

Welcome Hair: Tipps gegen Haarausfall

- Von Sandra Leinfelder
- Gesundheit
- 22.02.2017

Haarausfall ist längst nicht mehr nur Männerleiden – immer mehr Frauen sind betroffen und fürchten sich vor lichtem Haar. Was wirklich dagegen hilft und wie man für volleres Haar sorgt.



© iStock-AndreyPopov

Durchschnittlich fallen uns 70-100 Haare am Tag aus, das ist vollkommen natürlich. In der Regel verbleiben die Haarwurzeln dabei allerdings in der Kopfhaut und wachsen einfach wieder nach. Erst wenn man dauerhaft über 100 Haare täglich verliert, kann man von Haarausfall sprechen. Bei Männern beginnt er meist mit Geheimratsecken, wobei die kahlen Stellen zunehmend größer werden. [Glatzen](#) sind bei Frauen eher eine Seltenheit. Meist wird das Haar der Frau zunehmend lichter – vor allem im Scheitelpbereich.

Warum verlieren wir unsere Mähne?

Auch wenn es oftmals die häufigste Ursache ist – Haarausfall ist nicht immer nur genetisch bedingt. Viele verschiedene Faktoren können dafür verantwortlich sein:

- **Entzündung der Kopfhaut:** Oftmals hervorgerufen durch eine Fehlfunktion des Immunsystems oder aber auch durch Bakterien oder Pilze.
- **Mangelzustände:** extreme Diäten, oder aber auch Mangel von Vitaminen oder Mineralstoffen.
- **Psychische Belastungen:** Extremer Stress, Trauer oder Sorge können Auslöser für den Haarausfall sein.
- **Medikamente:** Der Verlust der Behaarung kann auch als Nebenwirkung von Medikamenten, wie Psychopharmaka, Blutverdünner oder einer Chemotherapie auftreten.

Gerade für Frauen gehört die Haarpracht zur [weiblichen Identität](#) – aber auch Männer fühlen sich mit voller Mähne jugendlicher und schöner. Mit diesen Tipps kann man Haarausfall vorbeugen:

1. Tipp: Koffein

Koffein wirkt durchblutungsfördernd, was sich auch positiv auf die Festigkeit der Haarwurzeln und des Wachstums auswirkt. Dazu einfach abgekühlten Kaffeesatz auf dem Kopf verteilen und sanft in die Haare und Kopfhaut einmassieren.

2. Tipp: Kopfmassagen

Generell regen auch Kopfmassagen eine bessere Durchblutung an, was sich wiederum positiv auf das Haarwachstum auswirkt. Intensivieren kann man dies auch noch, indem man durchblutungsfördernde Öle verwendet.

3. Tipp: Stressabbau

Wenn Stress, Trauer oder Sorge die Ursache für den Haarausfall ist, gibt es nur eine Möglichkeit das aufzuhalten: Stress abbauen, sich Pausen gönnen und zwischendurch einfach mal abschalten.

4. Tipp: Vitamin- und Mineralstoffzufuhr

Da auch unsere Ernährung Einfluss auf den Haarwuchs nimmt, kann Haarausfall auch durch Mangelercheinungen auftreten. Diese Ursache lässt sich dann ganz einfach durch Vitamin- und Mineralstoffzufuhr beheben. Besonders hilfreich sind dabei B-Vitamine, Zink, Eisen und Biotin. In diesen Lebensmitteln sind die entsprechenden Vitamine bzw. Mineralstoffe enthalten sind:

B-Vitamine: Nüsse, Butter, Hering, Steinpilze

Zink: Nüsse, Haferflocken, Käse

Eisen: Sesam, Hülsenfrüchte, Weizenkleie

Biotin: Nüsse, Eier, Haferflocken, Leber, Niere, Milch und Milchprodukte

5. Tipp: Welcome Hair Spezialpflege Serum

Dr. Juchheim, ein renommierter Immunologe und Facharzt für ästhetische und regenerative Medizin aus München hat ein neuartiges Spezialpflege-Serum auf pflanzlicher Basis kreiert: [Welcome Hair heißt es und wurde für Männer und Frauen](#) mit einem neuartigen, pflanzlichen Saponin-Polyphenol-Komplex entwickelt. Das neuartige Powerserum soll nicht nur den Haarausfall stoppen, sondern auch das Haarwachstum stimulieren und für volleres Haar sorgen. Bereits nach vier bis achtwöchiger Anwendung sollen deutliche Ergebnisse zu sehen sein.

Fazit

Bevor man sich für teure und risikoreiche Schritte, wie z.B. Haartransplantationen entscheidet, sollte man sich überlegen, welche anderen Möglichkeiten man hat. Je nach Ursache des Haarausfalls kann dieser mit Hausmitteln bekämpft werden. Alternativ bieten wirksame Haarwuchsmittel auch eine kostengünstigere Möglichkeit.