



# **3 Natürliche Tipps gegen Haarausfall**

Ein kostenloser Ratgeber von [www.Peruecken-Ratgeber.de](http://www.Peruecken-Ratgeber.de)



# Haarpflege, Perücken, Haarausfall auf [Peruecken-Ratgeber.de](http://Peruecken-Ratgeber.de)

Er kann mit 16, 36 oder auch 76 auftreten – der Haarausfall. Er ist nicht unbedingt immer gleichzusetzen mit einem höheren Lebensalter. Denn Stress, in Verbindung mit Mineralstoffmangel, bedingt durch eine einseitigen Ernährung, führt nicht selten dazu, dass uns zu viele Haare ausfallen.

„Wann sprechen wir aber konkret von Haarausfall“ ist die erste Frage, die wir uns im Rahmen dieser Thematik stellen sollten. Haarausfall bedeutet ein täglicher Verlust von mehr als 100 Haaren, denn dann ist das Verhältnis von ausfallenden zu nachwachsenden Haaren nicht mehr wett zu machen. Um genau zu sein befinden sich ca. 200 einzelne Haare pro Quadratzentimeter auf unserer Kopfhaut. Schon gewusst? Das tägliche Wachstum beläuft sich auf 0,35 mm. In etwa befinden sich 150.000 Einzelhaare auf unserem Kopf.

Aber nun zum eigentlichen Thema zurück. Welches sind die häufigsten Gründe für Haarausfall?

Ein Mangel an Spurenelementen, Vitaminen und Mineralien basierend auf einer Fehlernährung. Weiterhin könnten psychische Belastungen dahinter stecken. Auch Lebensmittelzusatzstoffe, Medikamente, Alkohol & Zigaretten zählen nicht selten zu den Ursachen.

*Der kontinuierliche Haarausfall ist Ihnen lästig?*

*Sie wünschen sich eine vollere Haarpracht und somit mehr Vitalität?*

Möchten Sie einmal sehen & erleben, welche Kraft & Einfluss Mutter Natur auf unser Haarwachstum hat? Ich habe mir die Mühe für Sie gemacht, 3 der wohl bewährtesten natürlichen Maßnahmen gegen Haarausfall für Sie aufzuschreiben.

### **Unser Tipp Nr. 1 lautet: Dreimal wöchentlich Hirse genießen:**

Als Hirsebrei, Hirseflocken oder Hirseauflauf. In der Hirse ist das wertvolle Spurenelement Silizium enthalten, welches Haut und Haar stärkt und in neuem Glanz erstrahlen lässt. So machen Sie beispielsweise Ihren Hirsebrei selbst: Zerkleinern Sie 70 g Äpfel. Anschließend kochen Sie 150 ml Wasser auf, geben die Äpfel und Hirseflocken hinzu und lassen das Ganze für ca. 10 Minuten köcheln, sodass die Äpfel schön weich sind. Zum Schluss geben Sie die Butter zur Masse und pürieren alles. Guten Appetit!

Ein Hirseauflauf bereiten Sie beispielsweise folgendermaßen zu: Waschen Sie 250 g Hirse unter heißem Wasser ab, damit die Bitterstoffe ausgeschwemmt werden. Dann kochen Sie die Menge von 250 g Hirse in 250 ml Wasser sowie 250 ml Milch auf und fügen der Mischung  $\frac{1}{2}$  Prise Salz, etwas Zimtpulver und  $\frac{1}{2}$  Prise Kardamom Pulver bei. Lassen Sie das Ganze für ca. 35 Minuten kochen.



## Haarpflege, Perücken, Haarausfall auf *Peruecken-Ratgeber.de*

Am besten bereiten Sie Letztgenanntes schon am Vorabend zu, damit es auskühlen kann. Nun werden 2 Eier getrennt, die Dotter mit 125 g Zucker in einer Schüssel schaumig gerührt und ca. 450 g Quark unter die Dottermischung gegeben. Der Eischnee wird steif geschlagen.

Die gekochte, ausgekühlte Hirse wird nun mit dem Dotterquark vermischt und der Eischnee wird vorsichtig untergehoben. Geben Sie die Hälfte der Masse in eine gefettete Auflaufform, darüber kommen Obstspalten. Zum Schluss wird alles mit der restlichen Masse aufgefüllt. Das Ganze backen Sie auf der mittleren Schiene im Backofen bei 180°C für ca. 45 Minuten.

Äußerlich angewendet hilft auch die folgende Mischung aus: 1 Eigelb, 5 Esslöffel Olivenöl, 10 Esslöffel Rum ins Haar einmassieren und über Nacht einwirken lassen.

Sie interessieren sich für die chinesische Akupressur? Dann probieren Sie es mal mit folgendem Trick, der den Haarwuchs fördert: Mit der rechten Zeigefingerspitze von der Nasenwurzel hinauf zur Schädeldecke in gerader Linie die Stirn massieren.

