

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 7: Den Rücken natürlich an- und entspannen

Artikel: Haarausfall : das Problem an der Wurzel packen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557970>

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: 20.02.2026

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

Haarausfall – das Problem noch an der Wurzel packen

Haarausfall ist nicht ausschliesslich ein Männerproblem. Auch Frauen kennen dünner werdendes Haar oder gar Haarausfall. Dafür gibt es verschiedene Ursachen – Stress, zu einseitige Ernährung, Eisenmangel oder ein gestörtes hormonales Gleichgewicht. Wenn die Behandlung ursächlich und rechtzeitig erfolgt, können überraschende Erfolge erzielt werden.

Haben Sie gewusst, dass auf Ihrem Kopf 100 000 bis 150 000 Haare wachsen? Davon können Sie ruhig einige entbehren. Pro Tag verlieren Sie nämlich durchschnittlich 40 bis 60 Haare. Wenn jedoch die Haare sichtbar dünner werden, oder wenn ab und zu ein ganzes Bündel Haare im Kamm zurückbleibt, sollten Sie etwas unternehmen.

Stress: Ursache oder Folge des Haarausfalls?

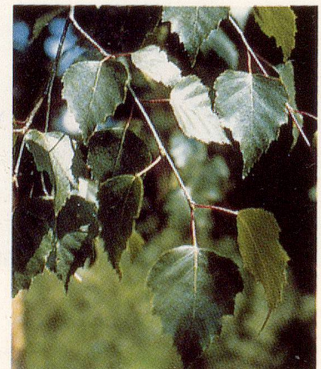
Ein plötzlicher starker Haarausfall tritt dann auf, wenn viele Haarwurzeln gleichzeitig absterben und dadurch kein neues Haar nachwächst. Oft ist dies eine Folge von körperlichem und seelischem Stress. Noch viele Monate nach einer Infektionskrankheit oder auch nach einer Operation kann es vorkommen, dass man plötzlich mehr Haare verliert. Zum Glück geschieht dies meist nur zeitweise, und schliesslich fängt das Haar von selber wieder an zu wachsen.

Unsere Gefühle beeinflussen unsere Körpervorgänge – ob positiv oder negativ – und somit auch den Haarwuchs. Ein Mädchen, das von ihrem Vater sexuell missbraucht wurde, verlor danach ihre Haare. Als sie ihn viele Jahre später (sie war inzwischen erwachsen geworden) wiedersah, kam dieses traurige Erlebnis wieder in ihr Gedächtnis zurück, und wieder verlor sie ihre Haare. Haarausfall kann also eine körperliche Reaktion auf eine seelische Erschütterung sein.

Es scheint, dass Frauen, die mit dünner werdendem Haar oder mit Haarausfall zu kämpfen haben, auch verspannter sind als andere. Falls Sie unter chronischem Stress leiden, ist es sehr gut möglich, dass Sie darin die Ursache Ihrer Haarprobleme suchen müssen.

Nährstoffmangel

Zu viel Stress ist jedoch nicht die einzige Ursache von Haarverlust. Wenn die Haare zu wenig Nährstoffe erhalten, kann auch dies nachteilige Folgen mit sich bringen. Frauen, die unter Anorexia nervosa (Magersucht) leiden, sowie allzu einseitige Vegetarier, die mit der Nahrung nicht genügend Aminosäuren aufnehmen, leiden oft unter Haarausfall. Auch Eisen, Kieselsäure und B-Vitamine (hauptsächlich die Folsäure) sind notwendig als Bausteine für den Haarwuchs. Blutarmut, als Folge von Eisenmangel, kann ebenfalls Haarausfall



Die Blätter der Birke enthalten Reizstoffe, welche die Kopfhaut anregen und so den Haarwuchs fördern.

verursachen. Das gleiche gilt, wenn Sie unter zu starken Monatsblutungen leiden, denn auch dabei geht viel Eisen verloren.

Frisches Gemüse, Leber und dunkles Brot sind reich an Vitalstoffen und besonders an Eisen. Folsäure findet man hauptsächlich in Obst und in Rohkost. Die Kieselsäure kann durch die Nahrung, durch zusätzliche Mittel oder äusserlich zugeführt werden. Zum Beispiel enthalten Brennesseln viel Kieselsäure. Dies ist eines der Geheimnisse, weshalb das Brennesselhaarwasser den Haarwuchs fördert.

Ausschlaggebend für die Anregung der Kopfhaut und somit des Haarwuchses ist ausserdem die Anwendung eines Haarwassers, das einen Reiz auf den Haarboden ausübt. Dadurch wird die spontane Regeneration des Haarwuchses kräftig unterstützt. Anregend wirkende Haarwasser werden aus Birkenblättern, Brennesselkraut, Klettenwurzeln, Zwiebeln oder ähnlichen Pflanzen hergestellt. Schon allein der Vorgang des Einmassierens auf die Kopfhaut «erweckt» die Haarwurzeln oft wieder zum Leben. Dies ist natürlich nur möglich, wenn die Wurzeln noch vorhanden sind.

Haarschäden beim Friseur

Viele Haarschäden entstehen durch Friseurfehler. Manche Haare sind sehr empfindlich und vertragen kein Färben, kein Bleichen und keine Dauerwelle. Wenn solche Behandlungen am gleichen Tag stattfinden, dann ist es sehr gut möglich, dass die Haare nahe an der Kopfhaut abbrechen. Auch wenn Sie eine heisse Lockenzange benutzen oder die Haare zu straff nach hinten ziehen, kann dies schaden. Sonne und Salzwasser sind ebenfalls nicht sehr «haarfreundlich». Schliesslich gibt es Medikamente, die Haarausfall verursachen können, zum Beispiel Blutverdünnungsmittel, bestimmte Tabletten gegen einen zu hohen Blutdruck (die sogenannten Betablocker), Schmerztabletten, die Salizylsäure enthalten, und einige Anti-Depressiva. Die Chemotherapie bei Krebspatienten kann einen Haarausfall bis zu 90% verursachen. Wenn diese Behandlungen abgesetzt werden, kann sich der Haarwuchs jedoch wieder erholen.

Umstellung der Lebensweise

Wenn Sie unter Haarausfall leiden, brauchen Sie nicht gleich in Panik zu geraten. Meist handelt es sich nicht um einen Dauerzustand, und oft wird es von alleine wieder gut. Manchmal liegt die Ursache jedoch auch bei der Lebens- und Ernährungsweise, und dann müssen Sie lernen, sich mehr zu entspannen und gesünder und abwechslungsreicher zu essen. Wenn Sie selber die Ursache nicht finden können, sollten Sie dies mit Ihrem Arzt besprechen. Vielleicht wird er Ihr Blut kontrollieren oder die Haarwurzeln untersuchen lassen.

Pflegen Sie Ihre Haare regelmässig und gut. Reinigen Sie täglich Haarbürste und Kämme. Trocknen Sie die Haare sorgfältig und vermeiden Sie starke Hitze. Nach dem Waschen massieren Sie das Haar mit A. Vogels Birkenhaarwasser ein. Dies verleiht dem Haar ausserdem noch einen schönen Glanz. ●