

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 6

Artikel: Warum die Haare dünner werden?
Autor: W.G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554513>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

daulich. Überdies kann es gut selber gezüchtet und einfach angewendet werden. Versuchen Sie es! Es wird Ihrem Leben rasch eine Bereicherung geben, die Sie vielleicht bald nicht mehr missen möchten.

So wird's gemacht

Schütten Sie zwei Handvoll Weizenkörner in ein Einmachglas, füllen Sie dieses mit Wasser zu etwa zwei Dritteln auf, schliessen Sie das Glas mit einem Gazetuch ab und lassen es über Nacht stehen. Am nächsten Tag spülen Sie die Körner mit frischem Wasser durch und lassen das Glas für weitere zwölf Stunden stehen. Füllen Sie nun ein Tablett, das über einen 2,5 cm hohen Seitenrand verfügt, mit guter, feiner und lockerer Erde. Jetzt werden die gekeimten Weizenkörner auf die Erde gestreut, so dass sie einander knapp berühren. Die Erde gut feucht halten und dann mit einem zweiten Tablett vorerst zudecken. Nach drei Tagen abdecken und offen weiterwachsen lassen, unter regelmässig feucht gehaltener Erde. Nach sechs bis zwölf Tagen, je nach Wärme, sind die Gräser zehn bis fünfzehn Zentimeter lang und können mit einem Messer oder einer Schere geerntet werden. Wir trei-

ben sie durch eine Fruchtsaftmaschine und erhalten so den Weizengras-Saft, der wenn möglich gleich getrunken werden sollte, damit die grösstmögliche Frischkostwirkung erzielt wird. Um ihn bekömmlicher zu gestalten, kann der Weizengras-Saft zum Beispiel mit Ananas-Saft und einigen Blättern frischer Pfefferminze oder mit Apfelsaft gemischt werden. Er kann auch einem Sellerie- oder Karottensaft beigemischt werden.

Auch äussere Behandlung wirkt

Der Weizengras-Saft findet auch Verwendung zur Behandlung der Kopfhaut bei schütterem Haar. Einige Tropfen wirken gut gegen eine triefende Nase bei Erkältungen. Ein halbes Glas in ein warmes Bad geschüttet stimuliert auf angenehme Weise den Kreislauf. Viele Erfahrungen bezeugen, dass schon nach wenigen Tagen, an denen morgens Weizengras-Saft getrunken und «schwere» Nahrung weitgehend vermieden wurde, Leute, die unter chronischer Schlaflosigkeit litten, eines Morgens aufwachten nach einem kurzen, aber tiefen und ungestörten Schlaf und sich wieder vollständig erfrischt und erneuert fühlten. BN

Warum die Haare dünner werden?

Einem noch jungen Mann fiel nach der Haarwäsche auf, dass seine bisher dichten und lockigen Haare etwas dünner geworden waren. Er tröstete sich damit, dass dies nur ein Eindruck sei, und einmal mehr, einmal weniger Haare im Kamm haften blieben, es würde sich schon wieder von selbst einrenken. Vielleicht wäre daran das chlorierte Wasser im Schwimmbad schuld, das er regelmässig aufsucht, oder die Sonne in den Ferien, die ihm ohnehin das Haar gebleicht und stark strapaziert hatte.

Das Erbgut der Väter

Die Sorge um die einst so dichten Haare war berechtigt. Schon sein Vater hatte, wie

das Familienalbum verriet, mit dreissig Jahren eine stattliche Stirnglatze. Kahlköpfigkeit in verschiedenen Abstufungen und Formen ist zum Leidwesen vieler genetisch bedingt. Eine Disposition dafür liegt auf alle Fälle vor. Sie kann, muss aber nicht zwangsläufig zum Haarverlust führen. Solcherlei Haarprobleme und die Vorstellung, später eine Glatze zu haben, bedeutet für junge Männer fast immer eine grosse psychische Belastung. Übriggebliebene Haare versucht man mit teuren Mitteln zu retten, doch meistens hält die Werbung nicht das, was sie überschwenglich verspricht. Im günstigsten Fall kann auf den kahlen Stellen des durch Erbanlage vor-

programmierten Haarausfalls ein dünner Haarflaum entstehen, wie wir ihn von Säuglingen kennen und welcher auch unseren ganzen Körper bedeckt. Was aber, wenn auf dem Erinnerungsfoto Vater und Grossvater mit dichtem Haarschopf abgebildet sind? Wenn also keine erbliche Belastung als Ursache des Haarausfalls anzunehmen ist, dann wird der Arzt an eine Funktionsstörung der Schilddrüse denken.

