

Fünf Tipps gegen Haarausfall

Haarausfall muss nicht stillschweigend hingenommen werden. Aus der Vielzahl naturheilkundlicher Tipps gegen Haarausfall haben wir für Sie fünf Highlights ausgesucht. Ob chinesische Medizin, Aromatherapie, Homöopathie, organischer Schwefel oder gezieltes Stressmanagement, lesen Sie in unseren fünf Tipps gegen Haarausfall, wie natürliche Therapierichtungen Haarausfall bekämpfen können.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 05. November 2019

Stand: 06. November 2019

Fünf Tipps im Kampf gegen Haarausfall

Haarausfall schmerzt zwar nicht, belastet aber dennoch massiv das Wohlbefinden - insbesondere das seelische.

Haarausfall kann gezielt und erfolgreich behandelt werden, wenn man die Ursache des Haarausfalls kennt. Die Suche nach dieser Ursache ist jedoch nicht immer leicht. Auch findet sich nicht immer ein Arzt, der sich mit Geduld und Einfühlungsvermögen dem Problem widmen kann oder mag.

Natürliche Mittel und Wege gegen Haarausfall bieten hier eine sehr gute Lösung. Sie sind frei von schädlichen Nebenwirkungen und konzentrieren sich nicht allein auf den Haarausfall, sondern auf den ganzen Menschen.

Das ganzheitliche Konzept gegen Haarausfall

Wählen Sie aus den nachfolgenden Tipps den- oder diejenigen aus, die Ihnen sympathisch sind und die Sie leicht umsetzen können.

Ideal ist es, wenn Sie diese Massnahmen dann im Rahmen des ganzheitlichen Konzeptes gegen Haarausfall anwenden. Das ganzheitliche Konzept gegen Haarausfall wird hier beschrieben:

[Ganzheitliche Haarausfall-Mittel](#)

Tipp 1: MSM gegen Haarausfall

MSM steht für Methylsulfonylmethan oder organischen Schwefel. Schwefel ist ein Spurenelement, das für zarte Haut, feste Fingernägel und gesundes Haar sorgt. Fehlt Schwefel in der Nahrung, dann könnte darunter auch die Haargesundheit leiden.

Das Haar besteht u. a. aus einem Protein namens Keratin. Will der Körper Keratin für gesundes und kräftiges Haar herstellen, dann braucht er dazu organischen Schwefel. Steht nicht ausreichend Schwefel zur Verfügung, dann verliert nicht nur die Haut an Elastizität, auch die Nägel werden brüchig und das Haar spröde.

Besteht nun ein Haarausfall, dann gelingt dem Körper die Regeneration verständlicherweise deutlich besser, wenn er auch mit genügend organischem Schwefel (MSM) versorgt ist. Das Haar kann daraufhin nicht nur kräftig nachwachsen, sondern erhält überdies mehr Volumen und einen gesunden Glanz.

MSM kann innerlich mit Tabletten oder Kapseln eingenommen werden. Doch auch für die äusserliche Anwendung gibt es eine Möglichkeit, nämlich das MSM-Gel.

Gerade die äusserliche Anwendung von MSM war Thema einer koreanischen Studie aus dem Jahr 2009. Hierbei wurde MSM gemeinsam mit einer 7,5%igen Magnesiumlösung auf von Haarausfall betroffenen Hautstellen aufgetragen.

Dabei zeigte sich, dass diese Therapie zu denselben Erfolgen wie eine Behandlung mit 5%iger Minoxidil-Lösung (z. B. Regaine) führte - zumindest bei Mäusen.

Minoxidil ist dafür bekannt, nur so lange zu wirken, wie das Mittel angewendet wird. Setzt man es ab, schreitet der Haarausfall voran oder setzt sogar stärker ein als je zuvor.

Tipp 2: Chinesische Heilpflanzen gegen Haarausfall

In den traditionellen chinesischen Heilverfahren, wird Haarausfall mit Leber- und Nierenproblemen in Zusammenhang gebracht. Folglich steht im Mittelpunkt mancher chinesischer Haarausfall-Therapien die Stärkung dieser beiden Organe.

Dies geschieht mit drei besonders heilkräftigen Pflanzen:

- Der Gojibeere (*Lycium barbarum*),
- der Schwarzen Maulbeere und dem
- Teppichknöterich (*Persicaria affinis* oder auch *Polygonum affine* genannt).

Da nicht nur Haarausfall, sondern auch viele andere Beschwerden nicht möglich sind, wenn Leber und Nieren vollkommen in Ordnung sind, lohnt sich die Pflege unserer schwer arbeitenden Entgiftungsorgane gleich mehrfach.

