



## ALLGEMEINE TIPPS FÜR SCHÖNE UND DICHTHE HAARE

---

1. Eine ausgewogene Ernährung, denn Übergewicht stört das Gleichgewicht der verschiedenen Hormone wie Wachstumshormone, Insulin und Geschlechtshormone.
2. Zucker und Kohlenhydrate reduzieren, denn sie fördern entzündliche Prozesse. Stattdessen mehr Vitamine und Mineralstoffe über Obst und Gemüse zu sich nehmen (basische Ernährung).
3. Nikotin und Umweltbelastungen stören die Durchblutung. Sie verbrauchen vermehrt Vitamine und Mineralstoffe/Spurenelemente und belasten den Organismus mit gefährlichen Schwermetallen.
4. Bei Erkrankungen der Kopfhaut wie z. B. chronischen Ekzemen oder Schuppen leiden oft auch die Haarwurzeln. Ihr Arzt kann hier helfen!
5. Stress reduzieren! Wir wissen noch nicht lange, dass die Haarwurzel selbst Stressproteine ausbilden kann. Diese Stressproteine reduzieren das Haarwachstum nachweislich.
6. Lauwarmes Föhnen und milde Shampoos schonen die Haarstruktur.
7. Häufiges Haarwaschen kann die Haare ebenfalls austrocknen und schädigen.
8. Keine strengen Frisuren – der ständige Zug an den Haarwurzeln stört diese, ein lokaler Haarausfall ist die Folge.