

Ratgeberhandbuch

Männer, Frauen - Haarausfall – Was tun?

Natürliche Lösungen für gesundes und volles Haar

Sofort anwendbar

Copyright 2009 H. R. Hanna Kluss, alle Rechte vorbehalten

Dieses Buch darf – auch auszugsweise – nicht ohne die schriftliche Genehmigung der Autorin kopiert werden. Sie haben KEIN Wiederverkaufsrecht auf dieses eBook und kein kostenloses Weiterleitungsrecht! Weitergabe an Dritte wird strafrechtlich verfolgt. Verstöße werden abgemahnt und Schadensersatz wird eingeklagt. Dieses eBook ist personalisiert und lässt sich auf den Kunden zurückführen, wenn es vervielfältigt wird. Außer die Liste mit den bedenklichen Inhaltsstoffen, diese dürfen Sie weitergeben.

Eine Weiterleitung dieses Buches ist strengstens untersagt. Das fällt unter Raubkopie und kann strafrechtlich verfolgt werden.

Inhaltsverzeichnis

Haftungsausschluss	Seite 3
Einleitung	Seite 4
Ursachen für den Haarausfall	Seite 5
Haarpflege äußerlich	Seite 5
Mangelhafte Ernährung verursacht Haarausfall	Seite 12
Lebensmittel und Nährstoffe	Seite 15
Nährstoffe, die Haare wieder sprießen lassen!!	Seite 15
Nahrungsergänzungen, Mineralien usw.	Seite 29
Miracle Mineral Supplement – für das Immunsystem	Seite 30
Tägliche Bewegung	Seite 31
Entgiften	Seite 32
Fasten	Seite 34
Osteopathie	Seite 35
Atlasprofilax	Seite 36
Schlaf	Seite 37
Strahlung	Seite 38
Stress	Seite 38
Graue Haare	Seite 40
Haarausfall in besonderen Fällen (Wechseljahre, Schwangerschaft, Kinder)	Seite 42
Schlusswort	Seite 42
Bedenkliche Inhaltsstoffe	Seite 44

Haftungsausschluss

Diese Informationen in diesem Buch geben die Meinung von der Autorin wieder. Das sind keine medizinischen Ratschläge. Die Anwendungen dieser Informationen in diesem Buch oder von den Webseiten werden auf eigene Verantwortung gemacht. Es wird empfohlen einen Naturheilarzt oder Heilpraktiker zu fragen.

Die Autorin H. R. Hanna Kluss haftet nicht für Schäden oder Probleme, die aus der Anwendung dieser Informationen entstehen.

Männer, Frauen - Haarausfall – Was tun?

Natürliche Lösungen für gesundes und volles Haar

Einleitung

Gesundheit und gesunder kräftiger Haarwuchs hängen direkt zusammen. Bei Tieren kennt man das: glänzt das Haar, ist das Tier gesund.

35 Jahre bin ich auf der Suche nach schöner Haut und seit 4 Jahre auf der Suche wie man schöne, kräftige und dichte Haare bekommt.

In meinem Ratgeber erhalten Sie eine Schritt für Schritt Anleitung wie Sie vorgehen, um jeden Schritt einfach umzusetzen. Wissenschaftliche Abhandlungen gehören nicht dazu. Wenn Sie möchten, dann können Sie dazu gerne mehr im Internet lesen, oder ich gebe hin und wieder einen Link, wo Sie mehr erfahren können.

In den letzten 5 Jahren hatte ich Haarausfall und in den letzten 3 Jahren starken Haarausfall. Ich ging auch zu einer Heilpraktikerin und dort wurden viele Dinge in Ordnung gebracht. Aber sie hatte keine Lösung für meinen Haarausfall und mir wurde die Sache zu brenzlich.

Also machte ich mich wieder auf die Suche und probierte so einiges aus. Auffallend war, dass alle Maßnahmen für eine schöne Haut auch gut für die Haare sind.

