

Wahre Schönheit kommt von Innen

Natürliche Optionen für strahlende Haut und schönes Haar | *Sabine Helbig*

Sprödes Haar, gereizte Haut, brüchige Fingernägel – hinter diesen Symptomen können viele Ursachen stecken: Nährstoffmangel aufgrund einer schlechten Resorption, Stoffwechselstörungen, hormonelle Störungen, Schilddrüsenfunktionsstörungen, schlechte Essgewohnheiten, Stress und Umwelteinflüsse sind nur einige Beispiele. Cremes und Kopfhaut- beziehungsweise Haarpflegeprodukte dringen ausschließlich in die obersten Hautschichten ein. Somit wird eine rein äußerliche Anwendung nie zu dauerhaft guten Ergebnissen führen. Ein nachhaltiger Effekt kann nur durch die „Problembekämpfung“ von Innen erreicht werden. An welche Möglichkeiten der Behandlung Sie denken können und welche Tipps Sie Ihren Patienten oder Kunden mitgeben können, erfahren Sie in diesem Artikel.

Die Basis für gesundes Haar ist die substantielle Versorgung über die Kopfhaut. Wichtige Nährstoffe für die Kopfhaut und das Haar sind insbesondere Biotin und Kieselerde. Optimale Unterstützung bieten Inhaltsstoffe wie MSM (Methylsulfonylmethan) bei versteckten Entzündungen oder als Basis für eine Versorgung mit organischem Schwefel, Extrakte der Sägepalme und Gotu-Kola sowie schwefelhaltige Aminosäuren und Extrakte aus schwarzem Pfeffer, Cayennepfeffer, Ingwerwurzel, Rosmarin (Förderung der Durchblutung) und Kurkuma (z. B. Hair-Force von KAL). Zur besseren Verstoffwechslung der Kieselerde kann auch das Schüßler Salz Nr. 11 oder der JSO-Bicomplex Nr. 10 beitragen, der per se schon darauf ausgerichtet ist Haar- und Nagelwachstum zu fördern.

Unterstützung aus der Pflanzenwelt

Grüntee wirkt als natürlicher Radikalfänger gegen oxidativen Stress. Er kann somit dazu beitragen, die Zellalterung der Haut zu verzögern und vor vorzeitigem Ergrauen zu schützen. Wer nicht so viel Grüntee trinken mag, für den gibt es auch hochdosierte Kapseln (z. B. Grüner Tee Extrakt



Abb. 1: Nährstoffmangel kann unter anderem das Hautbild verschlechtern. Probleme mit unreiner Haut sollten auch von Innen angegangen werden. Unterstützend können Grüntee und Sanddorn wirken.

Foto: Fotolia – transurfer

250mg von Solaray oder den Polyphenol Komplex Classic mit Grünem Tee und OPC von Supplementa).

Sanddorn enthält besonders viel Provitamin A, Vitamin C sowie sekundäre Pflanzenstoffe und trägt damit zu einer allgemeinen Vitalisierung bei. Sanddorn ist in Form von Saft erhältlich und wird gerne über die Wintermonate getrunken.

Hochdosierte Vitamin- und Mineralstoffkomplexe mit Vitaminen der B-Gruppe, Biotin und Zink fördern den Stoffwechsel und die Energiegewinnung. Sie unterstützen den Haaraufbau und die Hautregeneration.

Eine interessante Kombination mit Betonie findet sich in der Presselin Frauenkapsel wieder, für den Fall, dass Haarausfall durch Stress und hormonelles Ungleichgewicht verursacht wird. Die Betonie wurde bereits im Altertum als Heilmittel eingesetzt. Griechen und Römer verwendeten das Heilkraut bei vielerlei Beschwerden – so zum Beispiel adstringierend, appetitanregend, auswurfördernd, magenwirksam, verdauungsfördernd und wundheilend. Der Geschmack ist bitter und scharf. Schon bei Hildegard von Bingen las man über die Betonie, dass sie helfen kann,

wenn eine Frau an einer zu starken Regelblutung leidet. Die Betonie ist Bestandteil vieler typischer Frauenmischungen und Frauen-Heilweine. Sie galt als allgemeines Stärkungsmittel für die Damenwelt.

Auch Spirulina Algen enthalten die B-Vitamine und Zink. Wer zu diesem Produkt greift, kann zusätzlich auch Schadstoffe im Darm binden.

Sehr bekannt ist Bockshornklee: Er regt die Haarwurzeln und somit das Haarwachstum an, ebenfalls durch eine gute Nährstoffversorgung und einen positiven Einfluss auf den Leberstoffwechsel, welcher sich wiederum auch positiv auf die Haut auswirkt.

