

EINFACH VOLLE HAARE

20 Tipps wie auch Sie wieder
v(t)olles Haar bekommen

Profi
TIPPS
für Männer und
Frauen



Andrea Brand

Ihre Expertin für
Haargesundheit

Einfach volle Haare

Tipps wie auch du wieder volles Haar bekommst

- 1. Sei gut zu dir selbst**
- 2. Schöne Haare mit hundert Bürstenstrichen**
- 3. Die richtige Haarwäsche**
- 4. Haare sind ein Naturprodukt**
- 5. Heiß oder kalt**
- 6. Kokosfett**
- 7. Thema Spliss**
- 8. Gib deinem Haar genug Feuchtigkeit**
- 9. Das Haar ist, was es isst**
- 10. Bist du vielleicht „sauer“?**
- 11. Kraftvolles Haar- von außen und von innen**
- 12. Gesunder Darm - gesundes Haar**
- 13. Detox**
- 14. Licht und Luft**
- 15. Heilkräuter**
- 16. Vitamine und Mineralstoffe**
- 17. Schüßler Salze**
- 18. Homöopathische Mittel für das Haar**
- 19. Ätherische Öle**
- 20. Hairlexier®**



1. Sei gut zu dir selbst



Sei gut zu dir, lächle dich an, kümmere dich um deinen Geist, deinen Körper und deine Seele. Erkenne deine Stärke, feiere, wenn etwas funktioniert, und sei nicht zu streng mit dir, wenn etwas nicht so läuft wie geplant.

Wenn du es dir nicht nachsiehst, dann wird es auch niemand anderes tun.

Ich möchte es noch einmal wiederholen. Auf dich achten heißt: Kümmere dich um den wichtigsten Menschen in deinem Leben - um dich!

Es ist wichtig, dass alles, was du tust, aus Liebe geschieht und nicht aus Angst.

Das heißt, jede Entscheidung, die du triffst, triffst du, weil du dich liebst, dein Leben schätzt und dich gut fühlen möchtest, und nicht weil du Angst vor dem hast, was passieren könnte.

Das bedeutet in Bezug auf deine Haare:

Werde dir deiner Haare erst einmal bewusst, wertschätze sie und gebe ihnen vor allem genügend Pflege - von innen und von außen.

2. Schöne Haare mit hundert Bürstenstrichen

„Täglich hundert Bürstenstriche“, so lautet die Formel für schönes, gesundes Haar. Ich kann mich noch daran erinnern, dass meine Uroma wunderschöne lange Haare hatte, die sie jeden Morgen mit einer Naturhaarbürste gebürstet und dann zu einem Knoten gesteckt hat. Die Haare wurden nur alle drei Monate beim Friseur gewaschen, ohne dass das Haar in der Zwischenzeit fettig oder ungepflegt aussah. Spliss oder Haarausfall waren für sie kein Thema.

Über Nacht scheidet deine Kopfhaut bis zu einem halben Liter Flüssigkeit aus. Diese Flüssigkeit enthält Mineralstoffe und Stoffwechselprodukte, die über die Schweißdrüsen ausgeschieden werden. Diese Ausscheidungen lagern sich auf der Kopfhaut ab und verstopfen in Verbindung mit dem Fett aus den Talgdrüsen die Hautporen.

Jetzt wirst du natürlich sagen: „Das betrifft mich nicht. Ich wasche meine Haare jeden Morgen. Was denn soll da verstopfen?“

Du hast auf deiner Haut einen Säureschutzmantel, der nach jeder Haarwäsche 24 Stunden braucht, um sich wieder komplett aufzubauen. Wenn du täglich deine Haare wäschst, ist dieser natürliche Schutz und Stoffwechsel nicht vorhanden. Anzeichen hierfür sind Jucken und Spannen der Kopfhaut, Schuppenbildung, fettiges Haar oder Haarausfall, aber auch splissendes und glanzloses Haar.





Eine Naturhaarbürste schafft es, Talg und Fett von deiner Kopfhaut aufzunehmen und wieder an die Stellen abzugeben, die zu trocken sind (Haarspitzen). Gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt, um die Haarwurzeln über die Blutgefäße besser mit Nährstoffen zu versorgen.

Haut, Haare und Nägel sind die letzten Bereiche, die in deinem Körper versorgt werden. Wenn nicht genügend Nährstoffe im Blut sind oder die Kapillargefäße verstopft sind, verhungern deine Haare in der Kopfhaut.

Deine Haare und die Kopfhaut sollten immer morgens mit einer NATURHAARBÜRSTE gebürstet werden, selbst wenn man danach noch vorhat, die Haare zu waschen. Du solltest die Haare in alle Richtungen bürsten. Dazu nimmst du den Kopf für eine gute Durchblutung auf Herzhöhe nach unten und bürstest von einer Seite zur anderen und von vorne nach hinten. Um die Haare nicht statisch aufzuladen, gehst du der Bürste bitte bei jedem Bürstenstrich mit der freien Hand hinterher. An jeder Stelle ungefähr dreimal, denn eine Haarpflegebürste ist keine Kopfhautkratzbürste. Du brauchst schon ein paar Striegel, um die Kopfhaut wirklich zu erreichen.