Die Rolle der Androgene

Androgene sind männliche Sexualhormone, die die Ausbildung der sekundären männlichen Geschlechtsmerkmale bestimmen. Irrtümlicherweise ist die Meinung weit verbreitet, dass diese Hormone als unmittelbare Ursache des Haarschwundes anzusehen sind. Erst, wenn eine genetische Veranlagung zur Glatze besteht, können diese Hormone, vor allem das Testosteron, das Hormon der Keimdrüsen, die Haarfollikel, das heisst die Haarwurzeln stärker ansprechen und dem Haarausfall und der späteren Glatzenbildung Vorschub leisten. Es ist nur natürlich, dass die Androgene bestimmte Stellen am Kopf stärker beeinflussen als andere Kopfparten. Deshalb kommt es zur Ausbildung der typischen sogenannten Geheimratsecken und der Kahlheit am Scheitel und Hinterkopf.

Schon ab ungefähr dem zwanzigsten Lebensjahr beginnt sich – sofern eine Veranlagung besteht – das Haar an den besagten Stellen zu lichten. Zunächst kommt es zum verstärkten Haarausfall, den man beim Kämmen der Haare deutlich bemerkt. In diesem Stadium wird man sich darüber Sorgen machen und alles unternehmen, um den weiteren Haarverlust zu verhindern. Nach dem Ausfall wächst aber das Haar immer dünner nach, bis schliesslich eine kahle Stelle sichtbar wird.

In diesem Zusammenhang ist etwas Bemerkenswertes zu beobachten. Einerseits die zunehmende Kahlheit am Kopf und andererseits der dichtere Wuchs der Barthaare und der Haare auf der Brust des Mannes. Die beiden Faktoren, die unser «Haarkleid» am Kopf und übrigens auch am ganzen

Körper bestimmen, sind primär die Vererbung in Verbindung mit der hormonellen Steuerung.

Haarausfall und Bartwuchs bei Frauen

Die hormonellen Zusammenhänge sind bei Frauen transparenter als bei Männern. Deshalb wird man die Haarprobleme bei Frauen besser in den Griff bekommen und ist in der Lage, sie durch Hormon-Therapie zu steuern; dies wird von manchen Ärzten wohl auch empfohlen. Vor den Risiken einer Hormontherapie muss dringend gewarnt werden. Die Nachteile sind viel grösser als die eines Haarausfalls, der ein rein kosmetisches Problem ist.

Im Klimakterium kommt es zur Verminderung der Östrogene. Daraus ergibt sich ein Ungleichgewicht zu den männlichen Hormonen, die auch jede Frau in sich trägt. Der Überschuss an diesen männlichen Hormonen ist daran schuld, dass bei Frauen nach den Wechseljahren die Kopfhare dünner werden und unter Umständen an der Oberlippe ein zarter Bart zu spriessen beginnt.

Der ähnliche Vorgang, nur in umgekehrter Richtung, spielt sich bei jungen Mädchen in der Pubertät ab: Die Eierstöcke sind noch nicht in der Lage, ausreichend Östrogen zu bilden. In Unkenntnis der Sachlage schaut so manches Mädchen traurig in den Spiegel und betrachtet voll Kummer seine wenigen und dünnen Haare. Nachdem die Eierstöcke ihre volle Produktion des Östrogens aufgenommen haben, werden sich Fülle und Glanz der Haare allmählich einstellen.

Andere Ursachen des Haarausfalls

Vorhin haben wir die Rolle der genetischen und hormonellen Zusammenhänge beim Haarausfall besprochen. Abgesehen von krankhaftem Haarverlust, wie er sich beispielsweise bei dem kreisrunden Haarausfall, die Alopecia areata, einstellt, gibt es noch andere ungünstige Einflüsse, die zum Haarverlust führen können. Die Zusammenhänge zwischen einseitiger Ernährung und Haarausfall sind ausreichend bekannt.

