Maßnahmen zur Stärkung der Haare:

Freie Radikale unschädlich machen:
Freie Radikale stürzen sich auch gern auf Proteine (Eiweiße), und diese sind u.a. als Gerüststoffe am Aufbau unseres Körpers mitbeteiligt. Haare werden von Proteinen zusammengehalten.[1]

Zink:
Im Körper ist Zink u.a. besonders in den Haaren finden.[2] Die Haare verbrauchen viel Zink. Ein Zinkmangel zeigt sich daher häufig durch dünne, glanzlose Haare.[3]

Selen:
Selenmangel kann sich darin zeigen, dass sich die Haare aufhellen (Pseudo-Albinismus).[4]

Haarkur:
Ideal für eine Haarkur mit Langzeitwirkung eignen sich Präparate aus der Apotheke, die Vitamin E, Jojobaöl, natürliches Protein sowie die Wirkstoffe Panthenol und Phytrantriol enthalten. Durch eine solche Kur erhalten die Haare mehr Widerstandskraft, Elastizität. Sie bekommen wieder mehr Fülle und Glanz und werden vor dem Austrocknen geschützt. Und so wird die Haarkur durchgeführt: Waschen Sie die Haare, und drücken Sie – ohne Abtrocknen – das Wasser mit den Händen weg. Dann wird die Haarkur großzügig auf die Haare aufgetragen und gleichmäßig mit einem Kamm von der Kopfhaut bis zu den Haarspitzen verteilt. 3 Minuten einwirken lassen. Dann mit reichlich Wasser ausspülen.[5]

Haarshampo:
Waschen Sie ihr Haar nur lauwarm. Verwenden Sie ein mildes Shampoo mit natürlichem Protein aus der Apotheke. Damit bekommt das Haar einen Schutz vor Umweltbelastungen. Der physiologische ph- Wert der Kopfhaut wird bewahrt. Lassen Sie gerade im Sommer das Haar nach Möglichkeit an der Luft trocknen, und vermeiden Sie einen Haarfön. Wenn es doch nötig ist, fönen Sie im Abstand von 15 Zentimetern vom Haar und niemals gegen den Strich des Haares.[6]

Rote Bete:
Als Rohkostsalat die preiswerteste Verjüngungskur aller Zeiten. Ihre Folsäure bastelt Nukleinsäuren zusammen, kurbelt so die Zellerneuerung an. Schon eine Stunde nach eine Rote- Bete-Dessert ist der Neuaufbau von Bindegewebe meßbar: Die roten Rüben sorgen in Turbotempo für feste Fingernägel, feste ***Haare*** und straffe Haut. Folsäure schützt auch vor gefährlichen Homocysteinklumpen in den Blutgefäßen – und damit vor Arteriosklerose.[7]

Kokosnüsse und Kokosöl:
Kokosnüsse und Kokosöl helfen auch trockenem Haar (äußerlich und innerlich).[8]

Rosmarintee:
Haarewaschen mit Rosmarintee ist ein altes, bewährtes Hausmittel gegen Schuppen. Kein Wunder also, wenn heute in vielen Kräutershampoos Rosmarin enthalten ist. Mattes Haar wird durch Rosmarin wieder glänzend.[9]

Silicium= Kieselsäure:
Bindegewebe finden wir z.B**. *in den Haaren*** oder als Hüllsubstanz zwischen den verschiedenen Organen. Dort hat das Bindegewebe alle Hände voll zu tun: Es muss Nährstoffe heranschaffen und Gifte und

---

[1] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 51
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 165
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 166
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 186
[5] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 376
[6] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 376
[7] Strunz, forever young, 104
[8] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177
[9] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 25

Abfallstoffe über die Lymphe bzw. das Blut wegtransportieren. Die äußere Hautschicht ist nicht mit Blutgefäßen versehen – die Ernährung und der Stoffaustausch erledigen die tiefer gelegenen bindegewebshaltigen Hautschichten. Ist das Bindegewebe fest und gesund, sind die Haare seidig. Ein ganz wesentlicher Baustein des Bindegewebes ist das Silicium, ein Spurenelement, das in Kieselsäure zu finden ist. Kieselsäure stärkt das Bindegewebe, unterstützt den Feuchtigkeitshaushalt und fördert die Kollagenbildung.[10]

Silicium:
Silicium ist ein besonders wirkungsvoller Stoff, der die Haare stählt und widerstandsfähig macht. Damit können die alltäglichen Haarfeinde weniger Schafen anrichten. Das Spurenelement stärkt das Haar und macht es vital und schön. Interessant ist auch, dass bei einem ***Haarausfall*** häufig auch erniedrigte Siliciumwerte im Blut festgestellt werden. Mit der inneren Anwendung von Kieselsäure (tägl. Einnahme von Silicium-Gel) kann einem so folgenreichen Defizit vorgebeugt werden. Für die äußere Anwendung machen Sie Ihr eigenes Haarpflegeprodukt: Mischen Sie etwa zwei Esslöffel Kieselsäure-Gel in eine Spülung oder Kur. Das Ergebnis: schönes, glänzendes Haar.[11]

Selen:
Selen fördert die Aufnahme von Zink, ebenfalls wichtig für gesundes Haar und widerstandskräftige Haut.[12]

Ölpackung gegen struppiges Haar nach einem Meerbad:
Eines der besten Mittel zur Kräftigung des Haares im Sommer nach dem Baden im Meer ist eine Ölpackung mit Oliven- oder Kokosöl. Dazu werden 2 Esslöffel angewärmtes Oliven- bzw. Kokosöl auf dem feuchten Haar verteilt. Mit einem Frottiertuch oder einer Duschhaube abdecken. Eine Stundeeinwirken lassen. Anschließend auswaschen. Danach ist das Haar nicht mehr strohig, sondern glanzvoll und schön.[13]

Achtung: Übersäuerung und Haare:
Übersäuerung entzieht den Körperorganen wichtige basische Mineralien. Die Folge sind Mangelerscheinungen u.a. im Bereich des Knochengerüsts, der Zähne und der Haare, die zur Schwächung und zur Funktionsbeeinträchtigung in den betroffenen Bereichen führen.[14]