Anfangs musst du die Bürste sehr oft reinigen, was aber bei regelmäßiger Anwendung weniger wird. Dazu entfernst du zuerst alle Haare aus der Bürste, hältst sie unter fließendes Wasser und gibst dann Shampoo auf die Borsten. Mit einer kleinen Reinigungsbürste oder mit den Fingern schrubbst du dann durch die einzelnen Reihen. Anschließend spülst du die Bürste wieder aus und trocknest sie mit den Borsten nach unten auf einem Handtuch.

Es gibt keine bessere und kostengünstigere Kopfhaut- und Haarpflege, um wirklich schönes und glänzendes Haar zu bekommen.

Übrigens: Jeder sollte seine eigene Haarbürste besitzen. Oder teilt ihr euch auch eine Zahnbürste mit der ganzen Familie? Jeder Mensch hat sein ganz eigenes Hautmilieu, das sich beim gemeinsamen Benutzen einer Bürste verändern würde.

3. Die richtige Haarwäsche

Da du deine Haare ungefähr 120mal im Jahr wäschst, ist es ganz wichtig, einige Punkte zu beachten.

Feuchte deine Haare mit warmem Wasser an, um dann das vom Fachmann oder von der Fachfrau empfohlene Shampoo zu verwenden. Dabei ist es wie bei allem in Leben: Man bekommt das, was man bezahlt. Das soll nicht heißen, dass jedes teure Shampoo gut ist. Aber jedes zu billige Shampoo ist schlecht.

Nun eine kleine Menge (etwa ein Eurostück groß) des Shampoos in deine Handfläche geben, mit den Fingerspitzen der anderen Hand das Shampoo aufnehmen und punktuell auf die Kopfhaut und den Haaransatz verteilen. Danach mit kreisenden Bewegungen das Shampoo aufschäumen.

Niemals Haarshampoo in deine Haarlängen geben! Haarshampoo ist in erster Linie dazu da, Fette zu lösen. Und dem Tensid (der Teil, der im Shampoo für den Schaum und die Reinigung verantwortlich ist) ist es egal, ob es Fette an deiner Kopfhaut löst oder in deiner Haarspitze. Es reicht, wenn beim Abspülen das Shampoo bzw. der Schaum durch die Längen läuft.

Massiere grundsätzlich mit Druck der Fingerkuppen von oben nach unten: von der Kopfmittle aus zum Ohr hin und vom Haaransatz bis in den Nacken. Dieser nur in einer Richtung ausgeführte Druck ist besonders wichtig, um Schlackenstoffe in den Lymphbahnen in Bewegung zu setzen. Die Kopfhaut und die Haarwurzeln werden so von schädlichen Stoffen befreit.

Deine Haarspitzen werden beim Waschvorgang vollkommen ausgespart, da sich das zu lösende Fett nur am Haaransatz befindet. Beim Ausspülen gelangt das Shampoo automatisch in die Spitzen und löst dort vorhandene Schmutzpartikel. Falls sich beim ersten Waschvorgang kein Schaum gebildet hat, solltest du eine zweite Haarwäsche folgen lassen.

Nach jeder Haarwäsche wird das Haar **sehr** gründlich ausgespült. Dein Haar muss so lange gespült werden, bis es quietscht. Abschließend dein Haare immer nochmal kalt nachspülen.

Beim der Haarwäsche gilt: So oft wie nötig und so selten wie möglich! Das soll heißen, dass du schauen musst, wie oft du deine Haare waschen musst, um dich wohl zu fühlen.

Beim anschließenden Trocknen deiner Haare das Wasser nur vorsichtig mit dem Handtuch ausdrücken. Bitte nicht trocken rubbeln, da du sonst die Schuppenschicht der Haare verletzt!

4. Haare sind ein Naturprodukt

Da Haare ein Naturprodukt sind, solltest du mit deinen Haaren immer sanft umgehen. Bitte nach der Haarwäsche nicht mit einer festen Bürste durchreißen. Besser ist es, die Haare mit einem groben Kamm oder mit einem Tangle-Teezer (da sind die Borsten ganz weich) vorsichtig zu entwirren.

Haare lassen sich im nassen Zustand um ein nicht Vielfaches dehnen, was beim groben Durchreißen auch passiert.

Jedes Überdehnen führt zu einem hohen Feuchtigkeits-, Mineral- und Proteinverlust im Haar. Das wiederum macht das Haar stumpf und glanzlos oder lässt es sogar ganz abbrechen.

An dieser Stelle entsteht dann Spliss.

Du solltest dir immer vor Augen halten: Haare sind wie ein Angorapulli.

Wenn man den zwei Jahre lang jeden Tag waschen und zu heiß föhnen würde, bliebe nur noch ein Filzbobbel übrig.

Da verzeihen uns unsere Haare schon ganz schön viel!



5. Heiß oder kalt

Ganz wichtig ist: Schütze deine Haare vor dem Winter!

Man meint immer, dass der Sommer eine Katastrophe für die Haare ist (ein Badeurlaub ist das auch), aber der Winter ist viel schlimmer.