Bambus Tinktur (erhältlich z. B. von Fa. Biotraxx) fördert Haarwuchs, Knochenaufbau und ist zur Ausleitung von Aluminiumverbindungen geeignet. Bambus ist die Pflanze mit dem höchsten Anteil an gebundenem Silizium (Kieselsäure). Dieses Spurenelement ist bis zu einem Wert von 77 Prozent in Bambus enthalten und besitzt hierin eine hervorragende Bioverfügbarkeit, es kann also sehr leicht vom Körper aufgenommen und verarbeitet werden. Silizium ist ein wichtiger Bau-



Sabine Helbig

Von 1995 bis 2018 war Sabine Helbig als selbstständige Apothekerin tätig und errang 2006 Platz 8 des Deutschen Marketingpreises für Apotheken. Ihr Konzept für eine naturheilkundlich ausgerichtete Versandapotheke erreichte beim bundesweiten „Excellence Award 2008“ für Apotheken in der Kategorie Visionen & Leitbild die Nominierung für Platz 1. Jetzt ist sie freiberuflich als Apothekerin und im Medikationsmanagement sowie im Schulungsbereich für Apotheker, Heilpraktiker und Ärzte in Sachen Komplementärmedizin tätig. 2016/2017 schloss Sabine Helbig eine Ausbildung in Kinesiologie / Touch für Health in Kombination mit der Fünf-Elemente-Lehre ab. Ihre Arbeit erstreckt sich dabei sowohl auf den Menschen als auch auf Tiere.

stoff des Körpers und sorgt für gesundes Haarwachstum, eine schöne Haut und kräftige Knochen.

Die Essenz kann täglich oder bei erhöhtem Mineralienmangel auch als 20-Tages-Kur angewendet werden. Durch die entgiftende Wirkung von Bambus ist die Tinktur ebenso zur Ausleitung von Aluminiumverbindungen und anderen Toxinen über das Lymphsystem geeignet. Die Kur sollte mit der Einnahme von Chlorella-Algen begleitet werden, um die Aluminiumverbindungen, Toxine und andere ausgeleitete Stoffe zu binden.

Von allen Pflanzen hat Bambus die größte Sonnenenergie-Speicherkapazität und kann über eineinhalb Meter pro Tag wachsen. Diese Energie kommt auch unseren Haaren zu Gute. Neben der großen Menge an Silizium enthält er auch Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und Enzyme.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird Bambus schon seit mindestens 3.000 Jahren angewendet. Dort werden die Extrakte zur Linderung von Depressionen, bei Nervosität, Blutungen, Fieber, Bronchitis, Asthma und Wirbelsäulenschwächen eingesetzt. Aus philosophischer Betrachtung ist Bambus Sinnbild für Festigkeit, Jugend, Kraft, Flexibilität und Ausgleich.

Anwendungsgebiete

Bambus kann vielfältig angewendet werden:

- Mineral der Jugend, verzögert schnelles Altern
- für schöne Haut, gesunden Haarwuchs und straffes Bindegewebe
- kräftige Zähne, Knochen und Muskeln
- Stärkung von Herz und Nerven
- gegen brüchige Fingernägel



Abb. 2: Bambus enthält viel Silizium und hilft bei Haarausfall. Foto: Fotolia – New Africa

- bei Haarwurzelkrankheiten
- Demineralisierung
- sehr gut für stillende Mütter und bei Entzündungen der Milchdrüsen
- zur Ausleitung von Aluminiumverbindungen und anderen Toxinen über das Lymphsystem

Einnahmeempfehlung

Die Einnahme erfolgt am besten 30 Minuten vor den Mahlzeiten.

Normal: 2x täglich 20 Tropfen, die Bambus-Tinktur kann in dieser Dosierung täglich ohne Begrenzung der Dauer eingenommen werden.

Als 20-Tages-Kur: 3x täglich 30 Tropfen für die ersten 10 Tage, dann für weitere 10 Tage auf 3x täglich 20 Tropfen reduzieren. Zusätzliche Empfehlung bei der Kur-Anwendung: 3x täglich 10 Chlorella Presslinge. Die Einnahme der Chlorella-Tabs kann beliebig in den Tagesablauf integriert werden.

Im Bezug auf die optimale Verfügbarkeit der Nährstoffe ist im Allgemeinen auch auf eine gute Haut- beziehungsweise Kopfhautdurchblutung zu achten. Hier kann an eine langfristige Verbesserung der Mikrozirkulation in den kleinen Gefäßen zum Beispiel durch PADMA Basic gedacht werden.

