Chrischta Ganz

Ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten bei Haarausfall und Haarwachstumsstörungen

Haarausfall ist ein sensibles Thema. Für die Betroffenen ist die seelische Belastung oft sehr gross. Jede fünfte Person in der Schweiz soll Haar- und Nagelprobleme haben [1]. Haare gelten als Schönheitssymbol und spiegeln die Gesundheit und Vitalität des Menschen wider. Das optische Erscheinungsbild wird bei Haarausfall deutlich verändert.

Als normaler Haarausfall gilt der Verlust von 60–120 Haaren pro Tag [1]. Interessanterweise ist kräftiger Haarwuchs auf dem Kopf sehr gern gesehen. Andere behaarte Körperstellen hingegen werden nach heutigem Schönheitsideal bei Frauen und Männern auf verschiedenste Weise «behandelt», um haarlos zu werden. Spannend an dieser Stelle ist auch, dass mit zunehmendem Alter der Haarwuchs auf dem Kopf abnimmt, aber zusätzliche Haare an Körperstellen wie Nase, Ohren, Nacken etc. wachsen, was nicht sehr willkommen ist.

Fast die ganze Körperoberfläche des Menschen ist mit Haaren bedeckt (Felderhaut), deren wichtigste Aufgabe der Schutz des Körpers gegen Kälte und mechanische Einflüsse ist. Die Kopfhare schützen den Kopf zusätzlich vor zu starker Sonneneinstrahlung. Das Haar ist eine Art Faden aus verhornten, zusammen geflochtenen Zellen und besteht aus einem Haarschaft, der auf der Körperoberfläche sichtbar ist, und einer Haarwurzel [1, 2].

Die Wurzel ist im Korium, manchmal auch in der Unterhaut verhaftet. Der Haarfollikel umschliesst die Haar-

wurzel und besteht aus epidermalen Zellen, die das externe und das interne Wurzelblatt bilden. Die Wurzelblätter sind von Bindegewebe umgeben, wo auch äusserst empfindliche Nervenfasern enden, sodass der Mensch auch feinste Haarbewegungen (z.B. durch einen Luftzug) wahrnehmen kann [1, 2].

Die Haarwurzel bildet eine zwiebelartige Form (Bulbus), in dessen Kern sich die Haarpapille befindet. Die Haarpapille ist gut durchblutet und wird über feine Blutgefässe mit Nährstoffen versorgt. Der Bulbus enthält auch die sogenannte Matrix, aus der neue Haarzellen gebildet werden. Der Haarfollikel ist ausserdem von Muskelfasern umgeben, die sich bei Kälte oder Stress kontrahieren und die Haare senkrecht aufstellen, z.B. bei Gänsehaut (auch bekannt im volkstümlichen Ausdruck: «Mir stönd d' Haar z'Berg.»). Die zum Haar gehörende Talgdrüse mündet am Haarschaft auf die Körperoberfläche [1–3].

Der Mensch besitzt rund 70 000–100 000 Haare, die eine Lebensdauer von 2 bis 7 Jahren haben. Haare bestehen vor allem aus Keratin. Jedes Haar ist aus den drei Schichten Cuticula, Cortex und Medulla aufgebaut. Die Haarwurzel im unteren Bereich der Lederhaut verankert das Haar in der Kopfhaut und ist von Melanocyten umgeben. Von den ca. 3 g Talg, die der Organismus eines erwachsenen Menschen produziert, wird 1 g über den flächenmässig kleinen Anteil der Kopfhaut ausgeschieden. Haarfollikel

sind äusserst teilungsaktive Zellen und haben einen grossen Stoffwechselumsatz. Mangelerscheinungen an Makro- und Mikronährstoffen sind darum auch sehr schnell in Haarwachstumsstörungen sichtbar [2, 3].

Phasen des Haarwachstums

Haare haben eine intensive zyklische Wachstumsaktivität, die als die drei Phasen des Haarzyklus bekannt sind [1–3].

