




GIANNI CORIA

# Natürliche Hilfe bei Haarausfall

... LESEPROBE ...



Kräftiger Haarwuchs durch  
gezielte Nährstoffversorgung  
und Vitalisierung der Kopfhaut



**man  
kau:**

# Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Gianni Coria  
**Natürliche Hilfe bei Haarausfall**  
ISBN 978-3-86374-340-6  
1. Auflage Dezember 2016

Mankau Verlag GmbH  
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Julia Feldbaum, Augsburg  
Endkorrektorat: Susanne Langer M. A., Traunstein  
Layout, Gestaltung und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich  
Bildredaktion: Lydia Kühn  
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Fotos: deagreez - Fotolia.com (3, 10/11); Cara-Foto - Fotolia.com (4, 5o, 42/43); Sabimm - Fotolia.com (5u, 114/115); Andrey Kiselev - Fotolia.com (12); Colourbox.de (16, 44, 98, 136); psdesign1 - Fotolia.com (27); Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com (34o); pathdoc - Fotolia.com (60); sebra - Fotolia.com (64); highwaystarz - Fotolia.com (67); Sergey Ryzhov - Fotolia.com (74); pat\_hastings - Fotolia.com (78); kobeza - Fotolia.com (81); Anatolii - Fotolia.com (84); Swapan - Fotolia.com (91); kbuntu - Fotolia.com (93); cirquedesprit - Fotolia.com (102); Lars Zahner - Fotolia.com (111); Spiber.de - Fotolia.com (116); mylisa - Fotolia.com (120); JackF - Fotolia.com (124); Syda Productions - Fotolia.com (126o); Africa Studio - Fotolia.com (133); almaholm - Fotolia.com (154); Grigoriy Lukyanov - Fotolia.com (156); YELASAI GmbH (19–20, 23, 26, 28, 33, 34u, 35–40, 50, 52, 54, 61, 66, 117, 119, 122, 125, 126u, 129, 130, 134); Yang F, Zhang Y © Wikipedia.com (18); vitalinka © 123RF.com (48); leaf © 123RF.com (69li); Emil © 123RF.com (69re); kzenon © 123RF.com (70); Lightspring/Shutterstock (94); Kazakova Maryia/Shutterstock (95); Friseur maischön, Bregenz (139); Patrizia Bonetti-Ricci, Merenschwand (142o); Ruth Widmer, Benken (142u); Astrid Feurstein, Au (144); Coiffure MAXIM's, Basel (147)



Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

## Hinweis für die Leser/innen:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Inhalt

<b>Geleitworte</b> von Andreas Winter und Jo Marty .....	<b>6</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>8</b>

## Kapitel 1 Grundlagenwissen Haar und Kopfhaut

<b>Die Bedeutung unserer Haare</b> .....	<b>12</b>
Ein Blick zurück .....	12
Haare als Symbol .....	14
Haare und ihre Schutzfunktion .....	15
<b>Daten und Fakten</b> .....	<b>16</b>
Haare – ein Steckbrief .....	16
<b>Der Haaraufbau</b> .....	<b>18</b>
Die Schuppenschicht .....	18
Die Faserschicht .....	19
Der Markkanal .....	19
Natürliche Haarpigmentierung .....	20
Haarfollikel, Talgdrüse und das Fasziengewebe .....	22
Haarpapille oder Bindegewebszapfen .....	26
<b>Haut und Kopfhaut</b> .....	<b>28</b>
Die Oberhaut .....	29
Die Lederhaut .....	29
Das Bindegewebe (die Faszien) .....	30
Die Kopfhaut .....	31
<b>Das Haarwachstum</b> .....	<b>34</b>
Eine Haarpapille – ein Haar .....	34
Doppelt besetzte Follikel .....	35
Doppelt verklebte Haare .....	36
Der Reihenhaarwuchs .....	38
Die Haarzyklus-Phasen .....	38
Haarwachstum braucht Zeit .....	40



## Kapitel 2 Kopfhaut- und Haarprobleme

### Unsere Haare: eine echte Herausforderung ..... 44

Schuppen.....	45
Diffuser Haarausfall .....	45
Anagener Haarausfall .....	46
Telogener Haarausfall .....	46
Androgenetischer Haarausfall .....	47
Vernarbende Alopezie .....	50
Kreisrunder Haarausfall .....	51
Totaler Haarausfall .....	53
Zunehmender Haarausfall in unserer Gesellschaft .....	56

### Ursache für den Haarausfall: seelische Probleme ..... 60

Lebenskrisen und ihre Folgen für die Haare .....	60
Wie Stress auf den Körper wirkt .....	64
Stress während der Schwangerschaft .....	67
Die Geburt und ihre Langzeitfolgen .....	69
Seelische Belastungen auflösen .....	73