Wenn die Temperatur draußen 0°C und in den Räumen 20°C beträgt, dann haben die Haare Stress: ausdehnen in der Wärme - zusammenziehen in der Kälte.

Und bei jedem Zusammenziehen hat das Haar einen großen Verlust an Feuchtigkeit. Nun stell dir mal den Stress für deine Haare bei einer Shopping-Tour vor.

Das Allerschlimmste ist es, mit frisch gewaschenen Haaren in die Kälte zu gehen. Haare brauchen nach dem Föhnen noch zwei Stunden, um im Markkanal richtig trocken zu sein.

Mein Tipp:

Trag bitte eine Mütze, die die Haare gut abdeckt. Plane deine Haarwäsche im Winter besser. Arbeite im langen Haar mit Kokosfett als Schutz und verwende bitte bei jeder Haarwäsche eine Feuchtigkeitskur, um den Verlust wieder aufzubauen.

Bei „heiß“ fällt mir gerade noch das Föhnen ein ... Ich empfehle einen Ionen-Föhn. Er macht das Haar nicht so strubbelig beim Trocknen, und es geht viel schneller. Aber grundsätzlich gilt für alle Föhne: Bitte nicht zu heiß einstellen! Es ist immer besser, das Haar langsam zu trocknen.

6. Kokosfett

Ob struppiges, trockenes oder glanzloses Haar: Kokosöl ist die Lösung für das Haarproblem.

Reines Kokosöl besitzt eine ganze Reihe verschiedener Vitamine und Mineralien als Inhaltsstoffe, die deine trockenen Haare von innen heraus stärken, dabei helfen, Schäden zu reparieren und die Haarstruktur neu aufzubauen.

Zugleich wirkt Kokosöl auf deine Haare befeuchtend, was insbesondere bei sprödem und trockenem Haar wichtig ist.

Dazu verteilst du eine etwa erbsengroße Menge Kokosöl in deinen Händen, lässt dieses kurz schmelzen und knetest anschließend das Kokosöl sanft in deine Haare, vor allem in deine Haarspitzen.

Dort legt es sich wie ein dünner Schutzmantel um dein Haar.

Diese Behandlung mit Kokosöl ist besonders zu empfehlen beim Schwimmen, im Winter, in der Sauna, bei Spliss im Haar ...

Ich sage meinen Kunden immer, sie mögen das Kokosfett jeden zweiten Abend vorm Zubettgehen in das trockene Haar einkneten.

Dann kann es über Nacht gut einziehen und pflegen, und am nächsten Morgen ist das Haar kein bisschen fettig oder strähnig; dafür aber schön.





7. Thema Spliss

Ich habe in der Berufsschule noch gelernt, dass Spliss am Haarwachstum nichts verändert, da der Spliss an der Spitze vom Haar ist und das Haarwachstum am anderen Ende stattfindet.

Heute weiß man, dass das nicht so ist.

Jedes einzelne Haar hat an seiner Wurzel eine sogenannte Merkelzelle, von der aus den ganzen Tag kleine Energie-Impulse ins Haar gegeben werden.

Wenn nun das Haar an der Spitze wegen Spliss offen ist, kann die Energie im Haar nicht wieder zurückgeleitet werden und verpufft somit an der Spitze.

Dadurch bekommt die Merkelzelle immer weniger bis gar keine Rückimpulse und stellt den Haarwuchs allmählich ein.

Übrigens ist die Merkelzelle auch dafür verantwortlich, dass die Haare bei Krankheit oder Unwohlsein schlapp am Kopf hängen.

Ich empfehle, den Spliss immer von einem Friseur entfernen zu lassen.

Bitte nicht mit einer Nagelschere selbst daran herumschneiden, weil normale Scheren zu stumpf sind und das Haar eher abquetschen, statt es sauber abzuschneiden.

So entsteht an der Stelle gleich wieder neuer Spliss.

8. Gib deinem Haar genug Feuchtigkeit

Und damit meine ich nicht nur von außen ...

Wir trinken alle viel zu wenig. Wasser ist der Treibstoff des Organismus – alle Körperfunktionen sind von ausreichender Flüssigkeitszufuhr abhängig.

Nur ausreichend hydriert kann unser Organismus seine vielfältigen Aufgaben wahrnehmen. Der Wasseranteil im Blut sorgt dafür, dass Sauerstoff, Nährstoffe und Botenstoffe zügig an ihren Bestimmungsort gelangen.

Wasser beschleunigt den Abbau von Stoffwechselprodukten. Toxine, überschüssige Säuren und Schadstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen, werden aus dem Körper geschwemmt.

Haut, Haare und Nägel werden in unserem Körper zuletzt versorgt. Deshalb ist es besonders wichtig für die Haare, genug Wasser im Körper zu haben.

Dünne, nicht wachsende Haare an den Geheimratsecken können auch von Wassermangel im Körper herrühren. Auch trockene, strohige Haare sind oft ein Hinweis, dass der Körper einen höheren Flüssigkeitsbedarf hat.

Es ist nicht immer einfach, große Mengen Wasser trinken – schnell gerät der gute Vorsatz im Alltag in Vergessenheit. Hier einige Tipps, wie es leichter geht.