Anagenphase = Wachstumsphase

Eine Haarwurzel bildet sich und beginnt mit der Produktion des Haares. An der Wurzel entsteht ständig neue Haarsubstanz, sodass das Haar länger wird. Es wächst im Schnitt ca. 0,3 mm pro Tag, was in einem Monat ca. 1 cm entspricht. Diese Geschwindigkeit ist jedoch individuell sehr unterschiedlich und auch abhängig von der Lebensphase. Die Anagenphase dauert zwischen 2 und 6 Jahren, ist aber ebenso von Mensch zu Mensch verschieden. 85–90% der Haare befinden sich in der Anagenphase.

Katagenphase = Übergangsphase

Anschliessend an die Wachstumsphase verändert sich die Haarzone recht schnell. Während 2–3 Wochen wird die Haarproduktion beendet, der Haarfollikel verengt sich im unteren Bereich, das Haar verküm-

mert und fällt aus. Etwa 1% aller Haare befinden sich in der Katagenphase, was einem «natürlich-gesunden» Haar- ausfall entspricht.

Telogenphase = Ruhephase

Nun folgt eine Ruhezeit, in der sich die Haarpapille erneuert und der Haarfollikel regeneriert. Die Zellen beginnen sich wieder zu teilen, sodass ein neues Haar entsteht. Die Telophase dauert 2–4 Monate. Zwischen 10 und 15% der Haare befinden sich in der Telophase. Danach folgt wieder eine Anagenphase und der dreiteilige Zyklus geht von vorne los.

Die Haarfarbe wird bestimmt durch den Melaningehalt. Wird die Melaninproduktion im Laufe des menschlichen Lebens kleiner und schliesst der Haarschaft gleichzeitig Luft ein, ergrauen die Haare.

Braun- und Schwarzhaarige haben etwa 100 000 Haarfollikel auf dem Kopf, Blonde etwas mehr, Rothaarige etwas weniger.

Wie lange ein Haar wird, ist erblich festgelegt. Die Dicke des Haares ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden und kann sich im Verlaufe des Lebens verändern [1, 3].

Die Kopfhaut trägt entscheidend zur Qualität der Haare bei. Der Haarboden, wie der Name schon sagt, beheimatet die Haarwurzel. Er hat im gesunden Zustand einen pH-Wert im sauren Bereich (pH 5–5,8), was Bakterien und andere Mikroorganismen effektiv eliminiert. Die Kopfhautbakterien sind bis heute kaum erforscht. Sicher ist, dass das Kopfhautmilieu direkten Einfluss auf das Haarwachstum und das Aussehen der Haare hat. Denn der Haarboden ist direkt mit den Lymphbahnen verbunden, wo die Drainage erfolgt.

Haarwachstumsstörungen

Es werden zwei verschiedene Formen von Haarausfall unterschieden [2, 3]:

- Effluvium (lat. «Ausfall»): Verstärkter Haarausfall, der nicht zur Glatzenbildung führt.
- Alopezie: Sichtbare Lichtung des Kopfhaares mit haarlosen Hautarealen (Alopezie im engeren Sinne) und/oder schütterem Haar (Hypotrichose).

Als physiologisch wird die chronische androgenetische Alopezie des Mannes betrachtet, da sie durch das männliche Sexualhormon (sowie durch genetisch bedingte Veranlagung) verursacht ist. Die androgenetische Alopezie beginnt meist mit einem Zurücktreten der Stirnhhaar-Grenze, wobei die sogenannten Geheimratsecken entstehen. Im weiteren Verlauf lichtet sich das Haar auf dem Scheitel (Tonsurbereich). Diese Form der Alopezie ist bei Frauen selten [2, 3].

Immer mehr wird auch der Zusammenhang von Hormonhaushalt, Ausscheidung, Immunsystem und Nervensystem zur Haut erforscht. Die grossen Regulationsfähigkeiten der Haut und der Hautanhangsgebilde zeigen sich in der katalytischen Ausscheidung von Endotoxinen und Säuren. Vieles, was im Körperinneren stofflich, energetisch, physikalisch und elektrisch geschieht, wirkt auf die Haut – und umgekehrt. Aus der Haarmineralanalyse ist bekannt, dass die Haare auch Schwermetalle nach aussen transportieren und auf diese Weise «ausscheiden». Die Fähigkeit der Kopfhaut, den Haut- und Haarstoffwechsel trotz vieler negativer Umwelteinflüsse aufrechtzuerhalten, ist bemerkenswert. Wenn diese Regulation nicht mehr effizient genug arbeitet, können Symptome – die typischen Haar-Phänomene wie Schuppenbildung, Juckreiz, Hautrötung, Haarausfall, dünner werdende Haare, trockene Haare und fettige Kopfhaut – entstehen.