Bockshornklee:
Ursprünglich stammt der Bockshornklee, der zur Familie der Schmetterlingsblütler gehört, aus China und Indien. Bei uns wurde die bis zu 50cm hohe Pflanze mit hellgelben Blüten in Klostergärten von Benediktinermönchen kultiviert. Verwendung finden hauptsächlich die Samen. Sie enthalten neben Bitter- und Schleimstoffen, Phosphor, Eisen, Saponin und ätherische Öle.
Innerlich als Tee angewandt, wirkt der Bockshornklee durch seine entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften gegen Husten und Bronchitis. Er wird zur Stärkung des allgemeines Wohlbefindens, zur Anregung der Blutbildung, zur Stärkung von Haut und Haaren und bei Bluthochdruck eingesetzt. Eine weitere wichtige Funktion erfüllt er bei Magerkeit und Untergewicht, denn durch die Bitterstoffe regt er den Appetit an. Äußerlich wird der Samen des Bockshornklees, gekocht und zerstampft, als Umschlag bei entzündeter Haut, offenen Beinen oder Geschwüren aufgelegt.
Um eine blutreinigende und kräftigende Wirkung zu erzielen, können die Keimsprossen des Bockshornklees, etwa einem Salat beigemischt, verzehrt werden.[15]

Hilfe durch Vitamin-A:
Vitamin A-Mangel: Kräftezerfall (S.523), Hautleiden, negative Veränderung von Haaren, Zähnen, Nägeln (S.623), Anfälligkeiten für Schnupfen, Luftröhrenkatarrh, Entzündungen aller Schleimhäute, Augenentzündung, Entzündung der Augenlieder, der Hornhaut, Nachtblindheit (S.523), Hornhauterweichung

---

[10] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 318f.
[11] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 321
[12] alverde 2010, S. 39
[13] Marianne Hagedorn, Münster in: Natur und Heilen 7 / 2008
[14] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[15] www.medi-info.de

der Augen (S.623), verminderte Sehkraft (S.614), vermehrtes Nasenbluten, Hämorrhoidenblutungen, Herzschwäche (S.524),
fehlende Regulierung der Schilddrüse und anderer Drüsen mit Folge der Überfunktion oder Unterfunktion der Schilddrüse und anderer Drüsen, somit bei Unterfunktion der Schilddrüse drüsenbedingte Fettsucht möglich (S.623). Vitamin A in: Tomaten, Paprikaarten, Karotten (S.523), Karottensaft, Brunnenkresse, in 100g frischen Heidelbeeren 1,6mg Vitamin A, in 100g Brombeeren 0,8mg Vitamin A (S.623).[16]

Kakao- Aloe- Haarkur für dunkles Haar:
2 El Mandelöl
2 El Conditioner
2 El Kakaopulver
Saft eines ganzen Aloe Blattes
alles miteinander vermengen.
„Darketernity“ hat sich das Rezept ausgedacht und es der Einfachheit halber auf handtuchtrockenen Haaren angewendet, ungefähr drei Stunden einwirken lassen. Die Haare sind schön durchfeuchtet und weich, fühlen sich toll an. ACHTUNG bei hellem Haar: Der Kakao kann die Haare abdunkeln! Sogar ich mit meinen recht dunklen Haaren habe noch warme braune Reflexe ins Haar bekommen.[17]

Brennnesselsamen bei Haarausfall:
Pferdehändler sollen früher ihren Pferden Brennnesselsamen gefüttert haben, damit sich diese besser verkaufen ließen. Die Tiere bekamen nach kurzer Zeit nicht nur ein dichtes, glänzendes Fell, sondern gewannen enorm an Temperament, so dass sie mit Leichtigkeit die gewünschten Preise erzielten. Manch einer dachte sich daraufhin, was beim Pferd wirkt, müsste beim Menschen doch ebenfalls Wirkung zeigen. Und tatsächlich werden Brennnesselsamen aufgrund ihres einzigartigen Mikronährstoffspektrums traditionell gegen Haarausfall oder vermindertem Haarwuchs eingesetzt. Man streut die kleinen Samen in Müslis, Suppen und Salate oder nimmt davon täglich ein bis zwei Esslöffel.[18]

Silicium:
Gerade für die Haargesundheit ist Silizium essentiell. Silizium pflegt das Haar und macht es dicht und glänzend. Kein Wunder leiden beim heute weit verbreiteten Siliziummangel immer mehr Menschen an Haarausfall, dünnem Haar oder beklagen sprödes und glanzloses Haar.
Vor wenigen Jahren zeigten deutsche Forscher dann auch, dass die Gabe von Silizium das Haarvolumen erhöht, ausserdem die Dicke des einzelnen Haars vergrössert sowie den Haaren Glanz und Vitalität schenkt. Dazu muss Silizium über mehrere Monate hinweg (mind. 6 Monate) täglich eingenommen werden, z. B. in Form von organischem Silizium (entweder als reines Silizium-Konzentrat oder als Mineralstoffmischung gemeinsam mit anderen Mineralien (z. B. Organisches Silizium Mineral Plus).
Äusserlich wird ein siliziumhaltiges Haarwuchskonzentrat auf die Kopfhaut aufgetragen, das gemeinsam mit haarwuchsfördernden Kräuterextrakten den Haarboden mineralisiert, aktiviert und gleichzeitig – bei vorhandenen Irritationen – beruhigt.[19]

Vitamin D:
Bei dünnem Haar sollten Sie daher in jedem Fall einen Vitamin-D-Mangel in Betracht ziehen und zu dessen Behebung wirklich jeden Tag für mindestens 20 Minuten bei Sonnenschein (ohne Sonnenschein länger) an die frische Luft gehen, dabei auf Sonnencremes verzichten und im Winter ein Vitamin-D-Präparat mit mind. 1000 IE Vitamin D einnehmen.[20]