Die Rolle der Enzyme

Praktisch alle Stoffwechselforgänge im Menschen laufen durch Enzyme ab. Über diese Biokatalysatoren wird unser Stoffwechsel gesteuert und reguliert. Durch milchsäuren Aufschluss enzymreicher or-

Erfahrungen aus der Praxis

„Thyri fucus und Thyri badiaga sind zwei Präparate, die sich bei moderaten Schilddrüsenfunktionsstörungen als hormonfreie und risikoarme Regulanzien gut bewähren.“

- Thyri badiaga bei Schilddrüsenüberfunktion wirkt dabei besonders gut bei gemeinsamer Einnahme mit Presselin Nervenkomplex, soweit es auch stressbedingt ist. Zusätzlich wird die Wirkung noch deutlich verstärkt durch ic. oder sc. Injektionen mit Presselin Lidocain über den beiden Schilddrüsenlappen (je 1 ccm). Bei Frauen ist die beste Zeit dafür kurz vor der Menstruation oder zur Zeit des Eisprungs.
- Thyri fucus wirkt günstig bei Schilddrüsenunterfunktion und gibt wieder mehr Schwung. Sehr gut bewährt sich hier auch die Kombination mit Ozon-Sauerstoff in Form der großen Eigenblutbehandlung.“

ganischer Zutaten bei der Kaskadenfermentation (z. B. Regulatessenz) entstehen bei dem patentierten mehrstufigen Fermentationsverfahren Präkursoren für die Bildung von Enzymen in unseren Körperzellen. Sehr große Moleküle werden in kleine, vom Organismus resorbierbare Moleküle, aufgespalten bis hin zur Aminosäure und einem breiten Spektrum an Pflanzenstoffen, die der Körper als solche in der Zelle wieder verwerten kann und dadurch zu einer stabilen Gesamtsituation in jeder einzelnen Körperzelle beiträgt.

Enzyme beziehungsweise deren hochbioaktive Fragmente haben eine Transportfunktion, wodurch sich die Bioverfügbarkeit anderer Vitalstoffe und Spurenelemente um ein vielfaches erhöht und zum Teil sogar die Blut-Hirn-Schranke passieren können.

Besonders deutlich wird das am Beispiel Hyaluronsäure, die oral eingenommen praktisch nicht an den Wirkort gelangen kann. Im etablierten Caco-2 Modell, dem Referenzmodell für die Testung der Resorption von Wirkstoffen im Dünndarm, wurde festgestellt, dass sogar die Hyaluronsäure signifikant besser vom Organismus aufgenommen wird (RegulatPro Hyaluron). Je mehr Hyaluronsäure vom Darm aufgenommen wird, desto mehr kann auch in der Haut ankommen.

Durch die Einnahme des kaskadenfermentierten Enzymaufschlusses lassen sich die mitochondriale Dysfunktionen beheben, da ein mehr an Adenosintriphosphat (ATP) in der Zelle entsteht. Doch eine Vielzahl von Stoffen schädigen die Mitochondrien (z. B. Stress, chronische Entzündungen, Antibiotika, Zytostatika, Metformin, Schmerzmittel, Cholesterinsenker, Psychopharmaka und Elektromog). Das hat großen Einfluss auf unser Hautbild und unsere Haarstruktur beziehungsweise das Haarwachstum.

Wie wirkt der Enzymaufschluss?

Der Enzymaufschluss kann auf mehrere Weisen wirken. Antioxidativ reguliert er die freien Radikalen ins physiologisch, gesunde Verhältnis von 98 Prozent Sauerstoff zu zwei Prozent Radikalen. Daraus folgt, dass der oxidative Stress reduziert wird.

Zudem reguliert er das Milieu: Alle Schleimhäute erhalten ihre natürliche Flora zurück (Vaginal-, Magen-Darm-, Nasen- und Mundschleimhäute). Auch das Mikrobiom im Darm (die Symbiose aus Bakterien, Viren und Pilzen) kommt in sein natürliches, gesundes Gleichgewicht,



Abb. 3: Für gesundes Haar muss die Kopfhaut optimal versorgt sein. Wichtige Nährstoffe dafür sind Biotin und Kieselerde. Foto: Fotolia – LIGHTFIELD STUDIOS

ebenso das Säure-Basen-Milieu (Entsäuerung). Auf das Magen-Darm-System hat der Enzymaufschluss ebenfalls eine regenerierende Wirkung, indem er das natürliche Mikrobion aufrechterhält, verdauungsfördernd wirkt und die enzymatische Heilungskraft auf die Magen-Darm-Zellen entfalten kann. Dabei ist die rechtsdrehende Milchsäure gut für die Integrität und Reparatur der Schleimhäute. Probiotische Bestandteile der Milchsäurebakterien fördern darüber hinaus die Verdauung sowie den Stoffwechsel.