Informationen zu einer ganzheitlichen Leberreinigung finden Sie hier: [Leberreinigung ganzheitlich](#)

Die Goji-Beere wird teilweise als gesündeste Beere der Welt bezeichnet. Sie stammt aus China und hat weit mehr Vitamine und Mineralien als die meisten anderen kultivierten Früchte und Gemüsearten.

Der Carotingehalt von Goji-Beeren ist höher als der von Karotten, ihr Vitamin-C-Gehalt höher als der von Orangen und ihre antioxidative Wirkung soll gar über hundertmal so intensiv sein als die von Brokkoli.

Abgesehen davon, dass Goji-Beeren das Immunsystem nachweislich stärken, Alterserscheinungen verhindern und sogar in Verdacht stehen, einer Geschwürbildung vorbeugen zu können, werden sie in China seit langer Zeit zur Stärkung von Leber und Niere eingesetzt.

Goji-Beeren gibt es in den meisten Bioläden und Reformhäusern getrocknet zu kaufen. Sie können einfach so geknabbert, in Müslis gemischt oder eingeweicht in Mixgetränken verarbeitet werden.

Für Hobbygärtner interessant ist, dass sich die frostharte Goji-Beere in Mitteleuropa auch leicht im Garten ziehen lässt. Sie brauchen dazu nicht einmal eine fertige Pflanze zu kaufen. Nehmen Sie einfach die winzigen Samen aus einer gekauften Beere und säen diese in Töpfen aus.

Innerhalb kürzester Zeit keimen sie und wachsen schnell zu kräftigen Pflanzen heran. Früchte tragen Sie - bei guten Bedingungen - spätestens nach drei Jahren.

Neben der Wurzel des Teppichknöterichs werden in der chinesischen [Naturheilkunde](#) bei Leber- und Nierenproblemen auch die Blätter der Schwarzen Maulbeere eingesetzt. Man trocknet sie und streut sie zerrieben über Gemüsegerichte, Salate oder Frischkäse. Der im Frühling als einer der letzten Bäume austreibende Schwarze Maulbeerbaum gedeiht auch in Mitteleuropa sehr gut.

Weitere Heilpflanzen, die in China bei Haarausfall traditionell angewendet werden, sind

- Ginkgo,
- der Vielblütige Knöterich und
- Dong Quai

Ginkgo gilt generell als durchblutungsfördernd und kann daher auch für eine bessere Durchblutung der Kopfhaut sorgen.

Der Vielblütige Knöterich ist in China eine Heilpflanze von ganz aussergewöhnlichem Ruf. Eine Legende besagt, dass ein schwer kranker Mann von 60 Jahren die Wurzel des Vielblütigen Knöterichs entdeckte, regelmässig einnahm und sich daraufhin so massiv verjüngt haben soll, dass er u. a. seine Potenz wiederfand, vier Kinder zeugte und erst im Alter von 132 Jahren starb. Dong Quai (*Angelica sinensis*) hingegen hat einen sehr speziellen Einfluss, nämlich auf das Hormonsystem der Frau, weshalb Dong Quai auch "Ginseng der Frauen" genannt wird. Diese Pflanze wird seit über 2000 Jahren in der chinesischen Volksheilkunde angewandt und gehört dort zu den bekanntesten und populärsten Kräutern überhaupt.

Sollte eine Frau unter Haarausfall infolge hormoneller Schwankungen leiden, so kann Dong Quai den Hormonspiegel wieder regulieren und auf diese Weise auch dem Haarausfall erfolgreich begegnen.

Tipp 3: Aromatherapie gegen Haarausfall

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Extrakte aus den Blüten, Blättern, Rinden und Wurzeln verschiedener Pflanzen.

Bei Haarausfall haben sich ätherische Öle aus den folgenden Pflanzen bewährt:

- Birke
- Cajeput
- Kamille blau
- Lavendelsalbei
- Meerkiefer
- Muskateller-Salbei
- Salbei
- Wacholderbeere
- Wacholderholz
- Zeder

Als haarwuchsfördernd gelten:

- Bay (Westindischer Lorbeer)
- Birke
- Kamille blau
- Rosmarin
- Wacholder
- Ylang Ylang

Tipp 4: Homöopathie gegen Haarausfall

Bei bereits länger andauerndem Haarausfall kann auch eine individuelle Konstitutionsbehandlung sinnvoll sein, die jedoch nur ein erfahrener und qualifizierter Homöopath durchführen sollte.