---

[16] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[17] „Darketernity“ in: www. Langhaarnetzwerk.de (26.8.2010)
[18] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[19] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/duennes-haar.html?et_cid=13&et_lid=13&campaign=NL121014
[20] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/duennes-haar.html?et_cid=13&et_lid=13&campaign=NL121014

Dünnes Haar durch einen Mangel an Aminosäuren:
Dünnes Haar kann auch durch einen Mangel an bestimmten Aminosäuren, wie z. B. Lysin verursacht werden. Das Haar besteht aus Proteinen (Eiweiß). Wird der Körper nicht mit ausreichend und vor allem nicht mit den richtigen Proteinen versorgt, so fehlen die Bausteine fürs Haar. Es fällt aus und wird dünn.
Das wenige vorhandene Protein wird vom Organismus dort verwendet, wo es lebenswichtige Funktionen erfüllen muss und wo es folglich nötiger gebraucht wird als in Form von Haaren auf dem Kopf. Deshalb ist es wichtig, bei dünnem Haar auf eine Zufuhr von hochwertigen und leicht verwertbaren Proteinen zu achten.
Wenn Ihre Ernährung von Haus aus eiweißarm ist bzw. besonders aus lysinarmen Eiweißen (Getreide, Reis) besteht, dann könnten Sie Ihre Lysinversorgung auf einfache Weise z. B. mit den Eiweißtabletten aus Lupinenprotein optimieren.[21]

Hormone:
Dünnes Haar durch ein hormonelles Ungleichgewicht:
Wenn bei Frauen die Bildung weiblicher Hormone nachlässt (was bereits mit Mitte Dreißig geschehen kann), kann es zu einem hormonellen Ungleichgewicht kommen.
Zwar überwiegt bei Frauen das weibliche Hormon Östrogen, aber sie produzieren auch Androgene (männliche Hormone), wie Testosteron und DHEA (Dehydroepiandrosteron).
Man vermutetet, dass diese Androgene bei Frauen mit zunehmendem Alter zu DHT (Dihydrotestosteron) umgewandelt werden. Der Einfluss von DHT – einem aktiven männlichen Geschlechtshormon – zeigt sich bei Frauen in Form von einer stärkeren Körperbehaarung und von Haarwuchs auf Oberlippe und Kinn.
Gleichzeitig führt DHT zu einer Abnahme der Kopfbehaarung. An einem solchen hormonellen Ungleichgewicht ist nicht zuletzt die moderne Lebens- und Ernährungsweise beteiligt.[22]

Dünnes Haar durch Schilddrüsenprobleme:
Wenn die Schilddrüse plötzlich nicht mehr ausreichend Hormone produziert, dann kann diese Hormonstörung zum sog. schilddrüsenbedingten Haarausfall führen, was einer der häufigsten Auslöser von Haarausfall bei Frauen darstellt.
Bei dieser Art des Haarausfalls verlangsamt sich das Haarwachstum so stark, dass insgesamt mehr Haare ausfallen als nachwachsen. Das Haar wird allmählich immer dünner.
Sollten Sie daher dünnes Haar bei sich beobachten, dann könnten Sie zunächst einmal Ihre Schilddrüsenwerte überprüfen lassen.[23]

Dünnes Haar durch Übersäuerung:
Gerade die moderne und häufig stressige Lebensweise, in der es kaum noch Zeit für gesundes Essen, ausreichend Schlaf, Aufenthalte im Sonnenlicht und genügend Bewegung gibt, führt nicht nur zu hormonellen Ungleichgewichten sondern auch zu vielen weiteren fehlerhaften Körperfunktionen.
So fällt es dem Körper unter den genannten äußeren Einflüssen immer schwerer, seine Regulationsmechanismen aufrecht zu halten. An erster Stelle steht hier der Säure-Basen-Haushalt, der aus dem Gleichgewicht gerät, dicht gefolgt vom Mineralstoffhaushalt.
Ein gestörter Säure-Basen-Haushalt des Körpers führt bekanntlich zur chronischen Übersäuerung des Körpers. Mit einer Übersäuerung geht dann wiederum automatisch auch ein Mineralstoffdefizit einher, da die im Körper entstandenen Säuren mit basischen Mineralien neutralisiert werden müssen.
Für diese Neutralisierung verwendet der Körper auch diejenigen Mineralstoffe, die im Haarboden eingelagert sind. Das macht er solange, bis für die Haarbildung nicht mehr ausreichend Mineralstoffe zur Verfügung stehen. Die Haare fallen daraufhin aus und werden immer dünner.
In diesem Fall gilt es daher, die ursächliche Übersäuerung zu beseitigen. Dies gelingt sehr gut mit einer basischen Ernährung in Kombination mit der – wenigstens kurweisen – Einnahme hochwertiger Mineralstoffe (Sango Meeres Koralle oder chelatierten Mineralstoffen). Auf diese Weise werden schädliche Säuren neutralisiert und gleichzeitig die Mineralstoffdepots wieder aufgefüllt.
Zusätzlich kann ein effektives Entsäuerungsprogramm zum Einsatz kommen, das die Säureschlacken abbauen und ausleiten hilft.

---

[21] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/duennes-haar.html?et_cid=13&et_lid=13&campaign=NL121014
[22] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/duennes-haar.html?et_cid=13&et_lid=13&campaign=NL121014
[23] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/duennes-haar.html?et_cid=13&et_lid=13&campaign=NL121014

