

© 2022 Sofia K. Weichelt

ISBN Hardcover: 978-3-347-55588-4

ISBN E-Book: 978-3-347-55589-1

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

GOOD HAIR DAY

**Haarausfall natürlich heilen und
schönstes Haar wachsen lassen**

Sofia K. Weichelt

Hallo!

INHALTSVERZEICHNIS

1. An alle, die sich volles und langes Haar wünschen.....	7
2. Das Haarproblem besser verstehen.....	13
3. Selbsttest - Wie wichtig ist Ihnen gesundes Haar?.....	17
4. Lassen Sie es sich selbst überhaupt zu, volleres Haar.....	20
wachsen zu lassen?	
5. Haartest - Haben Sie wirklich Haarausfall und	25
wie schlimm ist er?	
6. Diagnose – Wie ist der Zustand Ihrer Haare?.....	33
7. Aufbau der Haare.....	41
8. Wachstumszyklus der Haare.....	45
9. Gene - Sind sie wirklich die Ursache von Haarausfall?.....	49
10. Formen von Haarausfall.....	53
11. Haarausfall bei Frauen.....	63
- Haarausfall während und nach der Schwangerschaft.....	65
- Haarausfall während und nach den Wechseljahren.....	66
12. Ursachen von Haarausfall - ein Überblick.....	69

13. Was Sie tun sollen, wenn Ihre Haare ausfallen.....	73
- Schritt 1. Bestandsaufnahme des körperlichen Zustandes.....	74
- Schritt 2. Entsäuern und entschlacken.....	78
- Schritt 3. Naturheilmittel gegen Haarausfall.....	90
- Schritt 4. Bewegung lässt die Haare wachsen.....	111
- Schritt 5. Entspannung lässt die Haare wachsen.....	117
- Schritt 6. Richtige Pflege für langes und volles Haar.....	126
14. Weitere Mittel und Methoden gegen Haarausfall.....	141
15. Mein persönlicher Haarverbesserungsplan.....	145
16. Wie ich Ihnen weiterhelfen kann.....	149
17. Literaturverzeichnis.....	153



1.

AN ALLE, DIE SICH
VOLLES UND LANGES
HAAR WÜNSCHEN.

Nicht nur unsere Ausstrahlung, Gestik und Mimik zeigen, wie wir uns fühlen. Denn auch unser Äußeres reagiert auf unser physisches und körperliches Wohlbefinden. Wir kennen das alle: Wenn wir uns schön anziehen, uns schön richten und uns schick machen, fühlen wir das auch. Deshalb ist auch mein Lieblingsspruchwort:

„Wenn du wie eine Million Euro aussiehst, fühlst du dich auch wie eine Million Euro.“

Geht es uns gut, ist die Haut straff, gut durchblutet und Akne scheint wie von selbst zu verschwinden. Die Haare glänzen und haben ein natürliches Volumen. Sind wir jedoch erschöpft, müde und krank, fehlen die Spannkraft und der Glanz.

Haare schmücken uns nicht nur, sondern zeigen auch der Außenwelt, was in uns vorgeht. Nicht selten führen seelische Ursachen wie Verluste, Verletzungen, Ängste, Stress und Überlastungsgefühle zu Haarausfall. Denn die großen Regulierungsmechanismen des Körpers – Blutkreislauf, Hormone und Nervensystem – sind auch für den Zustand unserer Haare verantwortlich. Der Blutkreislauf nährt unsere Haarwurzeln, Hormone steuern das Haarwachstum sowie die Aktivität der Talgdrüsen und das Nervensystem ist über Nervenenden mit jeder Haarwurzel verbunden. Unser ganzer Körper wird stark von unserer seelischen Verfassung beeinflusst. Ein schlechter Zustand der Haare oder Haarausfall sind immer ein Zeichen für ein Ungleichgewicht in unserem Körper-Seele-Geist-System.

Tatsache: Frauen geben im Durchschnitt 840 Euro pro Jahr für ihr Haar aus. Das sind über 50.000 Euro im Laufe eines Lebens.

Diese Zahlen klingen verrückt, sind aber völlig verständlich. Denn die Beziehung zu unserem Haar ist sehr emotional. Für viele Frauen ist es ein Sicherheitsnetz und eine Quelle des Selbstbewusstseins. Es gibt uns den kleinen Extra-Schub, um das Vorstellungsgespräch zu meistern. Damit wir uns beim ersten Date fabelhaft fühlen. Aufzuwachen und das Gefühl zu haben, dass man den Tag gewinnen wird.

Es ergibt durchaus Sinn, warum wir in unser Haar investieren wollen. Doch mit der Zeit und dem Geld, das wir dafür ausgeben, erzielen wir einfach nicht die gewünschten Ergebnisse. Jahrzehntlang wurde den Frauen beigebracht, dass sie ihr Haar auf die völlig falsche Weise behandeln sollen. Denn man hat uns beigebracht, dass wir unsere Haarprobleme durch das Auftragen von Produkten behandeln sollen. Wir sind davon überzeugt, dass wir all diese speziellen Wunderflaschen und -tuben brauchen, um tolles Haar zu haben.