Was Sie noch unternehmen können? Eine Klettenwurzel waschen und zerkleinern, anschließend im Verhältnis 1:4 Olivenöl darüber geben. Das Ganze füllen Sie in eine Flasche, lassen es 14 Tage in einem warmen Raum stehen und gießen die Flüssigkeit abschließend durch ein Sieb.

### **Unser Tipp 2 für kraftvolles und gesundes Haar lautet: B-Vitamine konsumieren.**

Eine gesunde Haarstruktur verleiht beispielsweise Biotin, welches ursprünglich als H-Vitamin betitelt wurde. Man erkannte schon relativ früh die Bedeutung für Haar und Haut, bei Biotin Mangel kann es zu Haarausfall kommen. Eine ausgewogene Ernährung führt selten zu einem Mangel an Biotin, deshalb achten Sie auf den Verzehr Biotin haltiger Lebensmittel.

Nahrungsmittel die das „Schönheitsvitamin“ in hohen Mengen enthalten, sind beispielsweise: Erdnüsse, Champignons, Weizenkeime, Eigelb, Naturreis, Vollkornnudeln, Milchprodukte sowie Haferflocken.

In Bezug auf schönes, kräftiges Haar sind auch die Vitamine B3, B5 und B6 äußerst wichtig. Denn sie sind für die Aktivierung bestimmter Stoffwechselfvorgänge in den Haarwurzeln verantwortlich. Nahrungsmittel, die diese Vitamine enthalten, sind beispielsweise: Edamer, Brokkoli, Spinat und Karotten.

Auch Vitamin A ist besonders wichtig für das Haarwachstum, dieses kann aber nur in Verbindung mit Fett vom Körper aufgenommen werden. Beim Verzehr ist allerdings etwas Vorsicht geboten, denn ein Vitamin A Mangel führt zu Störungen des Haarwachstums, während eine Überdosierung Haarausfall verursachen kann. Hierin ist Vitamin A beispielsweise enthalten: Edamer, Butter, Spinat und Chicorée.



## Haarpflege, Perücken, Haarausfall auf [Peruecken-Ratgeber.de](http://Peruecken-Ratgeber.de)

### **Tipp 3: Gesund kochen und wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente gegen Haarausfall.**

Bei der Zubereitung Ihrer Speisen sollten Sie Vollkornmehl statt Weißmehl verwenden und auf Naturreis setzen. Nutzen Sie weniger Zucker in Ihrer Küche und bereiten Sie sich des Öfteren mal einen frischen Obstsalat zu.

Auch fetter Seefisch, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist, sollte regelmäßig, am besten wöchentlich, in den Speiseplan integriert werden. Sie ernähren sich vegetarisch? Dann ersetzen Sie den Fisch durch Leinöl. Daneben achten Sie auf eine Ernährung, die auf biologischen sowie frischen Zutaten aufgebaut ist. Das ist außerdem wichtig: Täglich mindestens 2 Liter Wasser trinken und nicht rauchen! Alkohol weitestgehend meiden! Kommen wir nun zu den Spurenelementen und Mineralstoffen, die unser Körper im Hinblick auf gesundes Haar benötigt.

Beugen Sie unbedingt Eisenmangel vor, denn ca. jeder fünfte Mitteleuropäer nimmt nicht genügend Eisen zu sich. Eisen ist aber absolut wichtig für die Sauerstoffversorgung in den Zellen, bei einem Mangel des Spurenelementes kommt es häufig zu Haarausfall. Nehmen Sie regelmäßig Sonnenblumenkerne, Rote Bete oder Soja zu sich.

Weitere ausgezeichnete Eisenlieferanten sind Spinat, Möhren und Grünkohl. Auch Kupfer ist von großer Bedeutung für eine starke Haarstruktur. Reich an Kupfer sind folgende Nahrungsmittel: Getreidevollkornerzeugnisse, Hülsenfrüchte, Leber und Nüsse. Ein weiteres, wichtiges Spurenelement zur Vorbeugung gegen Haarverlust ist Zink.

Es unterstützt bei Stoffwechselprozessen die Zellen. Zinkmangel entsteht häufig durch eine vegetarische Ernährungsweise. Achten Sie, um dem entgegen zu wirken, auf Nahrungsmittel wie Rindfleisch, Fisch, Vollkorn, Eier und Kartoffeln.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Ratgeber einige interessante Tipps nahebringen zu können.

**In weiteren E-Mails werden wir Ihnen bald weitere Informationen mitgeben!** Lesen Sie diese Mails gründlich durch, die Tipps können Ihnen helfen, Ihr Haarwachstum maßgeblich zu verbessern!

Bis dahin möchte ich Ihnen empfehlen, sich den Haarausfall-Report von R. Christensen anzusehen, der Ihnen sehr nützliche Haarausfall-Infos und einen tollen Ratgeber zum Download bietet: <https://www.peruecken-ratgeber.de/info/haarausfall>

Beste Grüße und bis bald,

Ihr Haarausfall Ratgeber – Team von  
[www.peruecken-ratgeber.de](http://www.peruecken-ratgeber.de)