Bedenken Sie auch, dass eine chronische Übersäuerung im Laufe vieler Jahre nicht nur den Haarboden plündert, sondern dadurch auch andere Mineralstoffdepots in Mitleidenschaft geraten, wie zum Beispiel die Knochen, die Blutgefäßwände oder das Bindegewebe.
Es lohnt sich also keineswegs, eine vorliegende Übersäuerung mit Missachtung zu strafen.
Bei dünnem Haar sollten Sie daher besser auf basische Haarpflegeprodukte umsteigen. Diese pflegen und beruhigen die Kopfhaut, unterstützen die Säureausleitung über den Haarboden und sind frei von toxischen Zusätzen.
Ein Basenshampoo beispielsweise kann Ihre Kopfhaut basisch machen und ermöglicht so die Ausscheidung der unter der Kopfhautschwarte angesammelten Säuren und Stoffwechselschlacken. Zudem versorgt es den Haarboden mit vielen wichtigen, basischen Vitalstoffen und stoppt bestehenden Haarausfall in der Regel bereits nach kurzer Anwendungszeit.
Um den Haarneuwuchs außerdem schnellstmöglich zu aktivieren, ist es wichtig, den Haarboden zusätzlich und gezielt mit naturbelassenen und konzentrierten Nährstoffen zu versorgen. Dazu eignen sich ganz besonders natürliche Haarwuchsmittel, die es sowohl mit als auch ohne Silizium gibt.[24]

Dünnes Haar durch Stress:

Dünnes Haar kann auch das erste Anzeichen dafür sein, dass die emotionale und/oder körperliche Anspannung zu groß geworden ist und deutlich sichtbare Spuren hinterlässt.
Übermäßige seelische oder körperliche Belastung kann dazu führen, dass das Haar aufhört zu wachsen. Es gerät in eine Art Schlafzustand, um dann nach 2 bis 3 Monaten auszufallen und immer dünner zu werden.
Ist man dauerhaft der belastenden Situation ausgesetzt, wird das Haar solange dünner werden, bis man effektive Methoden ergriffen hat, um dem Stress zu begegnen. Erst, wenn man sein körperliches und seelisches Gleichgewicht wieder erlangt hat, beginnt auch das Haar erneut zu wachsen und dünnes Haar wird wieder voller.
Es empfiehlt sich daher, den Tagesablauf so zu organisieren, dass angemessene Ruhepausen möglich sind. Auch sollten Sie eine wirkungsvolle Methode zur Stressbewältigung, wie Meditation oder Yoga erlernen und regelmäßig ausüben.[25]

Dünnes Haar durch chemische Haarpflegeprodukte:

Dünnes Haar kann ferner die Folge von ungeeigneten Haarpflegeprodukten sein.
So enthalten heute viele Haar- und Kopfhautpflegeprodukte giftige Chemikalien, die insbesondere empfindliches Haar angreifen und schädigen können.
Bei dünnem Haar sollten Sie daher Haarpflegeprodukte mit schädlichen Inhaltsstoffen meiden. Sie fördern die Entstehung von dünnem Haar.
In fast allen gängigen Haarshampoos ist beispielsweise Natriumlaurylsulfat enthalten. Dieser Stoff hat äußerst schädliche Auswirkungen auf das Immunsystem.
Ausserdem konnte nachgewiesen werden, dass Natriumlaurylsulfat die Haarfollikel angreift, den Haarwuchs hemmen kann und daher vermutlich in vielen Fällen für Haarausfall und dünnes Haar verantwortlich ist.
Das amerikanische College of Toxicology hat herausgefunden, dass Natriumlaurylsulfat für bis zu 5 Tage im Körper verbleibt und auch danach immer noch Rückstände davon in Herz, Leber, Gehirn und Lunge zurückbleiben können.
Abgesehen davon können auch Haarfarben, Präparate für Dauerwellen und Produkte zur Glättung der Haare ernsthafte Schäden an Haar und Kopfhaut verursachen, die nicht selten in immer dünner werdendem Haar resultieren.
Chemische Haarbehandlungsmittel enthalten toxische Substanzen, die von der Leber entgiftet werden müssen, vom Immunsystem als Fremdstoffe identifiziert werden und somit nicht nur das Haar und die Kopfhaut, sondern gleich den gesamten Körper irritieren und belasten.
[26]

Ganzheitliches Konzept bei Haarausfall und dünnem Haar:

---

[24] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/duennes-haar.html?et_cid=13&et_lid=13&campaign=NL121014
[25] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/duennes-haar.html?et_cid=13&et_lid=13&campaign=NL121014
[26] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/duennes-haar.html?et_cid=13&et_lid=13&campaign=NL121014

Dünnes Haar kann daher das Ergebnis von vielen Faktoren gleichzeitig sein. Ein wirksames und ganzheitliches Konzept gegen dünnes Haar geht daher auch auf alle diese Faktoren gleichzeitig ein und bezieht den gesamten Menschen mit ein – nicht nur das Haar.
Das ganzheitliche Konzept bei Haarausfall entgiftet, entschlackt, reinigt, mineralisiert und verleiht eine vollkommen neue Lebensenergie. Es besteht aus 8 natürlichen Maßnahmen:
Ernährungsumstellung
Entsäuerung
Remineralisierung
Silizium – DAS Spurenelement für die Haargesundheit
Chelatiertes Zink & chelatiertes Eisen
Darmsanierung und Aufbau der Darmflora
Brennnesselsamen
Basische Haar- und Kopfhautpflege
Ergänzt werden kann dieses Programm – je nach persönlichem Bedarf – mit den im obigen Artikel vorgestellten möglichen Mitteln gegen dünnes Haar, wie z. B. Vitamin D und Lysin (z. B. aus Lupinenprotein).[27]

Kokosnuss – fördert schöne Haare:
Die Verwendung des Kokosöls als eine Haar-Spülung oder eine Haar-Kur verleiht dem Haar ein wunderschönes, geschmeidiges, weiches und glänzendes Aussehen.[28]

