



# HAARIGE ZEITEN

## HAAR- WACHSTUM & HAAR- AUSFALL

Wie unsere Haare beschaffen sind und wie schnell sie wachsen, ist an sich genetisch festgelegt. Dennoch sind schöne Haare nicht allein Schicksal. Selbst für Haarausfall bei Männern gibt es Lösungen aus der Natur. Zwei Vitalpilze fördern das Haarwachstum ganz außerordentlich und einige Nährstoffe sollten nicht fehlen, damit die Haarpracht auch ihrem Namen gerecht wird.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**U**nser Haar wächst in seiner zwei- bis sechsjährigen Wachstumsphase 1 bis 1,5 Zentimeter pro Monat. Soll es noch schneller gehen, kann man in die Trickkiste der Natur greifen: Der *Polyporus Vitalpilz* ist der Turbo für das Haarwachstum. Haare wachsen damit um etwa ein Drittel schneller. Warum das möglich ist? Der *Polyporus* ist nicht nur reich an Mikronährstoffen wie etwa Zink, Mangan und Kupfer, er schützt überempfindliche Haarfollikel, wodurch die Wachstumsphase des Haares verlängert wird und er reinigt den Haarboden durch Anregung des Lymphflusses. Das Haar wird auch dichter, man sieht deutlich mehr Haare nachwachsen.

### POLYPORUS SCHÜTZT HAARFOLLIKEL

Kommen Übersäuerung und hormonelle Problematik zusammen, kann es ernst werden mit dem Haarausfall. Während Frauen

über hormonell bedingten Haarausfall durch zu niedrige Schilddrüsenwerte, die Antibabypille oder im Wechsel klagen, hat jeder zweite Mann hormonell bedingten Haarausfall. Ursache ist eine genetisch bedingte Überempfindlichkeit der Haarfollikel am Oberkopf gegenüber dem männlichen Hormon Dihydrotestosteron (DHT). DHT besetzt Rezeptoren an den Haarwurzeln wodurch die Haarfollikel verkleinert und geschwächt werden sowie ihre Fähigkeit verlieren, neue Haare wachsen zu lassen. Ist der Haarboden zusätzlich übersäuert, fällt das doppelt ins Gewicht, da nicht mehr ausreichend Nährstoffe zur Haarwurzel kommen. Was mit „Geheimratsecken“ beginnt, kann in der Glatze enden. Mit dem *Polyporus* können beide Geschlechter Haarausfall gegensteuern. Er stärkt die Haarwurzel, verlängert die Wachstumsphase des Haares, regt den Lymphfluss an und fördert damit die Entsäuerung des Haarbodens, der direkt mit den Lymphbahnen verbunden ist.

## DHT AUF NATÜRLICHE WEISE HEMMEN

Es gibt außerdem Möglichkeiten für den Mann, das DHT niedrig zu halten, zumindest eine Überproduktion zu verhindern. Das ist gleichzeitig eine wertvolle Maßnahme für die Männer-Gesundheit. DHT schadet nämlich nicht nur dem Haupthaar, es erhöht auch maßgeblich das Risiko für Prostatavergrößerung und Prostatakrebs! Das ist wichtig zu erwähnen, denn in jungen Jahren, wenn die Glatzenbildung schon beginnt, denken Männer normalerweise noch nicht an die Prostata, die meist erst ab etwa 50 Jahren Probleme macht.

DHT senkend wirken gleich einige Natursubstanzen. Hier die wirksamsten: Das *Sägepalmbblatt* oder der *Reishi Vitalpilz* – beide gibt es auch zusammen in einer Mischung – und der *Pleurotus Vitalpilz*. Sie hemmen das für die Umwandlung von Testosteron ins problematische DHT zuständige Enzym 5-alpha-Reduktase, nebenwirkungsfrei wohlgemerkt. Unserer Erfahrung nach liegt man damit weit besser im Rennen als mit dem Medikament Finasterid, das ebenfalls als 5-alpha-Reduktasehemmer gegen hormonell bedingten Haarausfall sowie gegen Symptome der Prostatavergrößerung eingesetzt wird. Das Medikament kann starke Nebenwirkungen haben. Kürzlich kam es sogar zu einer Sammelklage Betroffener, die am „Post-Finasterid-Syndrom“ leiden mit Symptomen wie sexuelle

Störungen, Depressionen, Suizidgedanken, die angeblich bereits nach der ersten Einnahme irreversibel sein sollen und Spätfolgen bis hin zur Berufsunfähigkeit zeigen.

## ZUSÄTZLICH GEGEN ÜBERSÄUERUNG WIRKEN

Man kann die lymphanregende Wirkung des *Polyporus* noch mit der *Shilajit Huminsäure* optimieren. Das nährstoffreiche, traditionelle Reinigungs- und Verjüngungsmittel aus dem Ayurveda ergänzt den *Polyporus* sogar auf ideale Weise, da er Säureschlacken und nur schwer ausscheidbare Umweltgifte wie Schwermetalle aus dem Bindegewebe holt, während der *Polyporus* deren Abtransport über den Lymphfluss verstärkt. Auf diese Weise wird das Bindegewebe durchlässiger für Nährstoffe und die Versorgung des Haares verbessert.