1. Wer verinnerlicht hat, welche bedeutende Rolle Wasser für unsere Gesundheit spielt, hat es leichter – dann muss man sich nicht stets selbst disziplinieren. Irgendwann wird das Wassertrinken zur gesunden Gewohnheit und entbehrt jeder Bemühung.
2. Nicht so lange warten, bis sich der Durst meldet – er ist lediglich ein Warnsignal dafür, dass der Flüssigkeitshaushalt aus dem Gleichgewicht geraten ist.
3. Wasser ohne Kohlensäure ist wesentlich leichter in großen Mengen zu trinken.
4. Es ist effektiver, kontinuierlich über den Tag verteilt Wasser zu trinken, statt bei wenigen Gelegenheiten große Mengen Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Es hat sich erwiesen, dass die erreichte Trinkmenge bei stetiger Zufuhr wesentlich höher ist.
5. Trink zwei große Gläser Wasser direkt nach dem Aufstehen – so gleichst du den Flüssigkeitsverlust der Nacht wieder aus.
6. Es ist hilfreich, das Wasser immer im Blick zu haben. Verteile überall Wasserflaschen – ob am Arbeitsplatz oder zu Hause. Die visuelle Präsenz ersetzt die stete gedankliche Beschäftigung mit dem Trinken und macht Gedächtnisstützen überflüssig. Auch unterwegs sollte immer eine Flasche Wasser in der Tasche griffbereit sein. Wenn du das Glas ausgetrunken hast, schenk direkt wieder nach.
7. Wasser geschmacklich variieren: mit Aloe-Vera-Saft, ein paar Scheiben Zitrone, Kiwi oder Grapefruit, einem Stück Ingwer, Minze oder Basilikum
8. Protokollieren, wie viel man trinkt, hilft gerade zu Beginn, die Übersicht zu behalten. Es gibt bereits eine „TrinkCheck“-App, die uns sagt, wann wir trinken sollten. Das ist vielleicht für den Anfang eine ganz gute Idee.

9. Das Haar ist, was es isst

„Jeder Mensch kann nur so gesund sein wie die Nahrung, die er zu sich nimmt.“
Wenn du dich regional und saisonal ernährst und alle Fertigprodukte vom Essensplan streichst, dann machst du schon vieles richtig.

Dein Körper braucht täglich 90 Nährstoffe zu den Hauptnahrungsmitteln wie Kohlenhydrate, gesunde Fette und gutes Eiweiß. Diese bestehen aus 60 Mineralien, 15 Vitaminen und 12 essentiellen Aminosäuren.

Nur dann wird dein Haar optimal versorgt und ernährt.

Eine gute Richtlinie für einen guten Stoffwechsel ist die „Ampeldiät“ nach Klaus® Müller-Capelli Systems

Das heißt:

Leber und Galle brauchen Flavone der grünen, bitter schmeckenden Lebensmittel wie Löwenzahn, Spinat, Rucola usw.

Rote und scharf schmeckende Lebensmittel aktivieren den Kreislauf. Sie sorgen für den Transport von Mineralien und Spurenelemente durch die Blutbahn zu allen Zellen des Körpers.

Salzige, weiße (blaue) Nahrungsmittel sorgen für den Wasserhaushalt und damit für die Reinigung und den Transport von Energie im gesamten Körper.

Gelbe und süß-sauer schmeckende Lebensmittel bilden Hyaluronsäure; diese ist wichtig für das Bindegewebe, den Knochenaufbau und die Beweglichkeit der Gelenke.

Von daher ist es ganz wichtig, dich vielfältig und farbenfroh zu ernähren.

Und dazu zählt nicht Pommes rot-weiß ☺

Wer nur Fastfood isst, der hat auch nur Fastfood-Haare ...

10. Bist du vielleicht „sauer“?

Übersäuerte Körper sind ungesunde Körper. Wenn dein Körper stark übersäuert ist, nimmt er sich Mineralien von lebenswichtigen Organen, Knochen und auch vom Haarnährboden, um die Übersäuerung zu neutralisieren.

Deshalb können Kalzium-, Natrium-, Kalium- und Magnesiumspiegel gefährlich absinken und damit Schäden verursachen, die man erst viel zu spät damit in Zusammenhang bringt.

In der Folge werden Stoffwechselschlacken im Gewebe eingelagert, was zu einer Vielzahl von Symptomen führen kann, unter anderem zu Bewegungsschmerzen, Müdigkeit, Cellulitis, schlecht durchbluteter Haut, ausfallenden glanzlosen Haaren, stark fettender Kopfhaut bis hin zum „Haarinfarkt“.

Dein Säure-Basen-Haushalt gerät in ein Ungleichgewicht, wenn du zu viel Säure bildende Nahrungsmittel zu dir nimmst. Dazu gehören Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Süßigkeiten, Weißmehl, Kaffee, Nikotin und Alkohol. Bewegungsmangel, Extremsport, Umweltgifte, schlechte Atmung, zu wenig Flüssigkeitszufuhr, Stress und negative Gedanken verstärken das Problem zusätzlich.