Kokosöl:
Um mit einem gesunden Haarschopf zu glänzen, bedarf es keiner aufwendigen und teuren Haarpflegeprodukte, sondern es kann auf natürliche Mittel, wie Kokosöl, zurückgegriffen werden.
Gerade beim Kopfhaar gibt es unterschiedliche Probleme, die vom Hauttyp und vom Geschlecht abhängen: Besonders die Herren der Schöpfung leiden häufig unter dem Problem des Haarausfalls. Dieser kann genetisch bedingt sein, lässt sich aber auch häufig auf einen Pilzbefall der Kopfhaut zurückführen. In beiden Fällen ist das Einmassieren von Kokosöl hilfreich. Die enthaltene Laurinsäure wirkt antimykotisch und hilft deswegen, dem Pilz den Garaus zu machen. Außerdem kann das nährstoffreiche Kokosöl leicht von der Kopfhaut aufgenommen werden und seine Mineralstoffe und Vitamine der Haarwurzel zuführen. Auf diese Weise trägt es effektiv dazu bei, dass die Haare wachsen.
Wer gerne möchte, dass die Haare schneller wachsen, wer unter sprödem Haar leidet oder von Schuppen geplagt wird, kann ebenfalls mit der Anwendung von Kokosnussöl gute Erfolge erzielen.
Da die Nährstoffe des Tropenöls von der Kopfhaut leicht aufgenommen werden, steht einem raschen Haarwachstum nichts im Wege.
Weil das Öl aus der Kokosnuss den pH-Wert der Kopfhaut ausgleicht, dient es der Schuppenbekämpfung.
Bei einer Haarkur legt sich Kokosöl wie ein Feuchtigkeitsfilm um gesplisstes und gestresstes Haar und sorgt auf diese Weise für glatte Haare mit seidigem Glanz.[29]

So wirkt Kokosöl für die Haare:
Kokosnussöl spendet dem Haar Feuchtigkeit.
Das Öl aus der Kokosnuss macht die Haare geschmeidig.
Kokosöl verleiht natürlichen Glanz.
Kokosnussöl legt einen Schutzfilm um jedes einzelne Haar.[30]

So wirkt Kokosöl für die Kopfhaut:
Kokosöl bekämpft Pilzerkrankungen der Kopfhaut.
Das tropische Öl gleicht den pH-Wert der Kopfhaut aus.
Kokosnussöl hilft gegen Schuppen.
Das Öl aus der Kokosnuss spendet trockener, juckender Kopfhaut Feuchtigkeit.

---

[27] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/duennes-haar.html?et_cid=13&et_lid=13&campaign=NL121014
[28] http://superfood-gesund.de/kokosnuesse-machen-gesund/
[29] http://www.kokos-nuss.de/kokosoel/haare.html
[30] http://www.kokos-nuss.de/kokosoel/haare.html

Kokosöl versorgt die Haarwurzel mit wichtigen Nährstoffen.[31]

gegen fliegende Haare:
Nehmen Sie nur eine haselnussgroße Menge Shampoo und verwenden Sie nach dem Ausspülen eine Feuchtigkeitskur. Die kann das Fliegen ganz gut verhindern.[32]

Zitrone:
Stumpfe Haare werden mit einer Glanz-Spülung aus zwei Zitronen in einem Liter Wasser nach dem Waschen von Kalkresten befreit und können wieder strahlen.[33]

synthetischen Sandelholzduft: Haare fallen später aus, der Schopf bleibt dichter.[34]

Rotblonde Aufhellung: 3 Teile flüssiger Honig mit 1 Teil Wasser – rotblonde Aufhellung noch etwas + Zimt + Wärme (durch Haartuch / Mütze)[35]
Stralender Glanz durch Honig , hellt um mehrere Nuancen auf, mind.. 2 Stunden oder über Nacht einwirken lassen[36]

Magnesiumöl für die Haare:
Lange und dicke Haare sind nach wie vor ein Schönheitssymbol für die Frau. Daher ist es für Sie unschön, wenn sie plötzlich aufgrund eines Magnesiummangels ihre Haare verliert. Um Haarausfall effektiv zu bekämpfen, können er und sie, das Magnesium-Öl direkt für die Haare anwenden.
Wie wirkt das Magnesiumöl für die Haare?
Das Magnesium wird direkt über die Kopfhaut aufgenommen, wodurch das Mineral schneller in den Blutkreislauf gelangt als über dem Darm. Vor allem, weil in der heutigen Zeit, die Darmschleimhaut der meisten Menschen geschädigt ist.
Mit Magnesium Öl lässt sich Haarausfall nicht nur effektiv Haarausfall aufgrund von Magnesiumöl bekämpfen, Öl ist aufgrund seiner verschiedensten Eigenschaften schon lange ein wichtiger Bestandteil der
Haarpflege:
Während das Magnesium über die Kopfhaut aufgenommen wird, legt sich das Öl wie eine Art Schutzfilm um jedes einzelne Haar. Dadurch wird es vor dem Austrocknen bewahrt, da dessen Feuchtigkeitsdepot durch das Öl geschützt wird. Das wiederum hält das Haar geschmeidig und gesund.
Öl ist ein sogenannter natürlicher Filmbilder, wodurch das Haar vor negativen Einflüssen bewahrt wird und die Haarstruktur intakt bleibt. Das Magnesiumöl hilft durch nicht nur bei Haarausfall, sondern schützt es auch vor schädlichen Umwelteinflüssen und direkter Sonneneinstrahlung.[37]

Haarpflege:
Magnesiumöl kann auch zur Haarpflege eingesetzt werden und außerordentliche Erfolge erzielen. Hierzu gehören verminderter Haarausfall, verbessertes Haarwachstum und die Bewahrung und Wiederherstellung der Naturhaarfarbe. Hierzu arbeiten Sie das Magnesiumöl ca. 20-30 Minuten vor dem Waschen in das Haar ein und spülen es dann mit dem Waschen ganz normal aus.[38]
Magnesiummangel und Haarausfall – Warum das eine das andere begünstigt
Magnesium als essentielles Mineral hat einige Eigenschaften, die sich auf etwas mehr als 300 Stoffwechselprozesse auswirken. Darunter auch das Haar.
Die wichtigsten die Haarpracht betreffenden Eigenschaften sind:
1) Durchblutungsförderung
Herrscht Magnesiummangel ist Haarausfall dadurch begünstig, weil die Kopfhaut nicht gut genug durchblutet wird. Die Wurzeln verlieren damit ihren natürlichen Halt, das Haar fällt aus.

