

Haarausfall rückgängig machen

Haarausfall ist heute eine weit verbreitete Erscheinung, die mit Sicherheit mit einer ungesunden Lebensweise einhergeht. Denn eine ungesunde Ernährung führt zwangsläufig zu einer Übersäuerung des Körpers und zu einem Mangel an Mineral- und Nährstoffen. Doch auch unsere Haare brauchen Mineral- und Nährstoffe, damit sie wachsen können. Deshalb können Sie Haarausfall nur rückgängig machen, indem Sie einen Mineral- und Nährstoffmangel vermeiden. Erfahren Sie welche Nährstoffe Ihr Haar braucht und wie Sie Haarausfall stoppen können.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 07. June 2019

Stand: 18. October 2019

Die Ursache von Haarausfall

Haarausfall betrifft immer mehr Menschen in der heutigen Zeit. Es gibt viele verschiedene Formen wie diffusen Haarausfall, kreisrunden Haarausfall oder auch speziell Haarausfall bei Frauen. Doch betrachtet man all diese Formen genauer, liegt Ihnen meist ein und dieselbe Ursache zu Grunde: ein Nähr- und Mineralstoffmangel.

Zusätzliche Faktoren wie psychische Belastung, Stress oder eine Hormonstörung können dann die verschiedenen Erscheinungsbilder des Haarausfalls bewirken. Um Haarausfall rückgängig machen zu können muss man jedoch nicht nur diese Auslöser, sondern auch die Ursachen beseitigen.

Was passiert bei Haarausfall

Unser Körper benötigt Nährstoffe und Mineralien, damit wir gesund bleiben und auch damit unsere Haare wachsen und gedeihen können. Die Haare entstehen in den so genannten Haarfollikeln in unserem Haarboden. Wenn diese Haarfollikel nicht ausreichend mit Mineral- und Nährstoffen versorgt werden, können folglich auch keine Haare wachsen.

Übersäuerung bei Haarausfall

Bei Haarausfall liegt prinzipiell ein Nähr- und Mineralstoffdefizit, sowie eine Übersäuerung des Körpers vor. Eine ungesunde Lebensweise und eine schlechte Ernährung führen dazu, dass unserem Körper die Bausteine fehlen, die er täglich braucht. Um grössere gesundheitliche Schäden zu vermeiden, versucht unser Körper das entstandene Defizit irgendwie auszugleichen.

Mineralstoffe sind beispielsweise dafür da, um anfallende Säuren oder saure Stoffwechselprodukte zu neutralisieren und den pH-Wert konstant zu halten. Diese Neutralisierung ist überlebenswichtig für uns, denn alle Prozesse in unserem Körper hängen in irgendeiner Art von einem bestimmten pH-Wert ab. Nehmen wir nun nicht genügend Mineralstoffe mit der Nahrung zu uns, dann werden diese aus körpereigenen Mineralstoffdepots wie den Knochen, den Zähnen oder eben dem Haarboden entzogen - der Körper übersäuert.

Um das zu verhindern und Haarausfall rückgängig zu machen, müssen wir ausreichend Mineralstoffe zu uns nehmen.

Verschlackung bei Haarausfall

Ein Mangel an Nähr- und Mineralstoffen schwächt unseren Körper natürlich. Hinzu kommt, dass eine ungesunde Lebensweise, der Gebrauch herkömmlicher Kosmetik- und Pflegeprodukte oder negative Umwelteinflüsse unseren Körper mit Chemikalien und schädlichen Stoffen belasten kann.

Ein gesunder Körper kann solche Schadstoffe einfach wieder ausleiten; ist der Körper jedoch geschwächt und übersäuert, spart er auch hier Energie und lagert diese Stoffe zunächst in das Bindegewebe oder auch in den Haarboden ein. Auch anfallende Stoffwechselsäuren werden neutralisiert und als Schlacken eingelagert, bis der Körper wieder Kraft hat sie auszuleiten. Die Folge ist eine Verschlackung des Körpers.

Es fehlt gewissermassen an allen Ecken und Enden und das vorliegende Mineral- und Nährstoffdefizit sollte schnellstmöglich behoben werden, damit der Körper wieder ins Gleichgewicht kommen kann, sonst dauert es mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht lange, bis neben dem recht harmlosen Haarausfall noch weitere, schwerere Beschwerden auftreten.