Was du zur Unterstützung tun kannst, um den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen:

- Viel Wasser trinken
- Ernährung umstellen
- Richtige tiefe Atmung
- Auf einen gesunden Darm achten
- Bewegung und Entspannung in einem gesunden Verhältnis
- Basenmittel oder Spirulina
- Basenbäder
- Osmose (Kopfhautentgiftung)

Vergiss nicht: Eine Übersäuerung geschieht nicht von heute auf morgen; dasselbe gilt natürlich auch für eine Entsäuerung. Gib deinem Körper daher etwas Zeit, um sich zu erholen, und wende die Maßnahmen über eine gewisse Zeit an, bis du eine Besserung deines allgemeinen Gesundheitszustands beobachten kannst.



11. Kraftvolles Haar- von außen und von innen

Außen:

Was ist zu beachten, wenn du Volumen in dein Haar bringen möchtest:

- Ein Haarshampoo ohne viel Pflege verwenden
- Spülung und Conditioner niemals an den Haaransatz bringen
- Ansatzschaum verwenden- ein normaler Schaumfestiger beschwert dein Haar oft zu sehr
- Finger weg von silikonhaltigen Produkten, die sich am äußeren Haar ablagern und es zusammenfallen lassen
- Nach jeder dritten oder vierten Haarwäsche eine Feuchtigkeitskur verwenden, die die Haare elastisch hält
- Rundbürsten mit Keramikern benutzen
- Hochwertiges Haarspray verwenden; das ist nicht so feucht und beschwert dein Haar weniger

Innen:

Haare sind ein Spiegelbild der Seele.

Wir „stehen und fallen“ mit unserem Selbstwertgefühl. Wenn wir selbst nicht kraftvoll durchs Leben schreiten, wie soll dann unser Haar kraftvoll sein?

Da kann der Friseur noch so viele Stützhaare in die Frisur schneiden, das Haar wird immer wieder zusammenfallen.

Wenn wir unser Selbstwertgefühl stärken und aufbauen möchten, dann müssen wir aufhören, uns in Gedanken klein zu machen.

Sei nicht dein eigener Gegner, indem du schlecht über dich redest oder denkst.
Sei dein bester Freund!

12. Gesunder Darm - gesundes Haar

Der Darm spiegelt die Gesundheit, aber auch Erkrankungen des gesamten Körpers wider. Wer für einen gesunden Darm sorgt, beugt vielerlei Krankheiten vor.

Sind die Darmbakterien nicht im Gleichgewicht oder die Darmzotten verschlackt, können die Verdauung und die Aufschlüsselung von Nährstoffen nicht optimal stattfinden.

Dein Körper kommt trotz gesunder Ernährung in eine Mangelversorgung, vor allem das Haar wird unterversorgt, weil Haut, Haare und Nägel die letzten Bereiche sind, die vom Körper mit Nährstoffen versorgt werden.

Die Ursachen für eine schlechte Darmflora können sehr vielfältig sein:

- Falsche Ernährung
- Medikamente (besonders Antibiotika)
- Zu wenig Ballaststoffe
- Zu wenig Bewegung (der Darm wird träge)
- Zu wenig Wasser trinken

An apple a day keeps the doctor away. An diesem alten Sprichwort scheint etwas dran zu sein. Zumindest dem Darm tun Äpfel gut.

Die Inhaltsstoffe der Früchte können offenbar sogar geschädigte Zellschichten des Darms reparieren.

13. Detox

Die Zeit von Aschermittwoch bis Karfreitag ist die beste Zeit im Jahr, um deinen Körper von Schlacken und Schadstoffen zu befreien. Die Natur unterstützt uns dabei hervorragend.

Fast 60 Prozent der Menschen in Mitteleuropa und Nordamerika tragen zu viele Schadstoffe mit sich herum. Die Ablagerungen sind meist im Fettgewebe gebunden. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Cellulite.

Genauso geht es dem Haarfollikel, es reißt an der Haarwurzel ab.

Fälschlicherweise glaubt man, es sei Haarausfall. Dem ist aber nicht so: Es ist ein Haarbruch in der Kopfhaut. Die Kopfhaut ist die Hauptausscheidungszone der Haut.

Leider findet sich in der Kopfhaut aber kein Unterhautfettgewebe, in dem die Schlackenstoffe, die über die Haut ausgeschieden werden sollen, gespeichert werden. Da aber keine Speichermöglichkeit besteht, muss die Kopfhaut 60 Prozent der Schlackenstoffe, die ausgeschieden werden sollen, in irgendeiner Form verarbeiten.

Dies ist aber praktisch unmöglich, deshalb werden hier die Hautzellen und damit auch die Haarwurzel geschädigt.

Zum Thema Körperentgiftung kann ich ein sehr schönes Buch empfehlen: „Natürlich Entgiften“ von Alexandra Stross.

Was kann man zur Körperentgiftung tun?

- Haare bzw. Kopfhaut bürsten
- Körper Entgiftungsprogramm (Tee-Fasten, Heilkräuter)
- Basenbäder und Einläufe
- Trockenbürsten des Körpers
- Viel gesundes Wasser und Kräutertees trinken
- Grüne Smoothies
- Und vor allem die Kopfhaut entschlacken mit Osmose und der richtigen Technik beim Haarewaschen



14. Licht und Luft

Für schöne und gesunde Haare ist es ganz wichtig, dass genug Sauerstoff und Vitamin D im Körper vorhanden sind.