### Ursache für den Haarausfall: die falsche Ernährung.... 74

Gesund in den Industrieländern? .....	75
Die Verteilung von Nährstoffen .....	77
Stress durch falsche Ernährung .....	80
Wie unser Darm auf Zucker reagiert .....	80
Salz ist nicht gleich Salz .....	82
Lebensmittel Kuhmilch? .....	83
Konventionelle Lebensmittel oder Bioprodukte .....	84
Wasser: Grundlage für gesundes Leben .....	85
Schweinefleisch meiden .....	87
Das Verhältnis von Fleisch und Gemüse .....	88
Lebenswichtige Fette .....	89
Nahrungsergänzungsmittel .....	90
Fermentierte Nahrung = lebendig? .....	92
Verantwortung übernehmen .....	93

### Ursache für den Haarausfall: Umweltbelastung..... 94

Das Gift um uns herum .....	94
Elektrosmog .....	96

### Wenn Kosmetik, dann richtig ..... 98

Kosmetische Richtlinien .....	98
Was ist die »richtige« Kosmetik? .....	100
Shampoos und ihre Inhaltsstoffe .....	103
Passende Haarpflegeprodukte .....	108

## Kapitel 3 Kopfhaut- und Haartherapien

### Der Weg zurück zum vollen Haar ..... 116

Haartransplantation .....	116
Kunsthaut-Implantation .....	118
PRP-Eigenbluttherapie .....	120
Haarwuchs mit Minoxidil .....	121
Haarverdichtung durch Streuhaare .....	122
Kopfhautpigmentierung .....	123
Haarteile und Perücken .....	124
Die gesunde Kopfhaut.....	125

### Die Arbeit des Netzwerks Haarwuchs-Spezialist ..... 126

Wer sind Haarwuchs-Spezialisten? .....	126
Wie gestaltet sich die Therapie? .....	127
ONCOHAIRCARE .....	134

### Erfahrungsberichte von Friseurinnen und Betroffenen 136

Cornelia Fuchs .....	136
Friseur maischön / Birgit Mally-Blank .....	139
Patrizia Bonetti-Ricci / Ruth Widmer .....	142
Theresia Steinmann / Astrid Feurstein .....	143
Britta Tyrchan .....	144
Biljana Tobler .....	147
Karin El Benna .....	152

### Der neue Weg ..... 154

Danksagung .....	
Quellen und wichtige Adressen.....	
Register.....	158

# Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,  
ich begrüße Sie auf der Reise zu gesunden, vitalen  
Haaren – entdecken Sie mit mir ihr Geheimnis!

2009 eröffnete ich eine Praxis für tiefenpsychologische Dienstleistungen. Menschen mit den unterschiedlichsten Anliegen kamen zu mir, und so wurde ich eines Tages einer Frau weiterempfohlen, die seitlich am Kopf keine Haare mehr hatte. Nach eineinhalb Jahren erfolgloser dermatologischer Hilfe galt sie als austherapiert und wurde mit den Worten entlassen: »Es ist nur ein Schönheitsfehler.«

Die Kundin war sichtlich verzweifelt und voller Trauer. Durch diese Frau kam ich erstmals in Kontakt mit dem Thema »Haarprobleme«. Ehrlich gesagt wusste ich damals nicht, worauf ich mich eingelassen habe. Und doch ist es uns gelungen, dieses seitliche Haarloch von rund 15 Zentimetern innerhalb von eineinhalb Jahren zu schließen.

Mein Erfolg hat sich rumgesprochen, und ich durfte zahlreiche tolle Erfahrungen bei Männern, Frauen und Jugendlichen in Sachen Kopfhaut- und Haarregeneration miterleben. Mein Antrieb ist es heute, die positiven Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen und ihnen Mut zu machen.

Haare sterben nicht einfach so ab. Oder haben Sie schon einmal einen Menschen gesehen, bei dem ein

Bein abstirbt oder ein Zahn – ohne ersichtlichen Grund? Stirbt am Körper etwas ab, wird es schwarz, haben Sie schon einmal eine abgestorbene schwarze Kopfhaut wahrgenommen? In den letzten sechs Jahren habe ich intensiv nach Zusammenhängen geforscht und konnte mich mit vielen Spezialisten unterhalten und Gedanken austauschen.

Mein Ziel ist es, dieses gewonnene Fachwissen zu teilen und auch Frisüre, die oft nur über geringes Wissen hinsichtlich geeigneter Kopfhautpflege verfügen, aufzuklären und zu sensibilisieren. Meine Reise der Forschung ist noch nicht zu Ende, doch sie ist so weit perfektioniert, dass wir, mein Team und ich, Menschen mit Haarproblemen effektiv und zuverlässig dabei helfen können, die eigenen Haare zurückzugewinnen. Keine Haarwurzel und kein Haarfollikel sind je abgestorben, wir haben lediglich vergessen, die Biologie und somit die Funktionen des Körpers in Bezug auf die Kopfhaut zu verstehen, Haare und Kopfhaut richtig zu pflegen und zu unterstützen.