Alle genannten Faktoren spielen eine große Rolle für die Neubildung von gesunden Hautzellen und Haarfollikeln mit normalem Haarwachstum.

Die Rolle der Schilddrüse

Ein sehr häufiger Zusammenhang besteht zwischen Haarausfall und Schilddrüse, wenn sie eine Über- oder auch Unterfunktion entwickelt und damit das hormonelle Gleichgewicht durcheinandergerät. Um die Problematik einzugrenzen, sollte ein großes Blutbild und ein Hormonstatus mit genauem Blick auf die Schilddrüsenwerte gemacht werden. Bei deutlichem Haarverlust kann eine Funktionsstörung der Schilddrüse Ursache sein.

Hyperthyreose

Hier produziert die Schilddrüse mehr Schilddrüsenhormone, als normal für den

Körper notwendig sind. Durch die hormonelle Veränderung kommt es zu einer Wachstumsbeschleunigung der Haare, jedoch fallen sie auch schneller und vermehrt aus, das Volumen leidet und das Haar wird feiner und dünner. Das Haar ist grundsätzlich brüchiger und schwach und erreicht nicht die übliche Haarlänge. Durch die Überproduktion der Schilddrüsenhormone kommen die Haare verfrüht in die Telogen- oder Ruhephase und können verfrüht ausgehen. Der Haarausfall kann sich in einer Ausdünnung ebenso bemerkbar machen wie in Geheimratsecken oder großflächigem Haarausfall.

Hypothyreose

Ungefähr die Hälfte der Patienten mit einer Unterfunktion der Schilddrüse leiden ebenfalls unter mehr oder weniger starkem Haarausfall. Hier werden die Haare häufig sehr brüchig und stumpf, die Haut wirkt trocken, fahl und rau. Nicht nur die Haardichte kann abnehmen, auch der Durchmesser der Haare kann sich deutlich vermindern.

Bei einer Hypothyreose sind manchmal auch andere Körperhaare betroffen, wie zum Beispiel die Augenbrauen. Begleitscheinungen sind oft allgemeine Kälteempfindlichkeit und Verstopfung sowie Antriebslosigkeit und Müdigkeit.

Die Stärke des Haarverlustes und das Ausmaß einer hormonellen Fehlfunktion müssen nicht zwingend übereinstimmen. Es gibt genauso Fälle mit sehr schweren Schilddrüsenstörungen, die keinen Haarausfall zur Folge haben, wie auch geringe

Abweichungen des Hormonspiegels, die mit starkem Haarverlust verbunden sind. In jedem Fall weiß man, dass die Schilddrüse nicht nur auf die Körpertemperatur sowie das Herz- Kreislauf-System entscheidend Einfluss nimmt, sondern auch auf Haut, Nägel und Haare.

Hormonstatus

Hormone können bei Frauen für den Haarausfall verantwortlich sein. Das hormonelle Ungleichgewicht in den Wechseljahren oder während und nach einer Schwangerschaft beeinträchtigt den Haarwuchs. Hormone nehmen unter anderem Einfluss auf die Dauer des Haarzyklus und auf die Teilungsaktivität der Haarfollikel. Sind genügend Östrogene vorhanden, hat eine Frau auch gesundes Haar.

Ist die Hormonproduktion gestört, wirkt sich das negativ auf die Follikel und Haarwurzel aus. So kommt es zu hormonell bedingtem Haarverlust. Um diesen bei der Frau in den Griff zu bekommen, muss zunächst ein Hormontest erfolgen und dann erst die Behandlung.

Fazit

Haarausfall oder ein schlechtes Hautbild können immer eine Folge von mehreren ungünstig zusammenkommenden Faktoren sein. Hier ist die ganzheitliche Denkweise besonders gefragt.

Zur weiteren Abklärung sollten auch folgende Faktoren berücksichtigt werden:

- Schadstoffbelastung und Entgiftungssituation der Person
- Darmgesundheit
- psychische Belastungen
- organische Erkrankungen
- Dauereinnahme von Medikamenten
- lange Stillphasen
- mehrere Schwangerschaften kurz hintereinander ■

Literaturhinweis

- [1] Dr. med. Waltraud Lessing-Grünwald „Vorbeugend, heilend, stärkend - Wirkungen der kaskadenfermentierten Regulatessenzen auf den Organismus“, 3. Auflage 2015
- [2] Hinneburg Iris, Beratungspraxis Schilddrüsenerkrankungen, Deutscher Apothekerverlag 2011