Akuter Haarausfall kann – je nach Begleitumständen – mit verschiedenen homöopathischen Präparaten beeinflusst werden:

Selenium beispielsweise wird von Homöopathen dann verordnet, wenn es darum geht, Haarausfall zu behandeln, der von einer schmerzenden Kopfhaut begleitet wird.

Wenn der Haarausfall während der Schwangerschaft auftritt, ist das passende Mittel oft Lachesis, Haarausfall nach dem Stillen könnte mit Natrium chloratum gestoppt werden und Haarausfall nach einer Entbindung verlangt möglicherweise Lycopodium oder auch Sepia.

Letzteres wäre auch das Mittel der Wahl, wenn der Haarausfall mit der Menopause zusammenhängt.

Geht der Haarausfall mit einer entzündeten Kopfhaut oder gar Furunkeln einher, dann könnte ein Homöopath Aurum verschreiben.

Acidum phosphoricum eignet sich bei Haarausfall, der infolge von Trauerfällen oder aufgrund starker (psychischer) Erschöpfung aufgetreten ist, wobei Kalium phosphoricum sich besonders bei Haarausfall infolge von geistiger Überanstrengung (besonders bei Studenten) bewährt hat.

Arnica hingegen bietet sich als Mittel bei Haarausfall an, der nach einer Verletzung entstanden ist.

Tritt Haarausfall in Verbindung mit deutlichen Haut- und Nagelstörungen auf, dann wählt man Silicea. Erscheint der Haarausfall scheinbar ohne ersichtlichen Anlass, dann nimmt man Silicea im Wechsel mit Calcium fluoratum.

Sind erschöpfende Krankheiten, Medikamente, Strahlentherapien oder anderweitige Vergiftungen die Auslöser von Haarausfall, dann entscheidet sich der Homöopath vermutlich für Sulfur (bei empfindlicher Kopfhaut mit Ausschlägen), für Thallium (bei gleichzeitiger Abmagerung und Nervenschmerzen), für Arsenicum album (bei juckender, schuppender Kopfhaut und einem zwar erschöpften, aber gleichzeitig unruhigen Allgemeinzustand) oder Phosphorus (wenn das Haar in ganzen Büscheln ausfällt).

Tipp 5: Stressmanagement gegen Haarausfall

Stress sowie seelische Belastungen und psychische Probleme haben bekanntlich einen enormen Einfluss auf den Körper. Dies zeigt sich meist in Verdauungsbeschwerden oder Schlafstörungen. Doch auch Haarausfall kann eine direkte Folge von anhaltenden Stresssituationen sein.

Wie genau der Stress das Haar ausfallen lässt, ist noch nicht eindeutig geklärt. Man vermutet, dass Stresshormone wie z. B. das Noradrenalin dem Haarfollikel schaden, indem sie dort zu einer Entzündung führen. Die Entzündung wiederum sorgt dafür, dass das Haar eher als geplant in die sog. Ruhephase übergeht. In der Ruhephase aber bleibt ein Haar nur zwei bis drei Monate lang, dann fällt es aus.

Sollten Sie also an Haarausfall leiden und gleichzeitig ein permanent stressiges Leben führen, dann wäre Stressabbau über spezielle Entspannungstechniken sehr empfehlenswert, um wieder zur Ruhe zu kommen und damit dem Haar wieder Gelegenheit zur Erholung und zum Nachwachsen zu geben.

Zu den Entspannungstechniken gehören beispielsweise die progressive Muskelentspannung, Meditation, Autogenes Training, Yoga oder bestimmte Atemtechniken.

Sie alle helfen, den nötigen Abstand zu wahren und verhindern, dass sich Stress in der Körperebene manifestiert, das Immunsystem schwächt und zu Krankheiten oder auch "nur" zu Haarausfall führen kann.

Quellen

- Shanmugam, Srinivasan; Baskaran, Rengarajan; Nagayya-Sriraman, Santhoshkumar et al., "The Effect of Methylsulfonylmethane on Hair Growth Promotion of Magnesium Ascorbyl Phosphate for the Treatment of Alopecia", Biomolecules and therapeutics, 2009, (Die Wirkung von MSM auf die Förderung von Haarwuchs durch Magnesiumascorbylphosphat in der Haarausfalltherapie)

Dieser Artikel enthält Informationen aus der Erfahrungsheilkunde. Die Erfahrungsheilkunde hält sich immer an den obersten Grundsatz, dass durch ihre Anwendung kein Schaden verursacht wird. Allerdings ist es nicht immer möglich, die überlieferten Aussagen durch wissenschaftliche Studien zu belegen.

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/tipps-gegen-haarausfall-ia.html>