Erfahren Sie nicht nur, wie die Psyche die Haare beeinflusst oder was unsere Vorfahren über die Kopfhare dachten, lernen Sie auch, wie sich unsere moderne Ernährung, die Umwelt und die Kosmetik langfristig auf die Haare auswirken. Erkennen wir die Zusammenhänge, ist es möglich, zu schönen und vitalen Haaren zurückzugelangen oder sie zu erhalten. Die Haarqualität in der Jugend ist unser Maßstab.

Betrachten wir die Frisur eines Menschen genauer, so erkennen wir: Haare sind einfach enorm wichtig für jeden Einzelnen von uns. Die Hauptmerkmale einer Person, der Status der Gesundheit, Stress oder Ausgeglichenheit, all das lässt sich unkompliziert an Haarqualität und Frisur feststellen. Selbst drastische Lebensveränderungen werden oft mit einer radikalen neuen Frisur symbolisch nach außen getragen. Mit diesem Buch erhalten Sie Einblicke in die zahlreichen Ursachen, die zu Haarproblemen führen, und Sie finden Lösungswege zu vollen Haaren und somit zu neuer Lebensqualität.

**Das Schöne ist, die Kundin erfreut sich auch heute noch, sechs Jahre später, kräftigerer Haare als in ihrer Jugend.**



# Kapitel 1

Grundlagenwissen  
Haar und Kopfhaut



## Die Bedeutung unserer Haare

### Ein Blick zurück

Seit vielen Tausend Jahren werden über die Haarpracht Botschaften vermittelt, die vom Status bis hin zu religiösen und politischen Ausrichtungen reichen. Das Erscheinungsbild und die Schönheit benötigten schon immer viel Zeit und besondere Aufmerksamkeit. Die Haare hochzustecken, zu waschen, zu schneiden, zu färben, zu bürsten, zu stylen und zu verschönern, war schon immer ein menschliches Bedürfnis. Die Art und Weise, wie das Haar präsentiert wird, wurde gesellschaftlich oft auch vorgegeben.

Die besondere Stellung der Haare geht bis ins alte Ägypten zurück, schönes Haar galt als Ausdruck der Gesundheit. In der Antike wurden lange Haare als

ein Geschenk der Götter betrachtet – für freie, lebensbejahende Menschen. Seit Konfuzius wurden auch in China die Haare als ein Geschenk und als Zeichen hoher Moral betrachtet. Haare sollten geachtet und sorgfältig gepflegt werden. Einem Ehrenmann war es in China grundsätzlich auferlegt, bis zu seinem Tod eine Kopfbedeckung zu tragen. Haare galten als Zeichen von Würde.

Auch bei den Germanen waren lange Haare ein Zeichen für Harmonie, für Kraft, Macht und Autorität. Hatte ein Mensch seine Haare verloren, galt dies als die größte Erniedrigung. So wurden Straftätern und Sklaven die Haare abgeschnitten, und sie galten vor dem Volk als minderwertige Menschen. Bei den Römern hat man den Eindruck, dass sie keinen sehr großen Wert auf die Frisur eines Mannes legten. Weitverbreitet war bei den Männern ein schlichter kurzer, glatter Haarschnitt. Männer, die lange Haare trugen, wurden zu dieser Zeit als Heiden bezeichnet und waren in den Augen der Römer schlicht Wilde.

Die Priester trugen bereits früh eine Tonsur, als Zeichen für Unterwerfung und Demut, im Sinne von: »Gott ist mächtig, und wir sind Diener Gottes«. Bei den Asiaten gibt es heute noch Mönche, die ihre Haare abrasieren – ihr Signum für das Entsagen aller materiellen Dinge. Frauen tragen seit Ewigkeiten lange Haare. Durch die Tausende von Jahren alte Tradition scheint dieses Erscheinungsbild tief im Unterbewusstsein des Mannes verwurzelt zu sein, wie folgender Studienbericht zeigt. Forscher aus Südengland veröffentlichten im »Scandinavian Journal of Psychology«: Männer nehmen Frauen mit langen Haaren (bis Nacken, Schultern und Rücken) als jung, gesund und mit hohem Fruchtbarkeits-Potenzial ausgestattet wahr. Die Forscher fanden heraus, dass Männer fast doppelt so häufig die fallen gelassenen Handschuhe einer Frau mit schulterlangen Haaren vom Boden aufhoben und mit ihr ins Gespräch kamen, als sie es bei Frauen mit kürzeren Haaren taten.