Einige Gründe für Haarausfall und Haarstoffwechselstörungen

- Unausgeglichene Ernährung
- Resorptionsstörungen/Verdauungsstörungen
- Hoher Alkoholkonsum
- Vegetative Dystonie
- Psychische Belastungen
- Stress
- Schlafmangel
- Erschöpfung
- Schwere Erkrankungen
- Hormonumstellungen / hormonelle Dysbalance (vor allem Geschlechts-, Schilddrüsen- und Stresshormone): In Bezug auf den weiblichen Zyklus sind vor allem die Phasen vor und nach der Geburt sowie die Wechseljahre als Zeiten von erhöhtem Haarausfall bekannt.
- Diverse Medikamente (u.a. Chemotherapeutika)
- Gewisse Stoffwechselerkrankungen
- Rauchen
- Folgen bestimmter Infektionskrankheiten
- Geschlecht: Bei Männern zeigt sich Haarausfall typischerweise in den Geheimratsecken und am Hinterkopf. Frauen neigen hingegen eher zur Ausdünnung der Haare entlang dem Scheitel. Häufig zeigt sich Haarausfall bei Männern in deutlich jüngeren Jahren als bei Frauen.
- Alter
- Genetik
- Unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt
- Physische und chemische Einwirkungen auf Haare und Kopfhaut wie Färbungen und Bleichmittel, Dauerwelle, Lockenwickler, Glätteisen, heisses Trocknen, gewisse Haarpflegemittel, eng zusammengebundene Haare, starke und langfristige Sonneneinstrahlung oder dauerndes enges Tragen von Kopfbedeckungen.
- Irritationen der Meridiane (Traditionelle Chinesische Medizin; TCM): Der Gallenblasen-Meridian, der Dreifach-Erwärmer wie auch der Blasen-Meridian führen über den

Haarboden des Kopfes. Treten Haarwuchsstörungen an bestimmten Meridian- bzw Akupunkturpunkten auf, so muss dieser Beobachtung besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden [4].

Unterstützung des Haarwachstums

Im Praxisalltag zeigt sich sehr oft, dass hinter dem «Symptom» Haarausfall eine andere Erkrankung (oder eine ungesunde Lebenssituation) steht, die als Grundlage für den Haarausfall wirkt. Gerade auf körperlichen wie auch psychischen (Di-)Stress reagiert der Körper häufig mit Haarausfall. Selbstverständlich wird (im Idealfall) diese Grundursache behandelt – was leider nicht immer gelingt.

Parallel zur Behandlung der Grunderkrankung (oder falls das nicht möglich ist, als alleinige Behandlung) wirken verschiedene Substanzen kurativ auf Haarwachstumsstörungen und werden deshalb auch breit angewendet. Einige orthomolekulare Stoffe und Naturheilmittel, die innerlich und äusserlich angewendet das Haarwachstum unterstützen, werden hier portraitiert. Diese Auflistung ist selbstverständlich nicht abschliessend [3, 5, 6–8].

Vitalstoffe

Biotin

Biotin gehört zur Familie der B-Vitamine. Der tägliche Bedarf von 50–200 mcg wird normalerweise über die Nahrung (Ei, Milch, Champignons, Fisch, Gemüse, Getreide, Hefe) aufgenommen. Biotin ist ein essentielles Koenzym im Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel und wirkt als Kofaktor bei der enzymatischen Carboxylierung von Acetyl-CoA, Pyruvat und Beta-Methylcrotonyl-CoA. Biotin nimmt auf das Wachstum und die Differenzierung epidermaler Zellen Einfluss und ist damit für die Bildung und Erneuerung von Haut, Haaren und Nä-

Auswahl von Präparaten zur Behandlung von Haar(wachstums)problemen

Generell wird bei Einnahme eines Heilmittels für das Haarwachstum eine Einnahme von mindestens drei, besser sechs Monaten empfohlen.