Es ist bekannt, dass Übersäuerung – etwa



stress- und ernährungsbedingt – Haarausfall extrem begünstigt. Die oft propagierten Coffein-Shampoos spielen hier eine nicht unbedingt ganz so gute Rolle. Coffein ist „sauer“, löst quasi einen „Säureschock“ aus, wodurch der Körper seine letzten Basen in Richtung Haarboden mobilisiert und der Haarausfall zunächst gestoppt wird. Schlimm ist nur, wenn das ohnehin schon bestehende Basendefizit nicht aufgefüllt wird. Dafür gäbe es gleich mehrere Möglichkeiten: Die Einnahme der *Sango Meeres Koralle* oder der *Micro Base* Basenmischung. In Frage kommt aber auch basisches *kolloidales Magnesium*, das man in den Nacken reibt. Es kann in wässriger oder öliger Form verwendet werden und hat gleich noch den weiteren Vorteil, die Kopfdurchblutung zu verbessern, wodurch Nährstoffe besser zum Haarboden gelangen. Wichtig ist zu erwähnen, dass ein schon bestehender Mangel an basischen Mineralstoffen (wie vor allem von

Magnesium) kaum durch gesunde Ernährung allein aufgehoben werden kann, und der Säure-Basen-Haushalt bei Übersäuerung ein paar Monate lang unbedingt unterstützt werden sollte. Der Raubbau an Basen findet bei hohem Bedarf und geringer Zufuhr auch in unsichtbaren Körperregionen wie etwa Gefäßen, Muskeln und Knochen statt.

## DURCHBLUTUNG FÖRDERN

Eine gute Durchblutung der Kopfhaut selbst stimuliert die Haarfollikel, in denen Haarwurzeln gebildet werden. Hilfreich ist es, täglich ein bis zwei Minuten mit einer weichen Naturborstenbürste zu bürsten oder eine Kopfhautmassage, die nicht darin bestehen sollte, am Haarboden zu rubbeln, sondern vielmehr die Kopfhaut mit aufgesetzten Fingern zu bewegen. Mit Natursubstanzen kann man bei der Durchblutung ebenfalls „nachhelfen“. Der *Auricularia Vitalpilz* verbessert den Blutfluss nicht nur in den großen, sondern auch in den ganz kleinen Gefäßen. *OPC* hat diese Eigenschaft ebenfalls, *Granatapfel* auch. Sie sind zusätzlich noch stark antioxidativ, was ebenfalls eine Rolle spielt.

## HAARE UND NIERENERGIE

Die Qualität der Haare hängt außerdem vom Zustand der Nierenenergie ab, nach der TCM speziell vom Nieren-Yin. Anzeichen eines Nieren-Yin-Mangels sind oft bei Älteren zu finden. Er bewirkt einen Hitzezustand im Körper, die Kühlflüssigkeit fehlt. Das äußert sich in körperlichen Beschwerden wie nervöser, rastloser Aktivität mit zunehmender Erschöpfung, dauerhaftem Haarausfall, kreisrunder Glatze, vorzeitigem Ergrauen, Erschöpfung, Reizung und Schwäche im Bereich der Lendenwirbelsäule und der Knie, innerer Unruhe, Ohrgeräuschen (Tinnitus), Schwindel, trockenem Mund, heißen Handflächen, Fußsohlen und Brustkorb, spontanem Schwitzen und Nachtschweiß, Hitzewallungen, Verstopfung, Schlafstörungen, die Belastbarkeit sinkt. Was hilft? Viel Schlaf, wenig Stress, die richtige Ernährung mit saftigen Eintöpfen, Kompotten und der *Coprinus* oder der *Shiitake Vitalpilz* bauen das Nieren-Yin wieder auf, *Baikal Helmkraut* mit *Andrographis* klärt die Hitze bei Yin-Mangel.

## HAARVERLUST UND BLUTMANGEL

Blutmangel nach der TCM zeigt sich in vorübergehendem Haarausfall, sehr trockenen und spröden Haaren. Typisch ist Blutmangel



nach einer Geburt und in der Stillzeit, aber auch bei großem Blutverlust, Stress, Zeitdruck, langem Aufbleiben abends, großer geistiger Anforderung oder bei einer zehrenden Krankheit. Zum Blutaufbau sehr gut geeignet ist *Astragalus mit Goji Beere und Angelica sinensis*. J

## HAARAUSFALL UND NÄHRSTOFFMANGEL

Es befindet sich stets nur ein Teil unserer Haare in der Wachstumsphase, während etwa 15 Prozent in einer viermonatigen Ruhephase verweilen, nachdem sie in einer zweiwöchigen Übergangsphase nicht mehr ernährt wurden und ausgefallen sind. 50 bis 100 Haare verliert man so täglich und das ist ganz normal. Aber es können auch mehr werden, was ganz schön Nerven kostet. Besonders deutlich wird das bei stressbedingter Verschlimmerung eines hormonell verursachten Haarausfalls bei Mann und Frau. Stress übersäuert und geht einher mit einem erhöhten Nährstoffverbrauch, insbesondere der B-Vitamine, von Zink und Magnesium. Außerdem neigen Menschen unter Stress zu weiteren Fehlern im Lebensstil, die zusätzlich noch zur Übersäuerung beitragen wie zu viel Kaffee trinken, Achtslosigkeit gegenüber der Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen etc.

