



www.studystock.com

DIE SANFTE KRAFT DER VITALPILZE

HAARAUSFALL

Dicht, glänzend und kraftvoll: so wünscht sich jeder seine Haarpracht. Verschiedene Faktoren können das Wachstum und die Gesundheit der Haare beeinflussen.

Der tägliche Haarausfall ist etwas Natürliches. So wie alle Zellen im Körper, durchlaufen auch die Haare Phasen des Wachstums, der Ruhe und des Absterbens. Dem Menschen fallen durchschnittlich zwischen 70 und 100 Kopfhaare täglich aus. Sie werden im Normalfall kontinuierlich ersetzt. Überwiegt der Haarausfall gegenüber dem Nachwachsen, so wird die Haarpracht lichter und in letzter Konsequenz kann ein kahler Kopf das Resultat sein. Man spricht von „Alopezie“.

Unterschieden wird zwischen drei verschiedenen Formen: dem **hormonell bedingten**, dem **diffusen** und dem **kreisrunden Haarausfall**. Der „männliche“ Haarausfall, oder auch „androgenetisches Effluvium“, ist die häufigste Form. Ungefähr 90 Prozent aller Haarausfälle sind dieser Kategorie zuzuordnen. Gerade für Männer wird dies oft zur Schönheits-sorge Nummer eins und erzeugt damit emotionalen Stress.

Mögliche Ursachen

Nicht selten sind hormonelle Umstellungen Grund für vermehrten Haarausfall. Bei Frauen kann dieses Phänomen bei hormonbedingten Umstellungen wie den Wechseljahren, einer Geburt oder bei langjähriger Einnahme der Pille auftreten. Nicht nur hormonelle Umstellungen verursachen Haarausfall, auch Störungen der **Schilddrüsenfunktion**, **Medikamente**, **Schadstoffbelastungen**, **falsche Ernährung** oder **Stress** können die Gesundheit der Haare negativ beeinflussen.

Bessere Versorgung

Letztere Faktoren stehen im Zusammenhang mit diffusem Haarausfall. Ihm kann entgegengewirkt werden durch

- eine ausgewogene Ernährung (Vollwertprodukte, Obst und Gemüse)
- eine Versorgung des Körpers mit den entsprechenden Spurenelementen wie Zink und Kupfer
- ausreichend vorhandenes Eisen, Folsäure, Biotin und Vitamin C

Was können Pilze?

Der Vitalpilz *Polyporus umbellatus* kommt im Zusammenhang mit diffusem und im Besonderen mit ernährungs- und stressbedingtem Haarausfall immer häufiger zum Einsatz. (Wissenschaftliche Studien: Yasunori Inaoka et al. 1994; Hitoshi Ishida et al. 1999; Satish Patel et al. 2015).

Der *Polyporus umbellatus* enthält Wirkstoffe, die das Wachstum der Haare beeinflussen, bzw. deren Wachstumsphase deutlich verlängern können. Es handelt sich dabei um die Polyporusterone A und B, Acetosyringon sowie um das 3,4 Dihydroxybenzaldehyd. Diese bioaktiven Substanzen spielen beim Wachstum neuer Haare eine entscheidende Rolle. Bestätigt werden diese wissenschaftlichen Ergebnisse durch die vielen positiven Erfahrungswerte von Personen, die den *Polyporus umbellatus* in Form einer Kombination von Pilzextrakt und Pilzpulver über Monate eingenommen haben. Ergänzend zum *Polyporus umbellatus* kann im Zusammenhang mit ernährungsbedingten Mangelerscheinungen auch der *Ganoderma lucidum* (Reishi) eingesetzt werden. Sollte es sich um hormonell bedingte Haarprobleme handeln, so kann der *Cordyceps sinensis* eingesetzt werden.

Mag. Dr. Gerhard Gruber
Mikrobiologe mit Spezialisierung in Myko- und
Phytotherapie