Dieser Irrglaube hat uns von unseren besten Haaren abgehalten, während wir jedes Jahr Hunderte von Euros für teure Produkte verschwenden, die nicht oder nur vorübergehend wirken.

Genauso ist es mir mit meinen Haaren ergangen.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man schönes Haar haben will, die Blogs liest, den Anleitungen folgt, alles kauft, was empfohlen wird – nur um am Ende noch mehr Haarprobleme zu haben.

Meine Haare litten an „Alopecia Areata“ (eine Art von Haarausfall), wurden sehr dünn, wollten nicht wachsen und meine Geheimratsecken sind Tag für Tag größer geworden. Ich habe mich natürlich sehr dafür geschämt und suchte eine Lösung beim Arzt. Bei einer Blutuntersuchung stellte sich heraus, dass alle meine Werte in Ordnung waren. Und wie alle Ärzte, empfahl mir auch mein Arzt, Tabletten einzunehmen. Und sein Schlusswort lautete:

„Das wird schon. Keine Sorge.“

Leider wurde das nichts und meine Sorge wuchs täglich. Deshalb habe ich anschließend einen guten Friseur aufgesucht, um mir seinen Rat anzuhören. Er bot mir daraufhin Haarverlängerungen, sogenannte „Hair Extensions“, an und weil ich keine andere Lösung gesehen habe, habe ich eingewilligt.

Jahrelang habe ich mich versteckt, verschiedene Perücken getragen, abends geweint, wenn ich in den Spiegel geblickt habe und bin in eine tiefe Depression gesunken. Als ich mich eines Abends wieder im Bad eingeschlossen habe, um mich schlecht zu fühlen und mein Aussehen zu beurteilen, kam ich an einem Tiefpunkt an. Dieser Tiefpunkt traf mich so sehr ins Herz, dass ich gemerkt habe, dass es so nicht weitergehen kann. Ich habe mir versprochen, solange nach einer Lösung zu suchen, bis ich eine gefunden habe.

Ich habe viele Jahre gebraucht, um das Marketing für Haarpflege zu ignorieren, stundenlang zu recherchieren, an Weiterbildungen in Trichologie teilzunehmen und mich selbst in ein menschliches Versuchskaninchen zu verwandeln, bevor ich herausfand, was effektive Haarpflege wirklich ist. Die Antwort ist schockierend einfach und ich bedaure, dass ich das nicht früher herausgefunden habe. Es hätte mir so viele Jahre erspart, in denen ich in einem Kreislauf der Selbstverunsicherung feststeckte und Jahre meiner Zeit und meines Geldes verschwendete, ohne dass ich ein Ergebnis vorweisen konnte. Mein jüngeres Ich würde mir nicht glauben, wenn ich ihr sagen würde, dass man mit einer einfachen Haarpflegeroutine Haare ohne Haarbruch und Haarausfall bekommen kann.

Daraufhin habe ich all mein Wissen und das Wissen mehrerer Dermatologen über richtige Hautpflege und Haarpflege zu-

sammengefasst und Onlinekurse für Frauen, die Hilfe benötigen, erstellt. Somit konnte ich hunderten Frauen helfen und ihr Aussehen sowie Selbstbewusstsein transformieren. Jede Frau konnte von diesen Kursen profitieren und ich bin stolz darauf, sagen zu können, dass die Methoden, die ich Ihnen beibringen werde, funktionieren. Das zeigen auch die Kundenergebnisse.

Egal ob Onlinekurse oder persönliches Coachings – jede Frau hat eine Verbesserung in der Haut und den Haaren gesehen und ist ihrem Ziel viel näher. Manche haben sogar schon ihre Traumhaut und -haare erreicht!

Wenn Sie bereit sind, alles loszulassen, was man Ihnen über Haarpflege beigebracht hat, so wie ich es vor Jahren getan habe, und zu lernen, wie Sie Ihr Haar wirklich pflegen können, dann müssen Sie dieses Buch aufmerksam lesen und die Aufgaben darin auch erledigen. Ich würde Ihnen sogar dazu raten, dieses Buch mehrmals zu lesen, denn beim ersten Lesen, übersieht man oft Dinge, die sehr wichtig für die Verbesserung Ihres Haares sind.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf dieser Reise durch die Welt der Haare. Diese Reise wird Sie auch durch Ihren Körper und zu den Gedanken und Erkenntnissen kompetenter Menschen führen. Ich kann Ihnen mit Sicherheit sagen, dass sich die Lösung Ihres Haarausfalls und Haarproblems in diesem Buch versteckt.

Sofia K. Weichelt



2.

DAS HAARPROBLEM
BESSER VERSTEHEN.

Wenn es um Haarausfall geht, glauben wir immer, wir müssen etwas von außen unternehmen, irgendwelche Haarpflegeprodukte auftragen, Cremes einschmieren, Tabletten einnehmen, ohne wirklich ein Blick auf das Gesamtbild zu werfen.