In diesem Zusammenhang muss wahrscheinlich auch die Verbindung

**Haare sind nicht nur ein äußeres Zeichen von Schönheit und Anmut. Je nach Gestaltung oder Farbe, Länge oder Schnitt haben sie stets auch symbolischen Charakter, sie stehen für etwas, sind Zeichen von Zugehörigkeit oder Abgrenzung.**

von Mutter und Kind betrachtet werden. Die Zuneigung einer Mutter mit langen Haaren zu ihrem Kind schafft unbewusst zahlreiche seelische Verknüpfungen, die tief in uns verwurzelt werden. Es wäre spannend, auch diesen Aspekt in eine Studie einfließen zu lassen und die Reaktionen von Erwachsenen zu untersuchen, die eine Mutter mit kurzen Haaren hatten. Alte Geschichten aus dem Hinduismus, aus Richtungen des Pantheismus, von den Indianern und aus dem Buddhismus erzählen uns, dass Haare geistige Antennen sind und Informationen speichern. Haare fördern die Verbindung zur Ahnenwelt, zu den verstorbenen Vorfahren, sie fördern die Intuition, kanalisieren aber auch physische und sexuelle Kraft. Zudem gelten lange Haare als Ausdruck für Wohlstand, langes Leben oder Glück. In manchen Kulturen ist es auch heute noch verboten, die Haare abzuschneiden.

## Haare als Symbol

Die besondere Wertschätzung verdankt das Haar den Vorstellungen unserer Ahnen über die ihm innewohnenden Kräfte. Im früheren Volksglauben in Europa galten die Kopfhaare als Sitz unserer Lebenskraft. Mit dem Abschneiden der Haare ging diese Kraft verloren und in die Gewalt und Obhut desjenigen über, in dessen Besitz sie gelangten. Man nahm an, wer ein Haar von einem anderen besaß, hatte Macht über ihn. Wollte eine Frau ihre Liebe bekräftigen, so schenkte sie ihrem

Liebsten eine Haarlocke. Wer sein Haar an jemanden verschenkte, lieferte sich der anderen Person symbolisch aus. Früher galt ein Haar als die stärkste zwischenmenschliche Verbindung. Somit wurde das Haar zum persönlichsten Andenken, das man einem Menschen geben konnte. Haare zu verschenken, war weitverbreitet – und Haarkünstler ein beliebter Beruf. Künstlerisch konnte beinahe alles mit Haaren gemacht werden. Damit Haare gut verarbeitet werden konnten, musste die Länge eines Haares rund 20 Zentimeter betragen. Von Colliers über Armbänder, Fingerringe, Ohringe, Krawattennadeln, Uhrketten bis zu Brillenketten konnten alle Wünsche realisiert werden. In den Schweizer Alpen wurde früher der Brauch gepflegt, dass junge Frauen zur Hochzeit ihren Ehemännern aus ihren abgeschnittenen Haaren Uhrketten flochten und sie ihnen schenkten. Haare zu Schmuck zu verarbeiten, ist mit dem Ersten Weltkrieg weitgehend in Vergessenheit geraten, und den Berufsstand der Haarflechtereier findet man nur noch sehr selten.

## Haare und ihre Schutzfunktion

Haare schützen den Menschen vor Hitze, Kälte, Wind, Sonnenstrahlen, Staub und Schweiß, und sie unterstützen unseren Tastsinn.

Heutzutage spüren wir bewusst nicht besonders viel von diesen Vorteilen, da es schlichtweg »normal« für uns ist, Haare zu haben. Doch gibt es viele Menschen, wie zum Beispiel Chemotherapie-Patienten, die innerhalb von zwei bis drei Wochen nach dem ersten Eingriff all ihre Haare verlieren. Ab diesem Zeitpunkt plagt diese Menschen oft ein Kältegefühl, und nachts im Bett müssen sie Mützen und/oder Socken anziehen.

Daran erkennen Sie bereits sehr genau, welchen wichtigen Beitrag unsere Haare zum Erhalt der Körperwärme leisten. Ein Mensch mit Glatze hat ebenfalls oft einige Narben am Kopf, vor allem Kinder. Denn fehlen die Haare, so fehlt auch die Verlängerung unseres Tastsinns, und Hindernisse werden nicht frühzeitig erkannt.