In der Literatur fand ich ein paar wichtige Dinge, die ich bisher nicht berücksichtigt hatte, zwar kannte, aber nicht täglich umsetzte, und es gab auch ein paar ganz neue Tipps. Im Mai 2008 begann ich mit der Anwendung und führte Schritt für Schritt alle Maßnahmen ein, die zu gesunden Haut und Haaren führen sollten und es auch taten.

Hier nun meine Erfahrungen, und wie ich persönlich die Haarpflegetipps anwende und den Haarausfall drastisch reduzierte und neue Haare munter sprießen:

Ursachen für Haarausfall

- Falsche Pflege
- Mangelhafte Ernährung, Mangel an Mineralien
- Gifte
- Infektionen (Giftstoffe von Bakterien, Viren und Parasiten)
- Mangel an Schlaf
- Strahlung
- Stress

Haarpflege äußerlich:

1. Gutes Wasser
2. Shampoo und Spülung mit natürlichen Wirkstoffen (siehe Anhang Liste negativer Inhaltsstoffe) und mit Jojobaöl oder Kokosöl
3. Haarstyling mit natürlichen Mitteln
4. Öl
5. Massage

1. Gutes Wasser

Unser Leitungswasser enthält zu viel Chlor und andere Stoffe, die das Haar angreifen und Chlor macht das Haar trocken. In Deutschland ist nicht so viel enthalten wie in anderen Ländern. Chlor trägt zum Haarausfall bei.

Wasseroptimierung mit:

[Tipps zur Wasserverbesserung](#)

[http://www.maenner-frauen-haarausfall-was-tun.de/98/Haarausfall -
_Was_tun?/Toolseite.html](http://www.maenner-frauen-haarausfall-was-tun.de/98/Haarausfall_-_Was_tun?/Toolseite.html)

Aquaquant verbessert das Wasser auf natürliche Weise, er befreit das Wasser von den negativen Informationen und der Kalk lagert sich nicht mehr fest ab, sondern lässt sich leicht wegwischen. Die Pflanzen gedeihen besser und dem Körper tut es auch gut.

Aber kocht man dieses Wasser 15 Minuten, so sieht man den ganzen Kalk, aber er ist wie Kreide, leicht wegwischtbar.

Ich habe Aquaquant im Einsatz. Erst wenn die Rohre frei von Kalk und Rost sind, entfaltet das Wasser seine volle Quellqualität. Das Aquaquantwasser hat einen sehr hohen Energiewert ähnlich der Lourdes-Quelle in Frankreich.

Das Leitungswasser können Sie also mit dem Aquaquantstab in Quellwasser zurückverwandeln. In so einem Wasser halten sich keine Bakterien und Viren.

Im ersten halben Jahr macht es Sinn einen KDF – Filter einzusetzen und wenn grundsätzlich zu viel Kalk im Wasser ist. Das Haar wird dann schön weich, das ist auch verständlich, der ganze Kalk bleibt nicht mehr im Haar hängen, und es ist auch kein Chlor mehr im Wasser. Chlor macht die Haare trocken und strohig.

Falls Sie einen Pool haben, dann empfehle ich Ihnen zur Wasserreinigung Aquaquant einzusetzen, dann bilden sich auch keine Algen. So haben Sie reines Wasser ohne Chlor.

2. Shampoos und Pflegespülung mit natürlichen Wirkstoffen

Es ist von höchster Wichtigkeit nur Shampoos zu nehmen, die natürliche Wirkstoffe enthalten. Alles was Sie auf die Haut tun, sollten Sie essen können. Die Haut nimmt alles auf, auch in kleinsten Mengen.

Doch wussten Sie: Unsere Haut ist bis zu zehnmal aufnahmefähiger als unser Darm! Nicht umsonst wird die Haut als zweite Lunge und Atmungsorgan bezeichnet.

Im Anhang finden Sie eine Liste von Stoffen, die Sie unbedingt meiden sollten.

Warum? Ihre Leber und Niere gehen nach und nach in die Knie und dann kommt es zu größeren Gesundheitsstörungen als Haarausfall. Haarausfall ist die Vorstufe, also eine Vorwarnung. Zu viele Giftstoffe führen zu Haarausfall. Ganz deutlich wird es, wenn man sich frisch die Haare färbt, danach hatte ich immer den doppelten Haarausfall. Jetzt färbe ich mit Henna.

