



Der Stoffwechsel des Mannes muss Säuren und Schadstoffe, vor allem durch Ernährung, sofort verstoffwechseln. Der Stoffwechsel der Frau kann während der fruchtbaren Jahre Säuren und Gifte speichern und monatlich mit der Menstruation ausscheiden. Das Mineralstoffdepot, der Haarboden, wird bei Männern frühzeitig zur Säure- und Giftneutralisierung herangezogen. Bei einer starken Monatsblutung ist der weibliche Körper stark übersäuert.

Was heisst das?

Ungesunde Ernährung (z.B. Schwermetalle im Fisch), Rauchen, Stress, Medikamente, Süssigkeiten, Kaffee u.a. Gifte lassen den Körper übersäuern. Ein saurer Haarboden führt zu Haarverlust und die restlichen Haare werden schneller weiss. Ständig fettige Haare, starkes Schwitzen und unangenehme Gerüche sind ebenfalls ein Zeichen von Übersäuerung. Bei Frauen beginnt das in den Wechseljahren, wenn die Entsäuerung nicht mehr mit der Menstruation möglich ist. Zudem können bei Frauen durch die Pille Haare verstärkt wachsen. Leider jedoch auch Krebserkrankungen u.a. Beschwerden und Krankheiten.

Haarverlust und Wachstum weisser Haare hat nichts zu tun mit Hormonen, wie das immer erzählt wird. Mit einer gesunden Ernährung produziert der Körper selber Hormone, die er braucht.

Was können Sie tun?

- Leben Sie basisch, übersäuern Sie Ihren Körper nicht. Basenpulver zum einnehmen bringt nichts. Damit kann der Körper nicht entsäuern. Basische Bäder sind besser, aber auch nur bedingt. Sie sollten von grundauf basisch leben.
- Verzichten Sie auf Rauchen.
- Verzichten Sie auf alkoholische Getränke.
- Meiden Sie Stress und Ärger.
- Wenn Sie chemische Substanzen nehmen müssen, ändern Sie Ihren Lebensstil, damit Sie auch auf diese Substanzen verzichten können.
- Ernähren Sie sich nährstoffreich.
- Sie können auf Nahrungsergänzungsmittel, spezielles Haarwasser usw. verzichten. Diese bringen kaum einen sichtbaren Erfolg.
- Kommen Sie in Bewegung, treiben Sie massvoll Sport und geniessen Sie Sonnenlicht, also Vitamin D. Holen Sie sich jedoch keinen Sonnenbrand. Lassen Sie Ihre Haare an der frischen Luft atmen.
- Verwenden Sie nur Naturprodukte um Haare zu waschen und zu pflegen.
- Haarbodenmassage regt die Durchblutung an.
- Haare nur kurz antrocknen, nicht mit heissem Haarfön tot trocknen.
- Meiden Sie Elektrosmog (Smartphone & Co.).
- Stärken Sie Ihr Immunsystem.

Leiden Sie an der Autoimmunerkrankung **Alopecia areata** braucht es einiges mehr – oder wollen Sie mehr Wissen. [Wir informieren Sie in einer Onlineberatung kompetent.](#)

Weitere Vorteile

Wenn Sie so leben altert die Haut auch nicht mehr so schnell und Sie fühlen sich generell besser.

Folgende Medikamente fördern Haarausfall oder lösen ihn aus

- Anabolika,
- Appetithemmer,
- Mittel gegen Magengeschwüre (Magenschoner) und Sodbrennen,
- Leber-Therapeutika,

- Akne- und Hautmittel (Vitamin-A-Säure),
- Blutgerinnungshemmer,
- Blutdruck- und Blutfett-(Cholesterin-)senker,
- Herzmittel,
- die (Mini-)Pille,
- Sexualhormone,
- Schilddrüsenhormone,
- Hemmer der Schilddrüsenfunktion,
- Antibiotika,
- Antivirenmittel,
- krebshemmende Mittel,
- chemische Substanzen bei Rheuma-/Gicht,
- Muskelrelaxantien,
- Schmerzmittel,
- Psychomittel,
- chemische Substanzen bei Parkinson,
- Schlafmittel,
- Wurmmittel,
- Antiallergika,
- Asthmamittel,
- Mittel zur Bronchienerweiterung,
- Augentropfen- u. Salben,
- Pflanzenschutzmittel