## Unsere Haare: eine echte Herausforderung

**Viele denken, im Alter sei es normal, wenn die Haare spärlicher und dünner werden. Es ist nicht »normal«, sondern eine natürliche Folge von jahre- bis jahrzehntelanger ungeeigneter Kopfhautpflege.**

Wir lieben unsere Haare, und sie machen uns jeden Tag Freude, doch was wir ihnen abverlangen, ist teilweise zu viel. Eine moderne Frau um die 30, mit rund 30 Zentimeter langen Haaren, hat ihre Haare bereits rund 300-mal gewaschen, 30-mal chemisch verändert und wochenlang sonnengebleicht, 1050-mal mit Haarspray ausgetrocknet – und wenn sie dann nicht so stehen, wie Frau will, sind die Haare die doofsten auf dieser Welt: Bad Hair Day!

Stellen Sie sich einmal vor, Sie nehmen ein Hemd, waschen es jeden Tag in der Waschmaschine, lassen es bei jedem Wetter draußen hängen, färben es neu ein, bleichen diese Farbe wieder raus, färben es noch einmal, benutzen es als Kopfpolster und bügeln es mit aller Gewalt wieder in Form.

So ähnlich gehen viele mit ihren Haaren um. Unser hoher Anspruch ans perfekte Äußere ist für die Natur eine Herausforderung. Wir selbst »sind« Natur, und die Natur ist lebendig und dynamisch. Damit die Haare dem perfekten Anspruch unserer Gesellschaft genügen, müssen wir oft auf synthetische Kosmetikprodukte zurückgreifen, wie sonst soll die Perfektion erreicht werden? Spannend ist: Etliche Frauen ab 30 wissen gar nicht mehr, wie ihre natürliche Haarfarbe eigentlich aussieht. Wir können mit den Haaren vieles anstellen, aber irgendwann bedarf es auch einmal einer Erholungsphase mit natürlichen Nährstoffmitteln. Wie viele Menschen sich regelmäßig Entgiftungswochen oder Ayurveda-Kuren gönnen, damit der Körper sich vom ganzen Stress erholen kann, so sollten wir auch mit den Haaren und unserer Kopfhaut umgehen. Dazu aber später mehr. Kopfhaut und Haarprobleme sind verursacht durch falsche Kopfhautpflege und die Summe vieler Elemente, die den Körper aus der Balance geraten lassen.

## Schuppen

Es gibt Hautschuppen, die weiß oder leicht grau sind, und es gibt Talg-schuppen mit gelblicher Färbung. Verstärkte Schuppen bilden sich durch Pilze an der Kopfhaut (Hefepilze der Gattung Malassezia) oder durch die Vermehrung von falschen Bakterien (Staphylokokken). Zu häufiges Waschen oder das Waschen mit ungeeigneten Shampoos kann die Schuppenbildung fördern. Durch eine Kopfhautanalyse kann die Schuppenart definiert werden.

## Diffuser Haarausfall

Wenn über mehrere Wochen am ganzen Kopf gleichmäßig die Haare ausgehen und die Haardichte immer mehr abnimmt, wird von einem diffusen Haarverlust gesprochen. Mit der Kopfhautkamera sind immer mehr verstopfte Kopfhautporen sichtbar oder es handelt sich um eine mangelnde Nährstoffversorgung. Was sich in beiden Fällen natürlich korrigieren lässt.



**Der Blick einer Fachperson durch eine Kopfhautkamera hilft, das Problem deutlich zu erkennen. Gezielte detaillierte Bilder geben Aufschluss und Sicherheit, zudem können auf professionelle Art und Weise die geeigneten Pflege-Hilfestellungen eingeleitet werden.**

## Anagener Haarausfall

Anagener Haarausfall wird der übermäßige Haarverlust der sich im Wachstum befindlichen Haare genannt, und er kann sieben bis 14 Tage nach einem massiven Stressfaktor stattfinden.

Wird die Haarmatrix in der Wachstumsphase einer extremen Störung ausgesetzt, kommt das Haar vorzeitig in die Übergangsphase, der Haarzyklus verkürzt sich. Massiver Stress kann durch äußerst schlimme Erlebnisse verursacht werden, durch eine Chemotherapie, eine Bestrahlung, nach Zuführung von Antibiotika, durch Cortison oder durch eine Überdosierung jeglicher Arten von Toxinen, die zu einer Blutvergiftung führen.

## Telogener Haarausfall

Fallen übermäßig viele Kolbenhaare aus (wie im Abschnitt »Haarzyklus-Phasen« beschrieben), spricht man von telogenem Haarverlust. Als Auslöser können folgende Ursachen gelten: Beginn und Wechsel der Pille, Dreimonatsspritzen, Schilddrüsenhormone, krampflösende Mittel, Antiepileptika, Gichtmittel, Pilzmittel, Malariamittel, Cholesterinsenker, Narkosemittel, Blutverdünner, Gerinnungshemmer, schwere Depressionen oder radikale Diäten etc. Diese Auslöser lassen einen großen Anteil der Haare vorzeitig von der Wachstumsphase in die Übergangsphase gehen. Zwei

bis vier Monate später klagen die Betroffenen über starken Haarausfall.