Das bedeutet, dass du mehrmals am Tag bewusst und tief bis in den Bauch atmen solltest. Wenn möglich draußen in der Natur, wo auch genug Sauerstoff in der Luft vorhanden ist.

Die Symptome für eine Sauerstoff-Mangelversorgung des Organismus erscheinen zunächst harmlos, sind aber auffällig: Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Mattigkeit über längere Zeit sind stets ein Zeichen dafür, dass deine Sauerstoffversorgung ungenügend sein könnte.

Langfristig ist jede Zelle im Körper, auch die Haarzelle, unterversorgt.

Wenn du dich in der Sonne aufhältst, bildet dein Körper automatisch Vitamin D. Nur leider sind wir nicht oft in der Sonne und wenn, dann nur mit einem so hohen Schutz (Lichtschutzfaktor), dass leider keine Sonne an unsere Haut kommt.

Es ist wichtig dass du dich regelmäßig für ungefähr 15 Minuten (von Typ und Herkunft unterschiedlich) ohne Sonnenschutz in der Sonne aufhältst.

Wie eng Licht und Gesundheit zusammenhängen, ist in den vergangenen Jahren intensiv erforscht worden. Mit überraschenden Erkenntnissen: Sonnenlicht hilft bei Antriebslosigkeit, bei schlechter Stimmung und kann sogar Herzleiden verhindern.

Hier solltest du beachten, dass deine Haarfarbe nicht zu dunkel gewählt ist. Man sagt, man sollte möglichst nur drei Töne (dunkler oder heller) von der Naturfarbe abweichen, um den Körper in seiner Lichtaufnahme über die Fontanelle nicht negativ zu beeinflussen.

Menschen, deren Haarfarbe zu dunkel ist für ihren Körper, haben immer Haarausfall!

15. Heilkräuter

Für alles ist ein Kraut gewachsen.

Unsere vermeintlichen Unkräuter sind wahre Wundermittel, und du solltest sie einfach öfters in deine Mahlzeiten einbauen.

Heilpflanzen gehören zu den ersten Arzneimitteln, die schon in der Antike genutzt wurden. Bis heute hat sich der Einsatz zur Vorbeugung oder Behandlung von Krankheiten bewährt.

Bockshornklee:	ganz wichtig zur Stärkung der Haare
Löwenzahn:	zur Entgiftung von Leber und Galle
Brennnessel:	zur Stärkung der Haare und Blutreinigung
Lavendel:	beruhigt irritierte Kopfhaut
Thymian:	wirkt Antiviral und Antibakteriell
Rosmarin:	fördert die Durchblutung der Kopfhaut
Ackerschachtelhalm:	hat die meiste Kieselsäure

Brennnessel-Haarspülung

Kaum eine Pflanze ist so sehr mit dem Haar verbunden wie die Brennnessel. Sie unterstützt den Haarwuchs und verbessert die Durchblutung der Haarwurzel und dadurch die Nährstoffversorgung der Haare.

Zutaten:

1 Handvoll frische Brennnessel

500 ml Wasser

1 TL Honig

1 Msp. Salz

Brennnesseln zerkleinern. Mit den anderen Zutaten zugedeckt ca. 30 Minuten im Wasser köcheln lassen.

Durch einen feinen Filter abseihen, sofort mit Wasser verdünnt als letzte Haarspülung verwenden oder in eine Flasche füllen und bei Bedarf verwenden. Die Haare werden geschmeidig, leicht kämmbar und glänzend. Hält sich im Kühlschrank 2 bis 3 Wochen.

Folgende Tees kann ich dir wärmstens empfehlen, um Haare zu stärken.

Zur Unterstützung der Leber: Mariendistel, Ringelblume, Scharfgarbenblüte, Odermennig, Löwenzahnkraut und Löwenzahnwurzel

Zur Unterstützung von Blase und Nieren: Goldrute 40%, Birkenblätter, Brennnessel, Löwenzahnblätter

Zum Anregen der Lymphe: Ackerschachtelhalm 20%, Ringelblumenblüten, Brennnesselkraut, Birkenblätter und Steinklee

16. Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine und Mineralien sind für jede Körperfunktion wichtig.

Fehlen sie oder sind sie nur in ungenügenden Mengen vorhanden, kann es oft zu Haarproblemen führen.

Die wichtigsten Nährstoffe für die Haare sind:

Vitamin A:	für den Farbton verantwortlich
Vitamin B12:	kann dem Entstehen von grauem Haar vorbeugen
Vitamin C:	stabilisiert die Haarfarbe
Vitamin D:	ist der Mörtel fürs Haar
Vitamin E:	ist ein Antioxidans, um Haar und Hautalterung zu verhindern
Vitamin H:	ist für den Aufbau der Haare verantwortlich (Biotin)
Vitamin K:	für eine gesunde Kopfhautflora
Vitamin Niacin:	verantwortlich für den Aufbau der Keratinsubstanz des Haares
Folsäure:	Elastizität der Haare
Aminosäuren:	aktivieren die Haarwurzeln
Eisen:	kräftige, stabile Haare
Kupfer:	verhindert Haarausfall
Zink und Magnesium:	stimulieren den Haarfollikel
Kalzium:	kraftvolles Haar

17. Schüssler-Salze

Sie ist der kleine Bruder der Homöopathie: die Therapie mit biochemischen Funktionsmittel nach Dr. Schüssler.