Gute Erfahrung habe ich mit **Logona** gemacht. Alle Produkte sind frei von Lauryl. Sie finden das Produkt im Naturkostladen, Reformhäusern oder auch im Internet. Ein anderer Hersteller ist **Neways**. Es eignen sich auch die Produkte von Hulda R. Clark. Logona enthält Glycerin, da überlege ich mir, ob ich es mal ersetze, weil ich jetzt verstärkt trockene Hände habe. Glycerin trägt zur Austrocknung der Haut bei. **Alverde** Naturkosmetik gibt es bei dem Drogeriemarkt DM.

Schauen Sie im Internet nach Jojoba-Shampoo oder Olivenöl-Shampoo und stellen Sie sicher, dass nur natürliche Stoffe enthalten sind und vergleichen Sie mit der Liste im Anhang.

Sie können aber auch ein natürliches Shampoo nehmen und Jojobaöl hinzufügen, kräftig schütteln. Testen Sie aus wie viel Jojobaöl Sie für Ihr Shampoo benötigen und für Ihre Haare. Beginnen Sie mit 10 Tropfen und schauen Sie wie Ihre Haare dann werden. Schindele's Mineralien lassen sich auch mit etwas Jojobaöl zu einer Waschpaste, zubereiten:

2 – 3 Essl. Schindele's Mineralien mit ca. 30 ml. Wasser verrühren, etwas Jojobaöl, und wer möchte kann auch duftende ätherische Öle hinzufügen. Nicht benötigte Paste kann man maximal 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Sie können die Paste auch 10 Minuten einwirken lassen.

Wenn Sie jetzt umstellen auf natürliche Pflegemittel, dann können Sie mit **Color Plus von Logona** alle Stylings-Rückstände und chemischen Stoffe aus dem Haar entfernen. Man muss Color Plus mit dem Pinsel auf jede Strähne auftragen und 10 – 15 Minuten einwirken lassen. Dann ausspülen.

Und so gehen Sie beim Waschen vor:

- Haare mit sanften Wasserdruck und leicht warm (auf keinen Fall heiß) nass machen.
- Shampoo auf die Hand und zu Schaum verreiben und dann erst auf die Haare.
- Die langen Haare nicht rubbeln, sondern sanft drücken, wie Wolle waschen.
- Dann wieder mit sanften Wasserdruck und leicht warmem Wasser ausspülen.
- Eventuell ein zweites Mal waschen.
- Spülung zum Schluss nur auf die Haare und nicht auf die Kopfhaut.

- Danach wieder mit lauwarmem Wasser ausspülen und immer kälter werden lassen, damit sich die Haaroberfläche schließt.
- Das Haar in ein Handtuch wickeln und trocken drücken, nicht rubbeln und am besten an der Luft trocknen oder den Föhn auf kalt oder niedrigste Wärmestufe stellen und trocknen.
- Nasses Haar nie bürsten. Nur mit einem groben Kamm von unten nach oben auskämmen. Langes Haar immer von unten nach oben auskämmen.
- Langes Haar einölen an den Spitzen.
- Wenn die Haare besonders trocken sind, dann das feuchte Haar mit Öl behandeln und am nächsten Tag auswaschen.

3. Haarpflege- und Stylingmittel

Prüfen Sie alle Haarpflegemittel und Haarstylingmittel auf Inhaltsstoffe und vergleichen Sie mit **der Liste im Anhang**.

Ich habe alle Badezimmerpflegeprodukte und faste alle Reinigungsmittel im ganzen Haushalt gegen Naturprodukte ausgetauscht. Das war meine erste radikale Maßnahme.

Wenn Leber und Niere mit Giftstoffen überhäuft werden, dann fallen die Haare aus. Ein eindeutig krasses Beispiel ist die Chemotherapie, da nimmt man das sogar in Kauf.