Ein anagener Haarverlust, der rund 14 Tage nach dem Auslöser auftreten kann, wird von Betroffenen und ihrem Umfeld schnell realisiert, bei einem telogenen Haarverlust hingegen steht man oft allein da mit dem Problem und wird nicht immer vom Umfeld ernst genommen, da noch immer genügend Haare auf dem Kopf sichtbar sind. Die Betroffenen nehmen zu den Haarberatungsterminen gerne Fotos von früher mit.

## Androgenetischer Haarausfall

Dieser Haarausfall ist der berühmteste erblich bedingte hormonelle Haarverlust. »Andro« bedeutet Mann und genetisch heißt »erblich bedingt«. Wir leben in einer Zeit, in der immer mehr Menschen davon betroffen sind. Falls Sie gedacht haben, das wäre ein Problem, das nur Männer betrifft, haben Sie sich geirrt. Leider geht dieses Phänomen immer mehr Frauen an. Reisen wir

nur 100 bis 200 Jahre zurück in die Vergangenheit, ist dieser erblich bedingte Haarverlust kaum zu finden, bei Frauen nur äußerst selten. Erst seit wenigen Jahrzehnten tritt er auch intensiver beim weiblichen Geschlecht auf.

Heute sind Männer mit Glatze gesellschaftlich vollkommen akzeptiert. Immer mehr jüngere Männer sind davon betroffen – bereits vor dem 20. Lebensjahr. Seit dem Zweiten Weltkrieg hat sich der »erblich bedingte« Haarausfall stark ausgebreitet. Als die Männer damals nach dem Krieg zurückgekehrt waren, mussten vermehrt kahle Köpfe festgestellt werden. Die damaligen Ärzte behaupteten: »Völlig logisch, kommt vom Stahlhelm.« Heute tragen Männer keine Sturmhelme mehr, und trotzdem fehlen ihnen immer häufiger die Haare.

Männer sind grundsätzlich anfälliger für Haarverlust als Frauen, da ein Mann vermehrt über die Kopfhaut Gifte ausscheidet. Über die Periode findet bei der Frau eine verstärkte Giftstoff-Ausscheidung statt. Sobald bei einer Frau die Haare am



Eine Falschannahme auf humorvolle Art: Haarausfall muss keine Erblast sein!

Kopf ausfallen, ist das ein Zeichen dafür, dass der Körper die Kopfhaut zur Unterstützung der Entgiftung beansprucht.

Immer wieder hören wir, Haarverlust ist genetisch bedingt, also vererbbar. »Logisch, hat der Vater eine Glatze, dann wird auch der Sohn eines Tages eine haben, ob er will oder nicht. Dies ist vorbestimmt, und daran kann nicht gerüttelt werden.« So ist auf alle Fälle die weitverbreitete Meinung. Meine Frage an Sie: Wenn Haarverlust tatsächlich vererbt wird, weshalb haben die Kinder nicht bereits von Anfang an eine typische androgenetische Glatze? Haben Sie schon mal einen siebenjährigen Buben mit einer androgenetischen Glatze getroffen? Auf der Seite sind alle Haare da, wunderbar, nur oben sind keine mehr. Ich habe

noch nie ein Kind mit einer solchen Glatze gesehen, weil es das nicht gibt. Eine genetische Disposition ist von Anfang an aktiv und schaltet sich nicht nachträglich ein.

Der Genforscher Eric Lander hat bei der Entschlüsselung des menschlichen Genoms immer wieder darauf hingewiesen, es sei unsinnig, erlernte Hilflosigkeit mit einer genetischen Vorbestimmung zu erklären. Die Aussage, die Lebensweise, die wir von den Eltern übernommen haben, sei ein »Gendefekt«, ist somit falsch.

Auch der Zellbiologe Dr. Bruce Lipton macht in seinen Publikationen immer wieder darauf aufmerksam, dass Gendefekte von Geburt an aktiv sind und nicht erst durch die Pubertät ausgelöst werden. Seine Forschungen zeigen, dass sich Gene durch Wahrnehmung in der Umwelt aktivieren oder verändern können. Somit hat man ständig die Wahl und ist kein Opfer.

Was bedeutet nun die Aussage von Eric Lander? Wurde der Haarverlust vererbt oder einfach die Lebensstellung sowie das Pflege- und Ess-

verhalten weitergegeben? Natürlich Letzteres. Schon früh lernen wir, die Zähne zu putzen, nicht aber, die Kopfhaut zu pflegen, wie es ebenfalls notwendig wäre. Die gute Nachricht: Pflege- und Essgewohnheiten können jederzeit verändert werden. Wird in diesem Bereich von genetisch gesprochen, kann diese Aussage in Bezug auf die Kopfhaut leicht ignoriert werden, und wir dürfen voller Hoffnung sein. Nur die Haardicke und der Haaransatz sind vererbt. Aber eine Glatze kann niemals vererbt sein.