---

[31] http://www.kokos-nuss.de/kokosoel/haare.html
[32] Aktuell für die Frau, 3/2018
[33] https://www.sixx.de/redstyle/beauty/haut/stars-style-beauty-zitronen-als-beauty-wunderwaffen
[34] https://www.faz.net/aktuell/wissen/leben-gene/so-riecht-der-sommer-16271755-p2.html
[35] https://www.youtube.com/watch?v=1Wuz1ygyllU
[36] https://www.youtube.com/watch?v=1Wuz1ygyllU
[37] https://magnesiumoel.info/magnesiumoel-fuer-die-haare
[38] https://nordicpure.eu/blogs/news/magnesiumol-die-wirkung-und-richtige-anwendung

2) Stressreduktion
Das Stress zum „Haare raufen“ ist, kennen die meisten nur zu gut. Das permanenter Stress den Verlust von Haar begünstigt ist lange erwiesen. Daher kann eine vermehrte Aufnahme von Magnesium diesem Phänomen entgegenwirken.
3) Entzündungshemmung
Besteht eine Empfindlichkeit der Kopfhaut, kommt es oft an den Haarfollikeln zu Entzündungen. Diese führen zu Haarausfall oder einer Schwächung der Wurzeln. Dadurch wird nicht mehr genügend Nährstoff aufgenommen und das Haar bricht leichter ab.
Durch die Hemmung solcher Entzündungsprozesse kann das Haar gestärkt werden.[39]

Basilikum:
Die zufällige Entdeckung von Basilikum
Während der Entwicklung einer Anti-Aging Creme sind Forscher auf die Haarausfall hemmende Wirkung von Basilikum³ gestoßen. Bei einer Versuchsgruppe, die eine Gesichtscreme auf Basis von Basilikum testen sollte, wurden zufällig nach kurzer Zeit dichtere Augenbrauen beobachtet.
Das sorgte für eine Überraschung bei den Forschern - und für Begeisterung bei den Testpersonen.
Basierend auf dieser Beobachtung wurde innerhalb von zwei Jahren Entwicklungszeit die Haarkur Rezilin Basilikum-Extrakt für das Kopfhaar entwickelt.
Kurz nach dem Verkaufsstart war die neue Haarkur bereits in vielen Apotheken ausverkauft. Ein Apotheker berichtet, dass die Haarkur sehr gut ankommt. Eine seiner Kundinnen, die schon viele Mittel erfolglos ausprobiert hatte, konnte ihr Haar mit Rezilin retten.[40]

Für volles Haar:
Sogar das Haar profitiert von Magnesium. Wenn nicht über die Nahrung und Ergänzungsmittel, dann über ein Pflegeshampoo mit entsprechenden Zusätzen: Produkte mit Magnesium, anderen Mineralstoffen und dem Provitamin B5 sollen dem Haar mehr Volumen geben und vor Haarbruch schützen.[41]

Kürbiskerne:
Auch Kürbiskerne zaubern gesundes, glänzendes Haar. Sie enthalten viel Zink und Vitamin A, was das Haar von innen stärkt. Ernährungscoach Kimberly Snyder rät, diese am besten über den Salat zu streuen.[42]

Haare: Zwiebelsaft soll laut einer Studie bei Haarausfall helfen und sogar das Haarwachstum anregen:
Etwa 80 Prozent aller Männer und 50 Prozent der Frauen weltweit leiden an Haarausfall. Die häufigste Form von Haarausfall ist die androgenetische Alopezie. Androgene sind Sexualhormone, die mit zunehmendem Alter unter anderem zum Verlust der Haare führen können. Aber laut Forschern aus Bagdad gibt es etwas, mit dem du die fiesen Androgene davon abhalten kannst, dir deine Haare zu klauen: Zwiebelsaft.
Volle Haare dank Zwiebelsaft – die Studie
So konnten die Wissenschaftler nachweisen, dass Zwiebelsaft das Haarwachstum anregen kann. Für ihre Studie haben die Forscher der Uniklinik Bagdad die Kopfhaut von 38 Probanden, die an Haarausfall leiden, zweimal täglich mit Zwiebelsaft behandelt. Schon nach nur zwei Wochen stellten die Forscher fest, dass an den kahlen Stellen neue Haare sprossen. Nach vier Wochen war das bei 74 Prozent der Teilnehmer der Studie der Fall. Und nach sechs Wochen hatten sogar 87 Prozent der Freiwilligen wieder Haare.
Wie Zwiebelsaft das Haarwachstum anregt
Eine Erklärung dafür konnten die Wissenschaftler (noch) nicht finden. Es gibt aber verschiedene Theorien, wie Zwiebelsaft die Haare zum Sprießen bringen könnte. So soll der Schwefel aus der Zwiebel dabei helfen, die Haarwurzeln mit Nährstoffen zu versorgen, die sie zum Wachsen brauchen. Da Schwefel auch in Keratin, einer wichtigen Komponente von Haaren, vorkommt, könnte er für das Haarwachstum verantwortlich sein. Außerdem haben Zwiebeln eine antibakterielle und antioxidative Wirkung. Das schützt und pflegt die

[39] https://www.magnesium-mangel.net/haarausfall-durch-magnesiummangel.html
[40] https://www.magazindergesundheit.de/haarausfall-basilikum?gclid=EAIaIQobChMIjbvhluDz5wIVgbHtCh0YCgZ6EAMYASAAEgKWW_D_BwE
[41] https://www.sat1.de/ratgeber/gesundheit/magnesium-mineral-mit-beauty-benefits
[42] https://www.stylebook.de/beauty/beauty-wunderwaffen-bananen-gegen-augenringe-zwiebel-gegen-akne

