

Leseprobe

Haarausfall- oder Fellwechsel?

von Katrin Müller

Einleitung – Warum dieses Buch entstanden ist

Haare sind für viele Menschen mehr als nur ein Teil des Körpers.

Sie stehen für Gesundheit, Jugend und Selbstbewusstsein.

Umso beunruhigender ist es, wenn plötzlich mehr Haare in der Bürste hängen als sonst, sich das Waschbecken schneller füllt oder das Kopfkissen morgens mehr Haare zeigt als gewohnt.

Die erste Reaktion ist oft Unsicherheit:

Ist das noch normal?

Liegt es am Stress?

Fehlen mir Vitamine?

Oder beginnt jetzt wirklich Haarausfall?

Dabei wird eine wichtige Sache oft vergessen:

Haare fallen nicht einfach grundlos aus.

Sie sind Teil eines komplexen biologischen Systems, das eng mit unserem Stoffwechsel, unserer Ernährung, unseren Hormonen und sogar unserem Stressniveau verbunden ist.

Haare reagieren häufig wie ein Frühwarnsystem des Körpers.

Dieses Buch hilft dir zu verstehen,

- warum Haare überhaupt ausfallen können
- welche Rolle Ernährung und Mikronährstoffe spielen
- warum Stress und Hormone Einfluss haben
- und wann Haarausfall noch normal ist – oder genauer angeschaut werden sollte.

Denn manchmal ist es tatsächlich nur ein natürlicher „Fellwechsel“ des Körpers.

Manchmal steckt aber auch ein Hinweis dahinter, den es sich lohnt zu verstehen.

Kapitel 1

Warum Haare überhaupt ausfallen

Haare wachsen nicht einfach dauerhaft. Jedes einzelne Haar durchläuft einen natürlichen Lebenszyklus, der aus mehreren Phasen besteht.

➤ 1. Wachstumsphase (Anagenphase)

In dieser Phase wächst das Haar aktiv. Sie kann 2 bis 6 Jahre dauern. Rund 80–90 % unserer Haare befinden sich gleichzeitig in dieser Phase.

➤ 2. Übergangsphase (Katagenphase)

Hier stoppt das Wachstum langsam. Die Haarwurzel beginnt sich zurückzubilden. Diese Phase dauert nur wenige Wochen.

➤ 3. Ruhephase (Telogenphase)

Das Haar bleibt noch eine Zeit lang in der Kopfhaut, wächst aber nicht mehr weiter. Nach einigen Wochen fällt es schließlich aus – und macht Platz für ein neues Haar. Deshalb verlieren wir jeden Tag Haare.

Der tägliche Haarverlust gehört zum normalen Zyklus.

Im Durchschnitt verliert ein Mensch etwa 50 bis 100 Haare pro Tag. Das klingt viel, ist aber völlig normal. Erst wenn deutlich mehr Haare ausfallen oder der Nachwuchs ausbleibt, kann es sinnvoll sein, genauer hinzuschauen.

Ein wichtiger Gedanke

Viele Menschen suchen die Ursache für Haarausfall direkt im Haar selbst.

Doch oft liegt sie ganz woanders:

- im Stoffwechsel
- in der Ernährung
- im Hormonhaushalt
- im Stressniveau
- oder in fehlenden Spurenelementen.

Die Haare sind dann nicht das Problem – sondern nur der sichtbare Hinweis.

Vorschau auf die nächsten Kapitel

Im weiteren Verlauf dieses Buches erfährst du:

- warum Spurenelemente wie Zink, Kupfer oder Selen eine wichtige Rolle spielen
- welche Auswirkungen Stress und Hormone auf das Haarwachstum haben
- warum manche Diäten Haarausfall begünstigen können
- und wie du die Signale deines Körpers besser verstehen kannst.

Denn manchmal ist Haarausfall kein kosmetisches Problem – sondern ein Hinweis darauf, dass dein Körper Unterstützung braucht.

Diese Leseprobe endet hier. Wenn du verstehen möchtest, was dein Körper dir mit Haarausfall sagen will, findest du die vollständigen Zusammenhänge im gesamten E-Book.