Hier eine kurze Auflistung der einzelnen Salze und ihre Indikationen:

Nr. 1 Calcium fluoratum

Das Salz der Haut, der Gewebe und der Gefäße

Aufgaben: Wichtig für die Elastizität und Festigkeit von Geweben wie z. B. Haut, Gefäße, Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen und Zahnschmelz

Nr. 2 Calcium phosphoricum

Das Salz der Knochen und Zähne

Aufgaben: Wichtig für den Eiweißstoffwechsel und die Neubildung von Zellen

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Das Salz des Immunsystems und Stoffwechsels

Aufgaben: Wichtig für den Sauerstofftransport im Körper

Nr. 4 Kalium chloratum

Das Salz der Schleimhäute und Drüsen

Aufgaben: Wichtig für die Schleimhäute, die Drüsen und für den Gewebeaufbau

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Das Salz der Nerven und Psyche

Aufgaben: Wichtig für die Gehirnleistung, Nervenkraft und den Energiehaushalt

Nr. 6 Kalium sulfuricum

Das Salz des Zellstoffwechsels

Aufgaben: Wichtig für die Entschlackung, die Leber und für die Pigmentierung der Haut

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Das Salz der Nerven und Muskeln

Aufgaben: Wichtig für den Ausgleich von Antrieb und Entspannung

Nr. 8 Natrium chloratum

Das Salz des Flüssigkeitshaushalts

Aufgaben: Wichtig für den Flüssigkeits- und Wärmehaushalt, die Zellneubildung und die Schleimhäute

Nr. 9 Natrium phosphoricum

Das Salz der Säure-Basen-Balance

Aufgaben: Wichtig für das Säure-Basen-Gleichgewicht und den Fettstoffwechsel



Nr. 10 Natrium sulfuricum

Das Salz der Ausleitung

Aufgaben: Wichtig für die Leber, den Darm und für die Ausscheidung von Wasser und Stoffwechselprodukten

Nr. 11 Silicea

Das Salz des Bindegewebes, der Haut, Haare und Nägel

Aufgaben: Wichtig für die Festigkeit des Bindegewebes, die Leitfähigkeit der Nerven, für die Haut, das Haarwachstum und die Stabilität der Nägel

Schüßlersalze bei Haarausfall:

Nr 1 Calcium fluoratum- stärkt die Haarwurzel

Nr 3 Ferrum phosphoricum- gegen entzündliche Prozesse

Nr 5 Kalium phosphoricum- gegen kreisrunden Haarausfall

Nr 11 Silicea- fördert die Haarbildung

Nr 17 Kalium jodatum- in Verbindung mit der Schilddrüse

Nr 19 Cuprum arsenicosum- Kupfermangel und Krämpfe aller Art

Nr 21 Zincum chloratum- baut das Immunsystem auf

Nr 25 Aurum chloratum natronatum- reguliert die natürlichen Körperrhythmen (Wach-Schlaf- und Monatszyklus)

Man nimmt bei dünnem Haar gern die Salze 2, 3 und 11, bei brüchigem Haar die Salze 6, 8 und 11, bei Haarausfall die Salze 3, 6, 9 und 11.

18. Homöopathische Mittel für das Haar

Homöopathie kannst du mit vielen anderen, auch schulmedizinischen Methoden kombinieren.

Grundsätzlich gilt folgende Faustregel bei der Potenzwahl:

Die Höhe der Potenz steigt mit der Dauer der Erkrankung und der psychischen Belastung.

Natrium chloratum - nach dem Stillen

Lycopodium oder Sepia - nach der Entbindung oder der Menopause

Aurum - bei Haarausfall mit entzündlicher Kopfhaut

Acidum phosphoricum - bei Trauerfällen und starker Erschöpfung

Homöopathie bei Haarausfall:

Acidum phosphoricum D12 - bei Kummer, Sorgen Überanstrengung, Blutverlust, geschwächtem Organismus

Alumina D12 – bei Schwermetallbelastung, Ernährungsfehler oder Infektion

Calcium fluoratum D12 - bei brüchigen Nägeln, schwachen Nerven, übelriechendem Schweiß

Selenium D6 – bei Hormonungleichgewicht (zu viel männliche Hormone), fettiger Haut (Akne und Mitesser), bei Schwäche und Müdigkeit

Sepia D12 – bei Hormonumstellung (Wechseljahre), OP an den Eierstöcken, Frauenmittel

Staphisagria D12 - wenn Haare kreisrund oder büschelweise ausgehen, nach einem heftigen Ereignis

Thallium aceticum D12 - nach einer akuten, lang anhaltenden Krankheit



19. Ätherische Öle

Ätherische Öle sind altbewährte Pflegemittel in der Medizin- und Kosmetikbranche. Besonders in der Haarpflege können ihre Wirkweisen gut genutzt werden.

