich verdünnendem Haar.)
- Zschocke I, Radtke MA, Cummerow R, Dibbern N, Reich C, Augustin M, "A Pilot Study on the Efficiency of Silicium Gel on the Thickness of Hair on Healthy Women with Thin Hair", *Kosmetische Medizin* 2007; 28 (6): 283-287, (Pilotstudie zur Wirksamkeit von Kieselsäure-Gel auf die Haardicke bei gesunden Frauen mit dünnen Haaren)
- Lassus A., Colloidal silicic acid for oral and topical treatment of aged skin, fragile hair and brittle nails in females., *The Journal of International Medical Research*, 1993 Jul-Aug;21(4):209-15., (Kolloidale Kieselsäure zur oralen und topischen Behandlung von gealterter Haut, brüchigem Haar und brüchiger Nägel bei Frauen)
- Prager et al, A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial to Determine the Effectiveness of Botanically Derived Inhibitors of 5AR in the Treatment of Androgenetic Alopecia, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, April 2002, (Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie zur Ermittlung der Wirkung von botanischen derivierten Hemmern von 5AR bei der Behandlung von androgener Alopezie.)
- Kim AR et al., The inhibitory effect of *Scutellaria baicalensis* extract and its active compound, baicalin, on the translocation of the androgen receptor with implications for preventing androgenetic alopecia., *Planta Medica*, 2014 Feb;80(2-3):153-8, (Der hemmende Effekt von *Scutellaria baicalensis*-Extrakt und dessen aktiver Wirkstoff, Baicalin, auf der Translokation des Androgenrezeptors mit Auswirkungen zur Verhinderung von androgener Alopezie.)
- Betsy et al., Zinc Deficiency Associated with Hypothyroidism: An Overlooked Cause of Severe Alopecia, *International Journal of Trichology*, 2013 Jan-Mar; 5(1), (Zinkmangel verbunden mit Schilddrüsenunterfunktion: ein übersehener Grund von schwerer Alopezie)
- Bhat et al., Trace element levels in alopecia areata, *Indian Journal of Dermatology, Venereology and Leprology*, 2009, (Spurenelementgehalt bei Alopecia areata)
- Park KM et al., Extract of *Allium tuberosum* Rottler ex Spreng Promoted the Hair Growth through Regulating the Expression of IGF-1., *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 2015, (Auszug aus *Allium tuberosum* unterstützt das Haarwachstum durch Regulierung der Expression von IGF-1)

## 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/glatzenbildung.html>