Innerlich

Rombellion:

Tagesdosis (1 Tablette):
5 mg Biotin

Biotin Biomed forte:

Tagesdosis (1 Tablette):
5 mg Biotin

Bio-H-Tin:

Tagesdosis (1–2 Tabletten):
2,5 mg Biotin/Tablette

Revalid Complex:

Tagesdosis (3 Kapseln):

Thiamin	1,1 mg
Pantothensäure	6 mg
Pyridoxin	1,4 mg;
Biotin	50 mcg
Folsäure	200 mcg
Cyanocobalamin	2,5 mcg
Zink	4,5 mg
Eisen	4,5 mg
Kuper	0,9 mg
Sojaweiweiss	464,4 mg
Hirseextrakt	150,0 mg
Hefe	150 mg

Hirsana:

Tagesdosis (2 Kapseln):

Goldhirseöl	200 mg
Vitamin E	10 mg
Vitamin B6	2,0 mg
Thiamin	1,4 mg
Riboflavin	1,8 mg
Pantothensäure	2,7 mg
Biotin	147 mcg
Zink	10 mg

Äusserlich

Klettenwurzelöl: Die vitalisierenden Inhaltstoffe der Klettenwurzel stärken gestresste und überempfindliche Kopfhaut und pflegen trockene Haare. Klettenwurzelöl wird sanft in die Kopfhaut einmassiert und einige Stunden oder über Nacht wirken gelassen (z.B. Haaröl von Biokosma, Zürich, Schweiz oder Weleda, Arlesheim, Schweiz)

Goloy 33 Haarbodenserum (Hair & Scalp Elixir Vitalize, Goloy GmbH, Kirchlandach, Schweiz) verlängert den Lebenszyklus der Haare, stimuliert das Haarwachstum und reduziert Haarausfall.

geln mit verantwortlich. Auch die Optimierung der Keratinstrukturen ist Biotin-abhängig.

Freies Biotin wird einerseits im oberen Dünndarm durch Diffusion resorbiert, andererseits ist heute auch der aktive Transport mittels Träger-Biotin-Na⁺-Komplex bekannt. Biotin ist zu 80% an Plasmaproteine gebunden, es ist Plazenta-gängig und findet auch Eingang in die Muttermilch. Die Ausscheidung erfolgt über den Urin.

Vitamin C

Vitamin C wirkt als Antioxidans und beeinflusst den Leberstoffwechsel (Fettmetabolismus sowie Entgiftung und Ausscheidung von Medikamen-

ten, Chemikalien, Endotoxinen). Vitamin C begünstigt zudem die Aufnahme von Eisen und optimiert die Kollagenproduktion. Ein Mangel an Vitamin C verursacht eine Ansammlung von Keratin, was das Haut- und Haarwachstum negativ beeinflusst.

Pantothensäure

Vitamin B5 (Pantothensäure) ist am Energiestoffwechsel der Hautzellen beteiligt, optimiert die Ernährung der Hautzellen und regt die Zellteilung sowie das Wachstum an.

Vitamin E

Vitamin E wirkt als Antioxidans und stabilisiert die Zellmembranen.

Vitamin B1

Thiamin (Vitamin B1) ist essenziell für den Kohlenhydratstoffwechsel und stellt Energie bereit, damit die normale Funktion des Nervensystems gewährleistet ist.

Vitamin B2

Riboflavin (Vitamin B2) ist bedeutsam für die Energiegewinnung, das Wachstum und die Blutbildung. Ausserdem unterhält Riboflavin die Gewebe.

Vitamin B6

Pyridoxin (Vitamin B6) ist essenziell für den Stoffwechsel der Aminosäuren.

Folsäure

Auch Vitamin B9 (Folsäure) trägt entscheidend für einen funktionierenden Eiweissstoffwechsel bei.

Vitamin B12

Cyanocobalamin (Vitamin B12) unterstützt sowohl den Fettsäuren- und den Aminosäuren-Metabolismus wie auch das Nervensystem.

