



Haarausfall besiegen

Nur wer die Ursache findet, kann den Haarausfall beseitigen

Autorin: Eva Menderi
www.gesundheits-ebooks.de

günstige Bücher für Ihre Gesundheit!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	Seite 3
Aufbau des Haares.....	Seite 4
Arten und Anzahl der Haare.....	Seite 5
Der Haarzyklus.....	Seite 5
Trichogramm.....	Seite 6
Erblich oder hormonell bedingter Haarausfall.....	Seite 7
Diffuser Haarausfall.....	Seite 13
Kreisrunder Haarausfall.....	Seite 17
Haarstrukturschäden.....	Seite 19
Haarausfall durch Candida albicans.....	Seite 21
Weitere Ursachen für Haarausfall.....	Seite 24
Natürliche Rezepte gegen Haarausfall und zur Haarkräftigung.....	Seite 25
Homöopathie.....	Seite 39
Schüsslersalze.....	Seite 41
Fazit.....	Seite 42
Hinweise für den Leser, Bildnachweise.....	Seite 43



Vorwort

Noch bis vor wenigen Jahren hätte es sich kaum gelohnt, über Haarausfall zu schreiben, denn zu wenig konnte man damals gegen ausfallende Haare unternehmen. Heute hat man die Wahl zwischen mehr oder weniger wirksamen Mitteln. Doch auch ohne Zusatzpräparate kann man mitunter eine ganze Menge erreichen.

Doch was genau versteht man unter Haarausfall? Während bis zu 100 Haare pro Tag durchaus noch in den Bereich des Normalen fallen, sollte man bei deutlich mehr Haarverlust aktiv werden, denn hier spricht man bereits von Haarausfall.

Zunächst werden hier die drei häufigsten Formen von Haarausfall vorgestellt sowie Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten besprochen. Nachfolgend beschäftigen sich gesonderte Kapitel mit den Themen Haarstrukturschäden und Haarausfall speziell bei

Frauen sowie selteneren Formen des Haarausfalls. Das Abschlusskapitel will Tipps und Anregungen geben, was Sie zu Hause für Ihr Haar tun können. Beachten Sie jedoch, dass alle in dem Buch vorgestellten Rezepte ausschließlich auf einer überlieferten Wirkweise beruhen und somit keine Wirksamkeitsgarantie gegeben werden kann.



Aufbau des Haares

Das Haar eines jeden Menschen ist gleich aufgebaut. Die äußerste Schicht, die umgangssprachlich Schuppenschicht und wissenschaftlich Cuticula genannt wird, sieht unter einem Mikroskop in etwa aus, wie ein Tannenzapfen.

Verhornte, abgestorbene Zellen gruppieren sich zur Haarspitze hin wie die Schuppen einen solchen Zapfens. Diese Schicht ist aus 8 bis 10 Lagen von Zellen aufgebaut. An ihr kann man sehr gut den Gesundheitszustand des Haares ablesen. Bei gesundem Haar liegt die Schuppenschicht an und das Haar hat einen schönen Glanz.

Darunter liegt die Faserschicht, die wissenschaftlich Cortex genannt wird. Aus ihr besteht das Haar zu 80%. Diese Ebene besteht hauptsächlich aus Faserbündeln, die aus Keratinfasern zusammengesetzt sind.

Die Reißfestigkeit und Elastizität des Haares hängt von dieser Schicht ab.

Ganz im Inneren des Haares liegt das Haarmark (wissenschaftlich: Medula). Der Haarkanal enthält zumeist Abbauprodukte und Fette und ist für die Qualität des Haares unbedeutend.

Die Haarwurzel

Um ein Haar entstehen zu lassen, lagern sich keratinreiche Hornzellen aneinander und wandern dabei nach oben. Ein Haar entsteht.

Ausgangspunkt eines Haares ist immer die Haarwurzel. Diese ist in der Kopfhaut eingelagert und mündet oft in eine Talgdrüse, die für die Nachfettung des Haares sorgt. Ohne diese Maßnahme wäre das Haar sehr schnell strohtrocken und würde abbrechen.

Arten und Anzahl der Haare

Beim Menschen kann man drei Haararten voneinander unterscheiden. Das Haupthaar ist das so genannte Terminalhaar. Dieser Haartyp ist in seinem Wachstum hormonabhängig. Zu diesem Haartyp zählen alle dicken und festen Haare, wie das Kopfhaar, das Barthaar, die Achselbehaarung, etc.

Das so genannte Wollhaar (Vellushaar) ist sehr viel feiner, kürzer und dünner als das Terminalhaar und es enthält auch keine Farbpigmente. Hierzu zählen alle feinen Haare des Körpers.

Das Flaumhaar (Lanugohaar) findet sich nur bei Fröhchen. Diese tragen diesen Haartyp noch an der gesamten Körperoberfläche.

Jeder Mensch hat unterschiedlich viele Haare auf dem Kopf. Wie viele es sind, ist zum einen genetisch bestimmt, aber es hängt zum anderen auch sehr stark von der Haarfarbe ab. Blondinen

tragen demnach im Durchschnitt 150.000 Haare auf ihrem Kopf, Schwarzhaarige 110.000, Brünette 100.000 und das Schlusslicht bilden die Rotschöpfe mit durchschnittlich 75.000 Haaren.

Bei jedem kommen dabei im Schnitt 200 Haare auf jeden Quadratzentimeter Kopfhaut. Die Wachstumsrate eines Haares liegt bei ca. 1 cm pro Monat und seine Lebensdauer beträgt in der Regel 6 bis 8 Jahre.

Fotoquellen: www.pixelio.de, www.fotolia.com

Seite 1 und 2 - © Susanne Immken/fotolia

Seite 3 - © Jerzy Sawluk/pixelio

Der Haarzyklus

Anders als bei vielen Tierarten, die zweimal jährlich haaren, wächst ein Menschenhaar über viele Jahre hinweg, bis es letztlich ausfällt. Dabei ist die Wachstumsphase bei Frauen in der Regel länger als bei Männern.