Kopfhaut, was für das Haarwachstum ebenfalls von großer Bedeutung ist, da Haare nur auf einer gesunden Kopfhaut gedeihen können.
So geht's: Zwiebelkur für volleres Haar
Aber eigentlich ist es auch egal, wie Zwiebelsaft die Haare voller macht – solange es funktioniert. Wenn du dich selbst davon überzeugen möchtest, musst du einfach nur vier Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden und dann fein pürieren. Anschließend filterst du die Masse, bis du nur noch den Saft der Zwiebel hast, den du dann zweimal täglich auf deiner Kopfhaut einmassierst. Wichtig: Nicht auswaschen!
Worauf wartest du also noch? Ach so, du hast Bedenken, weil das wahrscheinlich nicht sonderbar angenehm riechen wird? Kein Problem, du kannst einfach noch ein paar Tropfen Duftöl zum Zwiebelsaft geben, um den Geruch zu überdecken. Besonders gut eignen sich dafür ätherische Öle aus Lavendel, Rosmarin oder Minze.[43]

Kollagen:
Kollagen lässt Haare wieder wachsen, das zeigte eine 2019 veröffentlichte japanische Studie mit kahlen Mäusen, deren Fell wieder nachwuchs. Dieser positive Effekt wurde bereits 2012 bei Frauen mit dünner werdendem Haar nachgewiesen. Wenn Ihre Haut schlaffer wird, die Haare dünner, spröde, schlecht nachwachsen oder ausgehen und die Nägel brüchig sind, ist es eine gute Idee, an mehr Kollagen zu denken.[44]

Kokosöl:
Auch dem Haar spendet Kokosöl wertvolle Feuchtigkeit und schenkt ihm Kraft. Eine Haarpackung stärkt die Haarstruktur und verleiht mattem und strapaziertem Haar wunderbaren Glanz. Zusätzlich werden die Haarwurzeln stimuliert (wirkt vorbeugend bei Haarausfall). Bei empfindlicher Kopfhaut und Schuppen schafft eine Massage mit Kokosöl Abhilfe. Dazu regelmäßig etwas Öl auf die Kopfhaut und das Haar geben, einmassieren und danach gründlich auswaschen.[45]

Sandelholz macht müde Haare munter
Stimulierten die Wissenschaftler den Rezeptor vier bis sechs Tage mit bestimmten Düften, erhöhte sich in den Haarfollikelzellen die Menge des Wachstumsfaktors IGF-1, einer der wichtigsten natürlichen Haarwuchsstimulatoren. Das wirkte dem programmierten Zelltod entgegen; die Wachstumsphase verlängerte sich um etwa 30%, während sich die Ruhephase entsprechend verkürzte.
"Das lässt uns erwarten, dass sich auch die Lebensdauer der Haare in ähnlichem Umfang erhöht", so Hatt. Schalteten die Forscher den Duftrezeptor genetisch aus, wirkte der Duft nicht mehr. Sie beobachteten außerdem, dass menschliche Haarfollikel auf eine Stimulation dieses Rezeptors angewiesen sind, um optimal zu wachsen. Ungeklärt ist bislang, welche natürlichen Substanzen im Haarfollikel den Rezeptor stimulieren.
"Ich gehe davon aus, dass Duftstoffe wie Brahmanol oder Sandalore in Haarwassern oder Shampoos zum Einsatz kommen könnten, um die Lebenszeit der Haare zu verlängern", folgert Hatt, "vor allem bei hormon- oder stressbedingtem diffusem Haarausfall."
Vorläufige klinische Ergebnisse
Es gibt bereits eine erste klinische Pilotstudie mit 40 Patienten aus Italien, die an Haarausfall litten. Die Anwendung einer Sandalore-haltigen Lotion über drei Monate verringerte den Haarausfall signifikant um 17,5% im Vergleich zu einem Placebo. Die Forscher weisen in der Veröffentlichung jedoch darauf hin, dass diese Pilotdaten nicht ausreichend sind, um die klinische Wirksamkeit des Duftstoffes zu bestätigen, da die Stichprobe dafür zu klein war und aufwendigere Tests für eine zuverlässige Quantifizierung des Haarausfalls notwendig wären. Eine größere klinische Studie ist jedoch bereits am Laufen. Die Ergebnisse werden zum Jahresende erwartet.[46]

Rosmarin für die Haare:
Besonders wichtig sind die dunkelgrünen Blätter des Rosmarins, da dort die meisten Wirkstoffe enthalten sind. Gegen Haarausfall: Spanisches Rosmarinöl (Borneon) unterstützt das Haarwachstum und wirkt dadurch Haarausfall entgegen. Dabei spielt es keine Rolle, woher der Haarausfall kommt. Das Öl regt den Blutfluss in der Kopfhaut an, was zu einer verbesserten Nährstoffaufnahme führt.

---

[43] https://www.instyle.de/beauty/vollere-haare-mit-zwiebelsaft
[44] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/.
[45] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/geheimwaffe-kokosnuss-4059
[46] https://www.gesundheitstrends.com/a/health-news/haarwachstum-duft-28161