Zink

Zink ist mitverantwortlich für die Bildung von Keratin, dem Hauptbestandteil von Haut, Haaren und Nägeln. Der menschliche Organismus braucht Zink aber auch für die Bildung und Quervernetzung von Kollagen. Kollagen ist verantwortlich für die Verankerung der Haarwurzel und für die eigentliche Haarstruktur.

Eisen

Eisenmangel kann den Haut- und Haarstoffwechsel durcheinanderbringen und Haarausfall verursachen. Da Eisen für den Sauerstofftransport essenziell ist und zudem in wichtigen Enzymgruppen als Kofak-

tor auftritt, beeinflusst der Eisenhaushalt (bekannterweise) die Allgemeinfähigkeit und Vitalität des Menschen.

Kupfer

Kupfer nimmt Einfluss auf die Pigmentierung von Haut und Haar, da die Melanin-Bildung kupferabhängig ist.

Eiweiss

Mangelnde Zufuhr von Aminosäuren kann neben anderen Symptomen auch Haarausfall auslösen.

Silicea

Haarwuchsstörungen können auch auf einen Mangel an Silicium hinweisen. Silicium, das nach Sauerstoff am weitesten verbreitetete Element auf der Erde, kommt in der Natur nicht in reiner Form, sondern gebunden mit Sauerstoff als Siliciumdioxid vor. Die Säure von Siliciumdioxid wird Kieselsäure genannt. Silicium kommt in beinahe jeder Körperzelle vor. Schnell wachsende Zellen wie Haut, Nägel und Haare enthalten viel Kieselsäure. Mit dem Älterwerden nimmt der Siliciumgehalt im Körper ab.

Heilpflanzen

Hirse

Die verschiedenen Hirsearten gehören zur Familie der Süssgräser (Poaceae, Gramineae). Hirse wird seit Jahrtausenden auf allen Kontinenten kultiviert und ist in einigen Regionen von Asien und Afrika noch heute Hauptnahrungsmittel. Hirse ist das mineralstoffreichste Getreide (u.a. äusserst reich an Silicium und Magnesium) und stellt dem Menschen essenzielle Fettsäuren und alle essenziellen Aminosäuren sowie weitere Vitalstoffe in wirksamer und assimilierbarer Form und Menge zur Verfügung. Der Ruf der Hirse, Haare zu stärken, ist ur-

alt und heute auch wissenschaftlich belegt:

- Hirse verbessert die Haarstruktur,
- fördert den Haarwuchs,
- wirkt Haarausfall entgegen,
- reduziert Entzündungen und Juckreiz der Kopfhaut,
- regeneriert trockene und schuppige Kopfhaut,
- optimiert den Glanz der Haare
- und verschönert die Haarpracht ganz allgemein.

Hirse ist anspruchslos, kommt mit wenig Wasser aus und wächst als typisches Sommergetreide mit kurzer Vegetationszeit auch dort, wo andere Getreide nicht mehr gedeihen. Die Vegetationszeit, also die Zeit zwischen Aussaat und Ernte, beträgt nur ca. 60–80 Tage. Im Mittelalter war Hirsebrei das Arme-Leute-Essen («Hirse ist das Korn der Armen», aus dem Volksmund) und wurde erst Ende des 18. Jahrhunderts von der Kartoffel verdrängt. Dass Hirse so gering geschätzt wird, hängt sicher damit zusammen. Durch das schnelle Wachstum kann Hirse auf bereits abgeernteten Weizen- und Roggenfeldern gesät werden. Hirse enthält kein Gluten und ist deshalb zum Backen nicht bzw. nur beschränkt geeignet [6, 7].

In Haarwuchs-Präparaten wird vor allem Rispenhirse, Kolbenhirse und Mohrhirse verwendet. Zur Förderung des Haarwuchses kann Hirse sowohl in der Ernährung wie auch als Fertigpräparat (meist innerlich, in Form von Kapseln) eingesetzt werden.