Folgende Mängel sehen wir bei Haarausfall am häufigsten:

### > SILIZIUM

Die häufigste Ursache für Haarausfall bei Frauen ist Siliziummangel. Das Spurenelement ist zwar nach Sauerstoff das auf der Erde häufigste, ist jedoch schwer aufnehmbar. Die Aufnahme hängt auch noch von der Zellatmung ab und die verschlechtert sich mit zunehmendem Alter. Bei Haarausfall und brüchigen Nägeln daher bewährt: *Flüssiges Silizium* oder *kolloidales Silizium*.

### > EISEN

Eisenmangel spielt im Wachstum, bei Frauen im gebärfähigen Alter, Vegetariern und Veganern sowie bei Sportlern eine gewisse Rolle als Ursache für Haarausfall, bei Frauen über 40 laut Studien sogar die wichtigste. Abhilfe schaffen *Eisen-Chelat* oder - noch schneller und noch effektiver - *kolloidales Eisen*.

### > B-VITAMINE

Ein Mangel an B-Vitaminen (z.B. Vitamin B12 und Biotin) ist mit Haarverlust und Funktionsstörungen der Haut verbunden. Bei Stress werden B-Vitamine stark verbraucht. Die aus unserer Sicht beste Lösung: Der *Vitamin B-Komplex* aus Quinoa.

### > VITAMIN D

Für den reibungslosen Ablauf des Haarwachstums wird Vitamin D benötigt. Ein Mangel an Vitamin D führt zu Haarausfall.

### > SCHWEFEL

Bei Schwefelmangel können Wachstumsprobleme des Haares auftreten.

Bei Rothaarigen und Blondinen ist er häufiger als bei Brünetten und Dunkelhaarigen. Denn Schwefel wird beim Haarwachstum verbraucht und rotes Haar enthält besonders viel Schwefel. Das Bindegewebe leidet gleich mit, weshalb Cellulite bei Rothaarigen und Blondinen häufiger vorkommt und mit Extra-Schwefel gemildert werden kann. Besonders geeignet sind die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* und *kolloidaler Schwefel*. Eine gute Schwefelversorgung ist aber nicht nur eine Frage der Schönheit, sondern wirkt sich auch bei der Entgiftung aus – sie verschlechtert sich maßgeblich bei Schwefelmangel.

### > ZINK

Nachlassendes Haarwachstum kann aber auch auf Zinkmangel zurückzuführen sein. Oft ist er auch an weißen Einschlüssen an den Fingernägeln erkennbar. Er kommt recht oft vor, da für Zink vorgesehene Rezeptoren häufig von Schwermetallen fehlbesetzt sind und das Zink dann für etliche Körpervorgänge fehlt. Besonders sich schnell teilende Zellen wie Haut, Schleimhaut und Haar leiden unter Zinkmangel. Die beste Zinkversorgung: *Kolloidales Zink* in wässriger oder ölgiger Form. Warum? Weil es schon aufgeschlossen vorliegt, sofort aufgenommen wird, sehr schnell wirkt und den Gegenspieler Kupfer nicht beeinflusst, wie das bei Zinkverbindungen sehr wohl der Fall ist.

### > MANGAN

Dasselbe gilt für Manganmangel. Auch Mangan wird von sich schnell teilenden Zellen besonders benötigt und ein Mangel kann zu Haarausfall und nachlassendem Haarwachstum führen. Wie Kupfermangel kann auch Manganmangel zu vorzeitigem Ergrauen der Haare beitragen. Wenn der Körper altert, treffen zwei Umstände zusammen. Er produziert weniger von der Aminosäure Tyrosin, die für die Herstellung des Farbstoffes Melanin in Haut und Haaren gebraucht wird. Außerdem tritt Wasserstoffperoxid, das als Bleichmittel bekannt ist und ein Nebenprodukt des Stoffwechsels, im Alter zunehmend auf. Um Oxidation durch Wasserstoffperoxid zu verhindern, wird das Enzym Katalase benötigt. Mangan aktiviert es. Bei Manganmangel hingegen kann Wasserstoffperoxid nicht ganz abgebaut werden und die Haare ergrauen mitunter früher, als genetisch festgelegt ist. *Kolloidales Mangan* behebt Mängel unserer Meinung nach am besten.

### > KUPFER

Ausreichend Kupfer verhindert ebenfalls vorzeitiges Ergrauen, fördert die Aufnahme von Eisen, verbessert die Haarstruktur und verhindert dünnes und brüchiges Haar. *Kolloidales Kupfer* versorgt mit Kupfer ohne den Gegenspieler Zink zu beeinträchtigen. Das ist ein großes Plus gegenüber herkömmlicher Kupferverbindungen, die beim Lösen ein Defizit des Gegenspielers Zink hervorrufen können.