Bei Schuppen: Rosmarinöl beruhigt die gereizte Kopfhaut und spendet Feuchtigkeit. Dadurch werden auch beschädigte Stellen gepflegt. Am besten eignen sich die spanischen und nordafrikanischen Öle (Borneon / Cineol).
Für die Kopfhaut: Auch wenn Sie keine konkreten Probleme haben, können Sie mit Rosmarinöl vorbeugen. So beruhigt sich die Kopfhaut und die Durchblutung wird angeregt.
Gestärkte Augenbrauen: Sie können Rosmarin in Kombination mit anderen Ölen benutzen, um die Haarfollikeln zu stärken und so einen schöneren Augenbrauenwuchs erwirken. Dafür sollten Sie die Kur regelmäßig anwenden. Ergrauende Haare: Sie können Ihre Haare auf natürliche Weise etwas verjüngen, indem Sie Rosmarin mit Salbei für eine Spülung mischen.
Außerdem verhindert das Öl, dass das Haar zu stark nachfettet und Ihre Haare dadurch schnell ungewaschen aussehen.
So können Sie Rosmarin anwenden:
Rosmarinöl kann vorbeugend oder pflegend angewendet werden. Seine volle Wirkung hat das Öl in Kombination mit anderen Ölen wie Lavendel oder Salbei. Führen Sie aber vor der ersten Anwendung einen Verträglichkeitstest durch, damit Sie allergische Reaktionen vermeiden.
Verwenden Sie das Öl niemals pur, sondern verdünnen Sie es mit anderen Ölen oder Wasser. Andernfalls wirkt das Öl auch sehr austrocknend. Mögliche Öle sind Oliven-, Mandel- oder Jojobaöl.
Wenn Sie schwanger sind, sollten Sie auf das Öl verzichten, da es vorzeitige Wehen auslösen kann.
Haarmaske: Erwärmen Sie 250 Milliliter Olivenöl und legen Sie zwei Rosmarinzweige hinein. Geben Sie zusätzlich noch fünf Tropfen Rosmarinöl hinzu. Sobald die Mischung lauwarm ist, können Sie das Öl in die Haare massieren. Dabei sollten Sie die Kopfhaut nicht vergessen. Nach einer halben Stunde können Sie die Maske auswaschen.
Shampoo: Mischen Sie zehn Tropfen Rosmarinöl zu einem sehr milden Shampoo ohne Parabene oder Silikone. Schütteln Sie es, wenn möglich vor Gebrauch und waschen Sie anschließend regelmäßig Ihre Haare damit.
Spülung: Kochen Sie ungefähr 500 Milliliter Wasser auf und legen Sie zwei Rosmarinzweige hinein. Reduzieren Sie anschließend die Hitze und lassen Sie das Gemisch ungefähr 15 Minuten köcheln. Sieben Sie die Zweige hinaus und lassen Sie das Wasser abkühlen. Spülen Sie Ihre frisch gewaschenen Haare damit aus.
Ölgemisch: Mischen Sie einen Teelöffel Olivenöl mit sechs Tropfen Rosmarinöl und massieren Sie es in Ihre Kopfhaut. Spülen Sie Ihre Haare nach einer Stunde aus.[47]

Rote Bete:
Als Rohkostsalat die preiswerteste Verjüngungskur aller Zeiten. Ihre Folsäure bastelt Nukleinsäuren zusammen, kurbelt so die Zellerneuerung an. Schon eine Stunde nach eine Rote- Bete- Dessert ist der Neuaufbau von Bindegewebe messbar: Die roten Rüben sorgen in Turbotempo für feste Fingernägel, feste ***Haare*** und straffe Haut. Folsäure schützt auch vor gefährlichen Homocysteinklumpen in den Blutgefäßen – und damit vor Arteriosklerose.[48]

Silicium als Kollagen Booster:
Da wir gerade von Silicium sprechen: Auch Silicium wird als Kollagen Booster diskutiert. Silicium ist ein Spurenelement, aus dem sich z. B. die Erdkruste zusammensetzt. Direkt nach Sauerstoff ist es das zweithäufigste Element in der Erdkruste. Die lateinische Bezeichnung silicia bedeutet so viel wie Kieselerde. Quasi jedes Gewebe – ob bei Menschen, Tieren oder auch Pflanzen – braucht Silicium, um fest und straff zu bleiben. Das Halbmetall ist so gut wie in jeder Zelle deines Körpers enthalten. In seiner organischen Form als Kieselsäure beteiligt sich Silicium an vielen Stoffwechselprozessen im Körper.
Hier kommt Silicium vor:
Silicium kommt etwa in Knorpeln und Knochen, aber auch in den Gefäßwänden, der Haut, Haaren und Nägeln vor. Silicium ein wichtiger Wachstumsfaktor, denn es ist aktiv am Verkalkungsprozess der Knochen beteiligt, hilft also bei der Knochenbildung und beim Knochenwachstum. Das Spurenelement befindet sich aber auch in den Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen. ***Zudem kann Silicium große Mengen an Wasser binden. Das könnte wiederum eine positive Auswirkung auf die Elastizität von Haut, Bindegewebe, Knorpeln und auch der Knochen haben.***

---

[47] https://praxistipps.chip.de/rosmarin-fuer-haare-und-kopfhaut-anwendung-und-pflegetipps_113971
[48] Strunz, forever young, 104

Darum ist Silicium ***für die Kollagenproduktion wichtig:***
Es handelt sich um ein integrales Element des Binde- und Stützgewebes: Silicium ist für die Quervernetzung der Strukturelemente der Kollagene verantwortlich und somit ***sorgt es vermutlich für die elastische Raumstruktur des Bindegewebekolloids.*** Kolloide nennt man Flüssigkeiten, in denen die enthaltenen Stoffe verteilt „schweben“. Über Enzyme beeinflusst Silicium die Kollagenbildung und so auch die Bildung von Bindegewebsstrukturen. Indem es die Aktivität des Enzyms Prolyl-Hydroxylase beeinflusst, unterstützt es den ***Aufbau von Bindegewebe und Bindegewebsfasern.*** Zudem fördert Silicium den Aufbau und den Feuchtigkeitshaushalt des Bindegewebes und ist bekannt dafür, das Wachstum von Haaren und Fingernägeln zu unterstützen.
Nahrungsmittel mit Silicium:
Der Körper kann Silicium nicht selbst bilden. Somit müssen wir es über die Nahrung zuführen. Vor allem im Alter nimmt der Siliciumgehalt im Körper ab. Gute Silicium-Quellen sind: ***Hafer, Hirse, Weizen, Kartoffeln und Spinat.***
Wenn man seine Kollagenbildung anregen willst, gilt es Folgendes zu achten: ***Eine ausgewogene Ernährung, gesunde Schlafgewohnheiten und ein vorsichtiger Umgang mit Genussgiften wie Rauchen oder Alkohol.*** Unterstützen kannst du deinen Organismus mit ***Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln*** oder Lebensmitteln, die reich an Silicium sind. [49]

Kürbiskerne
Auch Kürbiskerne zaubern gesundes, glänzendes Haar. Sie enthalten viel Zink und Vitamin A, was das Haar von innen stärkt. Ernährungscoach Kimberly Snyder rät, diese am besten über den Salat zu streuen.[50]

[49] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/
[50] https://www.stylebook.de/beauty/beauty-wunderwaffen-bananen-gegen-augenringe-zwiebel-gegen-akne