Klettenwurzel

Ein verkanntes, aber sehr wirksames und gut verträgliches Mittel für den Haarboden ist das Klettenwurzelöl (Grosse Klette / *Arctium lappa* L., Abb. 1), das hautberuhigend, entzündungshemmend und nährend auf die Kopfhaut einwirkt. Der Haarboden und damit die Haarwurzeln werden genährt und nachhaltig gestärkt. Klettenwurzelöl gleicht fettige oder trockene Haare aus und ist ein effektives Mittel bei Kopfhautschuppen, Juck-

Abb. 1. Grosse Klette / *Arctium lappa* L. (Bildquelle iStock).

reiz und entzündeter Kopfhaut (ausgelöst durch Hauterkrankungen wie Schuppenflechte, Pilze, aber auch durch Haarprodukte wie Färbe- oder Bleichmittel). Klettenwurzelöl wird auf die Kopfhaut aufgetragen, sanft einmassiert und einige Zeit wirken gelassen. Danach werden die Haare wie gewohnt gewaschen [8].

Brennnesselsamen

Alle Pflanzenteile der bekannten Heilpflanze Brennnessel (*Urtica urens/dioica* L.) enthalten Eisen, Kalium, Flavonoide und Kieselsäure (die Blätter enthalten zusätzlich Chlorophyll, Histamin, Ameisensäure und Acetylcholin).

Besonders interessant im Zusammenhang mit den Haarwuchsprozessen sind die Brennnesselsamen (*Urtica* semen, Abb. 2), die neben den bereits erwähnten Inhaltsstoffen verschiedene

Abb. 2. Brennnessel (*Urtica urens/dioica* L.); gut sichtbar sind hier die Samen.

Phytohormone enthalten, die den Haarwuchs stimulieren und den Glanz der Haare verbessern. In früheren Zeiten wurden den Pferden Brennnesselsamen ins Futter gemischt, damit sie ein schönes, kraftvolles und glänzendes Fell erhalten. Auch beim Menschen verbessern Brennnesselsamen, regelmässig in die Ernährung eingebaut, sichtbar die Haarstruktur.

Ein altes Hausmittel ist auch der Brennnessellessig zur Vitalisierung der Kopfhaut bei Haarausfall sowie bei Juckreiz und Schuppenbildung. Brennnessellessig wird allerdings nicht aus den Samen, sondern aus den Blättern, in Essig ausgezogen, hergestellt. [8]

Was tut den Haaren und der Kopfhaut gut?

- Sanftes Bürsten mit abgerundeten Borsten respektive Kammspitzen regt die Blutzirkulation und damit die Ver- und Entsorgung der Haarwurzeln an.
- Haar-Stylingprodukte und Shampoo gut ausspülen.
- Keine starken mechanischen und chemischen Einflüsse (zu enge Haargummis, Kopfbedeckungen, zu starkes Bürsten, Färbemittel, Stylingprodukte, Lockenwickler etc.).
- Haare nicht föhnen, sondern trocknen lassen (auch kein «Trockenrubbeln» mit dem Frottiertuch).
- Haare nicht täglich waschen.
- Eine gesunde Ernährung und optimale Versorgung mit Vitalstoffen.
- Genügend Schlaf.
- Reduktion von Stress.
- Behandlung von Grunderkrankungen.

Literatur

- 1 Parker S: Der menschliche Körper. München, Dorling Kindersley Verlag, 2008.
- 2 Menche N: Biologie, Anatomie, Physiologie. München, Urban und Fischer, 2012.
- 3 Bierbach E: Naturheilpraxis heute. München, Urban und Fischer, 2009.
- 4 Rappenecker W: Fünf Elemente und zwölf Meridiane. Waldeck, Felicitas Hübner Verlag, 1998.
- 5 Burgerstein L: Burgerstein Handbuch Nährstoffe. Stuttgart, Haug, 2002.
- 6 Henning K: Hirseöl zur Pflege von Haut und Haar. Internationales Journal für angewandte Wissenschaft. SÖFW Journal 2005;4:131.
- 7 Rezenbrink U: Die sieben Getreide. Dornach, Rudolf Geering Verlag, 1981.
- 8 Bühring U: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. Stuttgart, Haug, 2014.