Jedoch sollte man bei der Anwendung beachten, dass ätherische Öle hoch konzentriert sind und ungewünschte Reizungen hervorrufen können.

Deshalb ist anfangs immer ein Verträglichkeitstest sinnvoll.

Am besten das ätherische Öl im Verhältnis 1:10 mit Pflanzenöl mischen und auf den Unterarm oder die Ellenbeuge auftragen. Tritt nach etwa 24 Stunden keine Rötung auf, kann mit der Anwendung ohne Bedenken angefangen werden.

Nun zu den einzelnen Ölen und ihrer Wirkung:

Rosmarinöl: regt die Durchblutung der Kopfhaut an und fördert somit den Haarwuchs.

Lavendelöl: wirkt sehr vielfältig. Verbessert die Haarstruktur, wirkt dem Haarbruch entgegen und verbessert das Haarwachstum.

Zitronenöl: lässt sich wunderbar bei fettigem Haar einsetzen und hilft gegen eine übermäßige Talgproduktion und Schuppen.

Teebaumöl: hat eine antibakterielle Wirkung und bekämpft Schuppen.

Ylang-Ylang-Öl: fördert das Haarwachstum und reguliert die Talgproduktion.

Kamillenöl: wirkt gegen Hautreizung und Entzündung

Am einfachsten geht es, wenn man ein paar Tropfen in die Haarkur oder Spülung gibt.



20. Hairlexier®

"Wir lösen das Problem an der Wurzel."

Was ist an Hairlexier® so einzigartig?

Hairlexier® ist ein einzigartiges Kombipräparat (zwei Phasen), was auf zwei verschiedenen Wirkungsebenen beruht.

1. Die Biochemie mit Mikronährstoffen

Follicusan DP (Aminosäure) vitalisiert die Zellen der Kopfhaut einschließlich der Haarfollikel und wirkt damit vorzeitigem, beschleunigtem Haarausfall entgegen.

D-Panthenol ist das am häufigsten verwendete Pro-Vitamin. Es gibt dem Haar lang anhaltende Feuchtigkeit, reduziert den Spliss, verbessert den Zustand von geschädigtem Haar und verdickt es.

Rizinus-Öl stärkt die Haarwurzel, wirkt gegen Schuppen, ernährt das Haar und den Haarbalg, stimuliert das Haarwachstum und den Lymphfluss.

Lavendel steigert die Zellregeneration, hilft bei Schuppen, wirkt entzündungshemmend, hat eine gefäßerweiternde Wirkung und kräftigt dadurch die Haarwurzel und stoppt Haarausfall.

Kamille und Brennnessel beruhigen die Kopfhaut und verbessern die Blutzirkulation an der Haarwurzel, beruhigen das Haar und verhindern Spliss und Haarbruch. Kamille reguliert die Talgproduktion und hilft somit gegen fettige Haare.

Kava-Pflanze hat eine antioxidative Wirkung und verhindert so die Haut- und Haaralterung.

Rosmarin stärkt den Haarfollikel, fördert die Durchblutung der Haarwurzel und hat die Fähigkeit, graue Haare zu verdunkeln.

Lecithin hat eine rückfettende Wirkung und erhöht die Geschmeidigkeit des Haares. In Verbindung mit Panthenol soll es das Haar samtweich, kämmbar und geschmeidig machen.

2. Die Informationsmedizin mit natürlichen Frequenzen

Die natürlichen Frequenzen basieren auf den neuesten quantenphysikalischen Erkenntnissen und Technologien.

Sie geben der Haarwurzel die Informationen, die sie zur optimalen Entwicklung braucht.

Ein einzigartiges Herstellungsverfahren sichert die Tiefenwirkung in der Haarzelle. Der Körper nimmt sich je nach Bedarf und Resonanz die passende Information über sein Informationsfeld auf.

Ein Kombipräparat hat eine Erweiterung des Wirkungsspektrums zur Folge.

Hairlexier® ist ein spezielles Kombipräparat, das auf die Kopfhaut aufgetragen wird. Es ist ein Produkt mit einer völlig neuen Technologie.

Hairlexier® wirkt zum einen über die Inhaltsstoffe, zum anderen über die natürlichen Frequenzen.

Für das Produkt werden nur naturreine Substanzen verwendet. So ist sichergestellt, dass wir über die Haut nur unbedenkliche Stoffe aufnehmen



Buchtipps:

Gabriela Nedoma: Grüne Kosmetik

Klaus Müller: Haare - Bestandteil unseres Lebens

Edith Stadig: Gesundheit!

Markus Rothkranz: Heile dich schön

Alexandra Stross: Natürliches Entgiften

Prof. Dr. Ingrid Gerhard/Natascha von Ganski: Die neue Pflanzenheilkunde für Frauen

Dr. Stefan Hammer: Detox Medizin

Christiane Brand: Heilung mit Informationsmedizin

Kontakt:

Andrea Brand

Institut Brand

Niederhoner Str. 22

37269 Eschwege

05651/3355533

ab@hairlexier.com

www.hairlexier.com

www.institut-brand.de

