



## Hausmittel gegen Haarausfall

Was ist Haarausfall? Haarausfall ist bei jedem üblich und es ist normal, wenn 50-100 Haarsträhnen pro Tag ausfallen.

Haarausfall tritt jedoch auf, wenn häufiger Haarausfall zu einer Ausdünnung der Haare auf der Kopfhaut führt.

Schneller Haarausfall kann nicht nur eine Krankheit sein, sondern auch auf Vererbung, Alterung oder Veränderungen der Hormone zurückzuführen sein. Ursachen von

Haarausfall: Frisuren: Jeder möchte, dass sein Haar gut aussieht, indem er verschiedene Arten von Frisuren ausprobiert, die stilvoll aussehen können, aber es gibt einige Frisuren, die dazu neigen, das Haar so fest zu ziehen, dass sie Haarausfall verursachen.

Kopfhautinfektion: Juckende Kopfhaut kann durch einige Infektionen &hellip;



### Was ist Haarausfall?

Haarausfall ist bei jedem üblich und es ist normal, wenn 50-100 Haarsträhnen pro Tag ausfallen. Haarausfall tritt jedoch auf, wenn häufiger Haarausfall zu einer Ausdünnung der Haare auf der Kopfhaut führt. Schneller Haarausfall kann nicht nur eine Krankheit sein, sondern auch auf Vererbung, Alterung oder Veränderungen der Hormone zurückzuführen sein.

## **Ursachen von Haarausfall:**

- **Frisuren:** Jeder möchte, dass sein Haar gut aussieht, indem er verschiedene Arten von Frisuren ausprobiert, die stilvoll aussehen können, aber es gibt einige Frisuren, die dazu neigen, das Haar so fest zu ziehen, dass sie Haarausfall verursachen.
- **Kopfhautinfektion:** Juckende Kopfhaut kann durch einige Infektionen wie schwere Schuppen und Tinea verursacht werden, ein Pilz, der zu roten, juckenden Flecken auf der Kopfhaut führt und zu Haarausfall führt.



- **Schlechte Ernährung:** Haarausfall kann auch auf eine schlechte Ernährung zurückzuführen sein, bei der lebenswichtige Inhaltsstoffe wie Proteine, Eisen, Vitamine und Mineralien sowie andere Mikronährstoffe fehlen.
- **Betonen:** Stress ist eine Körperreaktion, die die Gesundheit des Einzelnen herausfordert und manchmal stört. Zu viel Stress für den Körper führt dazu, dass die Haare ausfallen und aufhören zu wachsen, was später zu Haarausfall führt.



- Kosmetika: Produkte, die zum Glätten oder Färben der Haare verwendet werden, enthalten chemische Verbindungen, die das Haar angreifen können. Sogar einige Produkte wie Haarshampoo, Conditioner oder Serum enthalten chemische Verbindungen. Eine übermäßige Verwendung dieser Mittel kann die Haarfollikel schädigen und Haarausfall verursachen.
- **Medikation:** Medikamente sind ein weiteres Problem, das Haarausfall verursacht. Eine hohe Medikamenteneinnahme kann zu mehreren Nebenwirkungen im Körper führen, die die Haarwurzeln betreffen und zu übermäßigem Haarausfall führen können.



- **Wasser:** Wir müssen uns der regelmäßigen Wasserversorgung in unserem Haushalt bewusst sein. Es kann chemische Verbindungen wie Magnesium, Kupfer und Mineralien enthalten, die Ihr Haar schädigen und Haarausfall verursachen können.

## **Hausmittel gegen Haarausfall:**

Haarausfall ist heutzutage weit verbreitet. Möchten Sie wissen, wie Sie Haarausfall bekämpfen können? Hier sind einige Hausmittel, die Sie befolgen können:

Kokosnuss **Milch:** Kokosmilch auf die Kopfhaut auftragen und in die Haarwurzeln einmassieren. Es hilft bei der Pflege der Haare und fördert das Haarwachstum.

Amla: Amla (indische Stachelbeere) gilt als bereichernde Quelle für das Haarwachstum. Nehmen Sie einige getrocknete Amla-

Stücke und kochen Sie sie in Kokosöl, kochen Sie, bis das Öl eine schwarze Farbe annimmt. Kühlen Sie es ab und bewahren Sie es in einer Flasche auf. Massieren Sie vor dem Haarewaschen Ihre Kopfhaut mit diesem Öl und lassen Sie es 30-40 Minuten einwirken. Waschen Sie es gründlich mit warmem Wasser und einem milden Shampoo ab. Wende diese Methode häufig an, um Haarausfall vorzubeugen.

Henna: Es ist ein natürliches Haarfärbemittel und Haarspülung. Machen Sie eine Mischung aus Hennapulver, einem Ei und einer Tasse Quark. Mischen Sie alle diese Zutaten gut, lassen Sie es für eine Nacht einwirken und tragen Sie die Henna-Paste am nächsten Tag auf das Haar auf. Lassen Sie es eine Stunde lang einwirken und waschen Sie es mit warmem Wasser ab.

Neem: Müde von Ihren Schuppen und Haarausfall? Probieren Sie Neem, ein natürliches Antiseptikum und antibakterielles

Mittel, das bei der Behandlung von Kopfhaut- und Haarproblemen ohne Nebenwirkungen hilft. Kochen Sie 2 Tassen Wasser und fügen Sie eine Handvoll Neemblätter in das kochende Wasser. Lassen Sie, bis das Wasser eine grünliche Farbe annimmt. Verwenden Sie das Neem-Wasser nach der letzten Spülung Ihrer Haarwäsche. So bleiben Haare und Kopfhaut gesund.

Eier: Eier sind eine reichhaltige Schwefelquelle, die das Haar stärkt. Es kann als Haarspülung verwendet werden, um trockenes oder krauses Haar zu vermeiden. Das ganze Ei schlagen und auf das Haar auftragen. 20 Minuten einwirken lassen und mit kaltem Wasser und einem milden Shampoo auswaschen.

Aloe Vera: Aloe Vera ist eine vitamin- und mineralstoffhaltige Pflanze, die zur Behandlung von Haarausfall eingesetzt wird. Das Gel, das beim Schneiden der Pflanze abgesondert wird, kann als Haarspülung verwendet werden. Massieren Sie das Gel nach dem Kopfbad gründlich in das Haar ein, lassen Sie es einige Stunden einwirken und waschen Sie es mit warmem Wasser aus.

Zwiebeln: Zwiebeln sind ein weiteres Hausmittel, das gegen Haarausfall eingesetzt werden kann. Tragen Sie Zwiebelsaft auf

die Kopfhaut auf und lassen Sie ihn eine Stunde einwirken, bevor Sie Ihre Haare waschen.

Zitrone: Hier ist ein einfaches Hausmittel, das Sie mit Zitronensaft ausprobieren können. Tragen Sie den Saft in das Haar auf und fügen Sie einige Tropfen lauwarmes Olivenöl oder Kokosnussöl hinzu. Das Haaröl in die Kopfhaut einmassieren, etwa eine halbe Stunde einwirken lassen und die Haare mit einem milden Shampoo gut waschen.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**