Einer heute zufriedenen Kundin wurde nach zehn Jahren erfolgloser Haar-Behandlung in diversen Institutionen und einem Vermögen an Ausgaben, mit dem sie locker einen Ferrari hätte kaufen können, mitgeteilt: »Leider kann nichts mehr für Sie getan werden, Ihr Haarproblem ist vererbt.« Aus Wut ist sie nach Italien gefahren, zu den Gräbern der Vorfahren, denn da sind alle Verstorbenen mit Fotos abgebildet. Sie konnte nicht eine Frau oder einen Mann der Verwandtschaft mit Glatze finden. Sie hat mit einem Haarproblem



## Wenn Kosmetik, dann richtig

### Kosmetische Richtlinien

Durch die Gesetzgebung ist der Wirkungsbereich der Kosmetikindustrie klar vorgegeben. Die Kosmetik darf auf Haut, Haar und Nägeln Effekte erzeugen, malen, Düfte hervorrufen, reinigen, pflegen, nähren, aber niemals Heilungsversprechen abgeben! Heilen darf nur die Medizin.

Wird ein Produkt auf den europäischen Markt gebracht, werden alle Hersteller, vom kleinsten bis zum größten Produzenten gezwungen, die Produkte notifizieren zu lassen. Dabei müssen alle Rohstoffe in einem Produkt mit Mengenangaben in einer europäischen Datenbank erfasst werden. Berichte über Etikette, Sicherheitsbewertung, bakteriologische Tests

müssen vollständig und zentral gemeldet werden. Die Idee dahinter: Würde man feststellen, dass ein Rohstoff schädlich ist, könnte man alle Hersteller mit dem jeweiligen Stoff kontaktieren und den weiteren Verkauf schnellstmöglich stoppen. Diese sehr aufwendige Einrichtung dient somit in erster Linie dem Wohl und Schutz des Konsumenten. Da die Registrierung äußerst aufwendig und kostspielig ist, gibt es nach wie vor Unternehmen, die ihre Produkte nicht registrieren lassen. Dies kann jahrelang gut gehen, doch wird dabei ein enormes Risiko eingegangen, da bei einer behördlichen Kontrolle das Unternehmen geschlossen werden kann.

Zusätzlich ist es gesetzlich vorgegeben, wie die Inhaltsstoffe auf einem Kosmetikprodukt deklariert werden müssen. Unter einem Inhaltsstoffbegriff (INCI-Begriff) können sich somit mehrere Arten von Rohstoffen verbergen, die unterschiedlich verarbeitet wurden. Als kleines Beispiel nehmen wir die Bezeichnung »Alcohol Denat«. Hier können Sie lesen, dass der Alkohol denaturiert

wurde; mit welcher Vorgehensweise und welchen Rohstoffen können Sie aus dieser Deklaration leider nicht erkennen. So kann Alkohol auf zahlreiche synthetische oder pflanzliche Arten denaturiert werden. Würde ein Hersteller in seiner Kosmetik normalen Alkohol verwenden, wäre dieser Alkohol trinkbar, und er müsste Alkoholsteuer bezahlen. Es gibt viele Wege, einen gewünschten Rohstoff herzustellen, aber oft nur eine gesetzlich erlaubte Deklaration – hält man sich nicht an die rechtlichen Vorgaben, können, wie überall, Konsequenzen drohen. Viele Konsumenten können das Kleingedruckte der INCI-Deklaration nicht lesen, und wenn,

#### Hier finden Sie Klarheit!

Mit diesem Link gelangen Sie zu einer der meist besuchten INCI-Check-Webseiten im deutschsprachigen Raum: [www.codecheck.info](http://www.codecheck.info). Diese Webseite vermittelt jede Menge Erklärungen zu den möglichen Inhaltsstoffen und eine herunterladbare App für Ihr Smartphone.

bräuchten sie einen Abschluss in Chemie und Pharmakologie, um es annähernd zu verstehen. Im Internet gibt es mittlerweile viele Anbieter, die Ihnen helfen, die jeweiligen Inhaltsstoffe auf den Produkten verständlicher zu machen. Da es sich bei den INCI um einen genormten Überbegriff handelt und den Webseitenbetreibern keine genauen Angaben über Dosierung und Herstellung vorliegen, handelt es sich bei den angezeigten Informationen lediglich um Richtwerte.