Die Frage „Was fehlt dir?“ ist sehr direkt. Häufig fragen wir jedoch das Gegenteil: „Was hast du?“ Als sei das Problem etwas, das uns von außen angegriffen hat. „Was fehlt dir?“, geht viel tiefer in uns und legt nahe, dass das Problem etwas mit unserem Innenleben zu tun hat. Denn etwas fehlt oder ist anders, als es sein sollte. Wenn wir uns das Fehlende nicht bewusst machen oder nicht einsehen wollen, bleibt unserem Unterbewusstsein nichts anderes übrig, als sich mithilfe eines Symptoms auszudrücken. Denn Symptome sind deutliche Alarmzeichen unserer Seele. Sie weisen auf ein tiefes Problem hin. Wenn wir uns das Wort „Problem“ einmal definieren lassen, sehen wir, dass das Wort aus dem Griechischen kommt und „das, was zur Lösung vorgelegt wurde“ bedeutet. Erst müssen die tiefen Zusammenhänge des Problems verstanden werden, damit es gelöst werden kann. Um also unser gewünschtes Haar-Ziel zu erreichen, müssen wir uns tiefer mit dem Problem beschäftigen. Zusätzlich sollten wir uns aber auch überlegen, wieso es uns wichtig ist, Haarausfall zu bekämpfen.

Wir müssen uns zuerst mal fragen, was wir erreichen möchten sowie warum wir dies erreichen möchten. Dabei rede ich nicht über den Grund „schöne Haare zu haben“, sondern über den tief in uns sitzenden Grund. Denn das kann häufig eine Anspielung darauf geben, was in Ihrer Innenwelt fehlt und wieso der Haarausfall angefangen hat.

Deshalb zeige ich Ihnen eine wundervolle und einfache Methode, die Ihnen dabei hilft, den Grund für Ihr Bestreben nach schönen Haaren zu finden: den wahren Grund.



AUFGABE

Diese Aufgabe heißt „die 5 Warum“. Bei dieser Aufgabe stellen wir uns 5 Mal die Frage „Warum?“, um zum Kern der Gründe zu gelangen.

Hier ein Beispiel von einer Kursteilnehmerin, die Haarausfall hatte und ihre Haare wachsen lassen wollte:

Warum willst du deine Haare wachsen lassen?

> Weil meine Haare ausfallen und ich mir Sorgen mache.

Warum macht das dir Sorgen?

> Weil ich mich nicht schön fühle, wenn meine Haare dünn sind.

Warum willst du dich schön fühlen?

> Weil ich mich mehr wie eine Frau fühlen möchte.

Warum möchtest du dich mehr wie eine Frau fühlen?

> Weil ich mich von meinem Mann scheiden gelassen habe und mich unattraktiv fühle.

Warum sollte schönes Haar dabei helfen?

> Weil ich wegen meiner Situation depressiv bin und schöne Haare würden mich schön und feminin fühlen lassen.

Seien Sie wirklich ehrlich zu sich selbst und finden Sie den Kern Ihres Problems. Denn oft ist es nicht nur das Haar, sondern auch eine tiefere emotionale Wunde, die wir heilen möchten und müssen.



A large rectangular area with a thick black border, containing numerous horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for text entry.

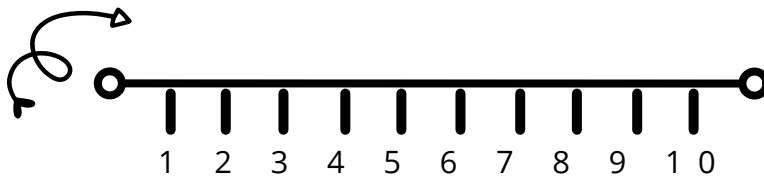
3.

SELBSTTEST -
WIE WICHTIG IST IHNEN
GESUNDES HAAR?

Bevor wir mit der Verbesserung Ihrer Haare anfangen können, müssen wir uns klar werden, was wirklich hinter der Wirkungskette von Abläufen in unserem Organismus steht, das als Symptom schließlich Haarausfall produziert. Dafür müssen wir uns klar werden, wie wichtig uns unser Haar wirklich ist. Mit der folgenden Frage können Sie auf die Spur kommen:

„Wie wichtig ist es mir, dass meine Haare gesund, voll und schön sind im Vergleich zu anderen Wünschen?“

Kreuzen Sie an auf einer Skala von eins bis zehn, bei der eins das wichtigste und zehn das unwichtigste Ergebnis ist:



**Steht ein anderes Bedürfnis oder Ziel höher in der Skala?
Warum?**

Fazit:

Wenn Sie sehen, dass Ihnen gesundes Haar sehr wichtig ist und Sie an vielen Haarprobleme leiden, sind Sie genauso wie ich vor Jahren an meinem Tiefpunkt. Nun haben Sie die große Chance, aus der Problemspirale auszusteigen und etwas für Ihre Haare zu tun.



4.

LASSEN SIE ES SICH
SELBST ÜBERHAUPT ZU,
VOLLERES HAAR
WACHSEN ZU LASSEN?