Mineral- und Nährstoffdefizit beheben

Um einen Nähr- und Mineralstoffmangel auszugleichen und Haarausfall rückgängig zu machen, sollte man verschiedenes beachten:

1. Ernährung

Die Umstellung der Ernährung ist natürlich grundlegend, denn nur eine gesunde und basische Ernährung liefert dem Körper alle nötigen Nährstoffe und Mineralien, die er zum Leben braucht. Hier finden Sie weitere Informationen zu einer gesunden Ernährung, die dabei helfen kann Haarausfall wieder rückgängig zu machen:

- [Warum basische Ernährung?](#)
- [Die 25 Regeln einer gesunden Ernährung](#)
- [Ernährung bei Haarausfall](#)

2. Darmgesundheit

Um die nötigen Nährstoffe optimal aufnehmen zu können, muss allerdings auch unser Darm und unsere Darmflora intakt sein. Daher können eine Darmreinigung und eine Sanierung der Darmflora sehr hilfreich dabei sein, den Haarausfall wieder rückgängig zu machen. Hier erfahren Sie alles was Sie über Darmreinigungen wissen sollten: [Darmreinigungen: Wie man gute Qualität erkennt](#)

3. Basische Pflege

Auch von aussen kann man dem Körper helfen zu entschlacken und zu entsäuern, indem man sowohl basische Körperpflege, als auch basische Haarpflege verwendet. Eine natürliche und basische Pflege unterstützt einerseits die Entsäuerung und Entschlackung und belastet andererseits nicht mit neuen schädlichen Chemikalien. Unterstützen Sie Ihren Körper dabei Haarausfall rückgängig zu machen. Lesen Sie auch diese interessanten Artikel über basische und natürlich Körperpflege:

- [Basische Körperpflege](#)
- [Shampoo selbst gemacht](#)

4. Stress- und Angstbewältigung

Stress und Angst belasten unseren Körper und führen ebenfalls zu einem erhöhten Bedarf an Mineral- und Nährstoffen. Um den Körper zu entsäuern und einen Nährstoffmangel auszugleichen ist es daher wichtig, Stress und Angst zu bewältigen. Stress und Angst behindern unseren Körper nur dabei, Haarausfall wieder rückgängig zu machen. Lesen Sie hier mehr zu diesem Thema: [Dem Stress entgegenwirken](#)

Haarausfall rückgängig machen

Um Haarausfall wirklich rückgängig machen zu können, ist es zunächst grundlegend wichtig, dass keine Übersäuerung vorliegt, und dass alle wichtigen Mineral- und Nährstoffe vorhanden sind. Durch die oben beschriebenen Massnahmen, kann eine gute Grundlage für ein gesundes Haarwachstum geschaffen werden. Doch je länger sich der Körper aus dem Gleichgewicht bewegt hat, umso länger braucht er auch, um wieder ins Gleichgewicht zurück zu finden.

Viele Menschen, die an Haarausfall leiden, haben sich über Jahre hinweg schlecht ernährt und bewusst oder unbewusst nicht besonders auf ihre Gesundheit geachtet. Daher sind die beschriebenen Massnahmen keine Mittel, die über Nacht Wirkung zeigen. Um Haarausfall zu stoppen, oder zu verlangsamen dauert es zwar mit Sicherheit nicht so lange, wie der Körper dafür braucht, um den Haarneuwuchs zu fördern, doch sollten Sie prinzipiell Geduld mitbringen und sich über kleine Erfolge freuen.

Nährstoffe für die Haare

Wenn sich unser Körper im Gleichgewicht befindet, ist auch ein gesundes Haarwachstum kein Problem. Mit einer gesunden Ernährung bekommen wir alle nötigen Stoffe, die das Haar zum Wachsen braucht.

Mineralstoffe für gesunde Haare

Gesundes Haar braucht vor allem Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium, die im Haarboden reichlich vorhanden sein sollten. Diese Mineralstoffe können dabei helfen den Haarausfall rückgängig zu machen, da sie einen gesunden Säure-Basen-Haushalt unterstützen. Magnesium hilft zudem dabei Stress zu bewältigen, denn Magnesium hat eine nervenberuhigende Wirkung.