## Was ist die »richtige« Kosmetik?

**Um langfristig ein gesundes Hautmilieu zu erhalten, ist es ratsam, weitestgehend auf natürliche Pflegeprodukte zu setzen.**

Die Kosmetik betreffend, gibt es unterschiedliche Philosophien. Bei der künstlichen Pflege geht es darum, einen professionellen Film um das Haar zu bilden, damit die Haare perfekt gestylt sind, sexy aussehen, besonders glänzen oder äußerst strapazierfähig sind – wir uns also schlichtweg rundum gut fühlen. Diese Idee finden wir auch in der Naturkosmetik-Industrie. Anstatt mit synthetischen Stoffen arbeiten diese mit natürlichen Hilfsmitteln, jedoch mit der gleichen Anforderung an die Produkte: ein dünner Film, der am Haar haften bleibt. Dieser Film jedoch ist natürlichen Ursprungs und lässt sich mit Wasser und Shampoo einfach entfernen, ist pflegend und aufbauend. Werden täglich Produkte eingesetzt, die einen besonderen stylishen Effekt erzielen, kann es sein, dass wir kaum erkennen, wie die Haare immer dünner und schwächer werden. Die regelmäßige Anwendung von

überwiegend synthetischen Produkten kann die Mikrobiologie der Kopfhaut durcheinanderbringen und so wichtige Funktionen der Kopfhaut behindern.

Als kleines Beispiel gibt es Hersteller, die Shampoos anbieten für Menschen, die am Kopf stark schwitzen. Damit der Anwender nicht mehr über die Kopfhaut transpiriert, werden dabei unter anderem Aluminiumsalze eingesetzt. Bei Deo hat Aluminium mittlerweile einen schlechten Ruf und wird mit der Entstehung von Krebs in Zusammenhang gebracht. Die Kopfhaut hat eine wesentlich größere Fläche, und Aluminium hat auch da nichts zu suchen. Wir müssen uns zwischendurch fragen, ob mit dem jeweiligen Produkt ein Problem gelöst oder nur das Symptom behandelt wird – und mit welcher Vorgehensweise dieses Ziel erreicht werden soll.

Viele synthetisch geschaffene Rohstoffe können sich nicht nur am Haar anlagern, sondern auch auf der Kopfhaut. Die jeweiligen Stoffe könnten dadurch die Kopfhautporen verengen oder das Verschließen der

Poren begünstigen. Wichtig ist, welcher Stoff auch immer auf die Haut kommt, er sollte die Arbeit des Körpers keineswegs behindern. Es geht nicht darum, vollständig auf Pflegemittel der synthetischen Industrie zu verzichten. Manche Styling-Effekte benötigen nun mal die raffiniert hergestellte Synthetik. Wir sollten nur darauf achten, unsere Kopfhaut nicht täglich mit künstlichen Stoffen zu belasten, da die Bakterien abgetötet werden, die einen wichtigen Auftrag auf der Kopfhaut zu erfüllen haben.

Eine weitere Philosophie ist die nährende Naturkosmetik. Durch gezielte Nährstoffversorgung wird unter anderem die Funktion der Kopfhaut, die des ständigen Regenerierens und Aufbaus, gewährleistet. Vitales, kräftiges Haar ist somit eine natürliche Folge der geeigneten Nährstoffversorgung.

**Wichtig:** Bewusst gewählte Naturnährstoff-Kosmetik sorgt für eine einwandfreie Zellkommunikation, einen ausgeglichenen Mikrokosmos und die Förderung biologisch wichtiger Prozesse auf der Kopfhaut.

**Nährende Naturkosmetik ist eigentlich das, was die Kopfhaut täglich braucht, damit das Milieu stimmt und die Bakterien gute Arbeit leisten können.**

Bei Pflegeprodukten mit der Aufgabe, die Kopfhaut effektiv und effizient zu pflegen und dadurch den Haarwuchs zu unterstützen, geht es weniger um einen einzelnen Wirkstoff als vielmehr um die Synergie aller beteiligten Rohstoffe. Der einzelne Wirkstoff, wie zum Beispiel Koffein, Brennnessel, Birke und wie sie auch alle heißen und auf einem Produkt hervorgehoben werden, sind toll, aber es spielt eine Rolle, wie sie hergestellt wurden, in welcher Dosierung und mit welcher Gesinnung – und wie diese Einzelstoffe im Zusammenspiel mit den anderen Rohstoffen wirken, die am Ende das fertige Produkt ergeben. Die Harmonie in einem Herstellerbetrieb, die gute Zusammenarbeit der Mitarbeiter, die Klarheit über die Aufgabe eines Produktes, sprich die gesamte Energetik, ist die Grundlage, welche...

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).



Viel Schaum ist nicht unbedingt ein Zeichen von guter Pflege.