Wer sich beispielsweise einseitig von Steaks, Fast-food oder Konserven ernährt, der braucht sich nicht zu wundern, wenn ihm aus Mangel an Nährstoffen die Haare ausfallen. Ebenso werden sich einseitige Abmagerungsdiäten in dieser Hinsicht als sehr schädlich erweisen. Andererseits darf man auch mit der Zufuhr von Vitaminen nicht übertreiben. Beim Vitamin A beispielsweise, welches nach ärztlicher Verordnung eingenommen werden darf, kann es bei Überdosierung zum Haarausfall kommen.

Das mit dem Zigarettenrauch inhalierte Nikotin verengt die feinsten Blutgefäße auch in der Kopfhaut und vermindert die Blutzufuhr und somit auch die Sauerstoffversorgung der Haarwurzeln.

Bekannt ist auch der schädigende Einfluss von chemischen Schlaftabletten und Alkohol. Hier können sich Vergiftungserscheinungen bemerkbar machen.

Ein anderes Problem ist die Überfunktion der Talgdrüsen, die nicht nur zur Verfettung der Kopfhaut und der Haare führt, sondern eine chronische Entzündung verursachen kann. Auch dieser krankhafte Umstand hat häufig Haarausfall zur Folge, der sich über die ganze Kopfhaut erstreckt.

Pflege der Haare

Jedes Haar auf unserer Kopfhaut durchläuft eine Wachstumsphase, die ungefähr zwei bis drei Jahre dauert, um nach einer Ruhepause von etwa drei Monaten auszufallen. Diese Vorbemerkung führen wir deshalb an, damit Sie keine Angst bekommen, wenn Sie täglich auf Ihrem Kamm oder Ihrer Bürste 80 bis 100 ausgefallene Haare entdecken. Dieser Haarausfall ist ganz normal.

Die Pflege der Haare beginnt zunächst einmal von innen. Darunter verstehen wir, dass Sie durch Nahrung die notwendigen Mineralstoffe zuführen müssen. Wenn Sie aber täglich Weissweggli oder Toastbrot essen, dann haben Sie schon einen Mangel an diesen wichtigen Aufbaustoffen. Mine-

ralien, Vitamin E und etliche Spurenelemente sind nur im Getreidekorn zu finden. Verzichtensiedeshalblieber auf Backwaren aus Auszugsmehlen und essen Sie dafür Vollkornbrot, geschrotete oder gekeimte Weizenkörner und Hirse. Diese grundlegende Versorgung sollten Sie auf keinen Fall vernachlässigen.

Zusätzlich können Sie ein biologisches Kalkpräparat zur Aktivierung des Kalkstoffwechsels einnehmen und vielleicht noch ein Multivitamin-Präparat.

Öfteres Haarwaschen, auch mit milden Shampoos, entzieht der Kopfhaut die Schutzstoffe, die notwendig sind, um bakterielle Entzündungen der Kopfhaut zu verhindern. Talgdrüsen werden zu vermehrter Talgproduktion angeregt, was wiederum das Fettwerden der Haare begünstigt. Das tägliche Bürsten der Haare in entgegengesetzter Wuchsrichtung ist von grossem Vorteil, denn sie werden gut durchlüftet und von Staubpartikeln befreit.

Gönnen Sie Ihrem Haar ab und zu ein Kräuterbad, beispielsweise mit Brennesselabsud, oder massieren Sie in die Kopfhaut einige Tropfen natürlichen Haarwassers aus Brennesseln, die die Haut gut durchbluten und somit das Wachstum und die Stärkung der Haare fördern. Zwiebel- und Birkensaft sind als bewährte Kräftigungsmittel bekannt.

Wenn Sie einige Wochen vermehrten Haarausfall bemerken, der mehr als hundert Haare täglich beträgt, dann sollten Sie einen Hautarzt aufsuchen, der den Zustand Ihrer Kopfhaut und der Haarfollikel überprüft.

Mit der sorgfältigen Pflege Ihrer Haare können Sie möglicherweise weitgehend die vorzeitige Kahlheit verhindern, denn Sie haben damit alle zusätzlichen Belastungen ausgeschaltet. In diesem Sinne haben Sie für die Pflege Ihrer Haare das Bestmögliche getan. Alles andere müssen wir der Natur und somit den genetischen Gegebenheiten überlassen, die uns zu einer einmaligen Persönlichkeit formen.

W.G.