Die Silizium-Kur für ein gesundes Haar

Zu den sichtbaren Auswirkungen einer guten Siliziumversorgung zählen ein geglättetes Hautbild, gesunde Fuss- und Fingernägel sowie kräftiges und glänzendes Haar. Auch der beschleunigte Haarneuwuchs gehört zu den vielen bekannten Ergebnissen einer - sowohl innerlichen als auch äusserlichen - Anwendung von Silizium.

Silizium sollte als Nahrungsergänzung idealerweise kurmässig über einen Zeitraum von 3 bis 6 Monaten eingenommen werden. Erst dann können die Auswirkungen der Silizium-Versorgung neben den körperlich spürbaren Ergebnissen auch sichtbare Erfolge zeigen.

Biotin für gesundes Haar

Biotin oder Vitamin B7 (früher bekannt als Vitamin H) ist ebenfalls sehr wichtig für ein gesundes Haarwachstum. Biotin ist Teil des Vitamin B-Komplexes. Biotin wird in unserem Organismus allerdings vielseitig eingesetzt: Es wird benötigt, um Zucker in Energie umzuwandeln, es stärkt das Nervensystem und es ist Teil des Fettsäure-Stoffwechselweges.

Denn Biotin hilft einem bestimmten Enzym - dem Coenzym A - Fettverbindungen zu bilden, die wiederum für den Aufbau der Zellen wichtig sind. Biotin ist daher besonders wichtig für die Hautzellen, da diese auf Grund ihrer permanenten Belastung durch Umwelteinflüsse regelmässig erneuert werden müssen. Die Symptome eines Biotin-Mangels sind deshalb unter anderem Milchschorf bei Kleinkindern und die so genannten Seborrhoischen Ekzeme (wiki) bei Erwachsenen.

Biotin erwies sich zudem als fähig, Haarausfall rückgängig zu machen, sowie frühzeitiges Ergrauen zu verhindern. Durch die nervenstärkende Wirkung von Biotin kann Stress als Auslöser für Haarausfall ebenfalls beseitigt werden.

Die erforderliche Biotin-Dosis beträgt 2,5 bis 5 mg pro Tag.

Vitamin E für gesundes Haarwachstum

Ein weiterer wichtiger Nährstoff für das Wachstum der Haare ist Vitamin E. Vitamin E stimuliert den Blutkreislauf und verbessert den allgemeinen Zustand des Herzens, sowie der Haare. Durch eine verbesserte Durchblutung werden auch die Entschlackung und die Entsäuerung angeregt. Daher wird bei Haarausfall auch empfohlen, die Kopfhaut mit natürlichen Bürsten zu massieren, oder Rosmarin-Tee zu trinken, was ebenfalls die Durchblutung anregen soll.

Proteine für gesunde Haare

Für ein gesundes Haar sind auch Proteine wichtig. Wenn man vermehrt Proteine zu sich nehmen möchte und sich gleichzeitig basisch ernähren möchte, kann man beispielsweise basisches Lupinen-Eiweiss zu seinen Mahlzeiten beimischen, oder als Protein-Shake mit Hanfprotein oder Reisprotein trinken.

Eisen für die Haare

Das Haarwachstum kann auch durch eine höhere Aufnahme von Eisen verbessert werden, denn Eisenmangel kann ebenfalls zum Ausfallen der Haare beitragen. Aber auch Siliziumdioxid, welches beispielsweise in Reis vorkommt, ist für den Aufbau der Haare wichtig.

Diese Liste könnte man noch fast unendlich weiter führen, denn unser Körper braucht eine Vielzahl an Stoffen, um gesund zu bleiben. Da das Haarwachstum - wie jeder andere Prozess im Körper - von so vielen Faktoren abhängt, ist die beste Lösung eine ausgewogene Ernährung, die ALLE Nähr- und Mineralstoffe liefern kann. Wenn Sie Haarausfall rückgängig machen wollen, achten Sie auf einen gesunden Darm, eine Basen-überschüssige Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Lesen Sie auch: [Führt Eisenmangel zu Haarausfall?](#)

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/haarausfall-rueckgaengig-machen-ia.html>