



GIANNI CORIA

Natürliche Hilfe bei Haarausfall



Kräftiger Haarwuchs durch
gezielte Nährstoffversorgung
und Vitalisierung der Kopfhaut

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Gianni Coria

Natürliche Hilfe bei Haarausfall

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-341-3

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-340-6, 1. Auflage 2016)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Layout, Gestaltung und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Bildredaktion: Lydia Kühn

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Fotos: deagreetz - Fotolia.com (3, 10/11); Cara-Foto - Fotolia.com (4, 50, 42/43); Sabimm - Fotolia.com (5u, 114/115); Andrey Kiselev - Fotolia.com (12); Colourbox.de (16, 44, 98, 136); psdesign1 - Fotolia.com (27); Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com (340); pathdoc - Fotolia.com (60); sebra - Fotolia.com (64); highwaystarz - Fotolia.com (67); Sergey Ryzhov - Fotolia.com (74); pat_hastings - Fotolia.com (78); kobeza - Fotolia.com (81); Anatolii - Fotolia.com (84); Swapan - Fotolia.com (91); kbuntu - Fotolia.com (93); cirquedesprit - Fotolia.com (102); Lars Zahner - Fotolia.com (111); Spiber.de - Fotolia.com (116); mylisa - Fotolia.com (120); JackF - Fotolia.com (124); Syda Productions - Fotolia.com (1260); Africa Studio - Fotolia.com (133); almaholm - Fotolia.com (154); Grigoriy Lukyanov - Fotolia.com (156); YELASAI GmbH (19–20, 23, 26, 28, 33, 34u, 35–40, 50, 52, 54, 61, 66, 117, 119, 122, 125, 126u, 129, 130, 134); Yang F, Zhang Y © Wikipedia.com (18); vitalinka © 123RF.com (48); leaf © 123RF.com (69li); Emil © 123RF.com (69re); kzenon © 123RF.com (70); Lightspring/Shutterstock (94); Kazakova Maryia/Shutterstock (95); Friseur maischön, Bregenz (139); Patrizia Bonetti-Ricci, Merenschwand (1420); Ruth Widmer, Benken (142u); Astrid Feurstein, Au (144); Coiffure MAXIM's, Basel (147)

Hinweis für die Leser/innen:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Geleitworte von Andreas Winter und Jo Marty	6
Einleitung	8

Kapitel 1 Grundlagenwissen Haar und Kopfhaut

Die Bedeutung unserer Haare	12
Ein Blick zurück	12
Haare als Symbol	14
Haare und ihre Schutzfunktion	15
Daten und Fakten	16
Haare – ein Steckbrief	16
Der Haaraufbau	18
Die Schuppenschicht	18
Die Faserschicht	19
Der Markkanal	19
Natürliche Haarpigmentierung	20
Haarfollikel, Talgdrüse und das Faszien-gewebe	22
Haarpapille oder Bindegewebszapfen	26
Haut und Kopfhaut	28
Die Oberhaut	29
Die Lederhaut	29
Das Bindegewebe (die Faszen)	30
Die Kopfhaut	31
Das Haarwachstum	34
Eine Haarpapille – ein Haar	34
Doppelt besetzte Follikel	35
Doppelt verklebte Haare	36
Der Reihenhaarwuchs	38
Die Haarzyklus-Phasen	38
Haarwachstum braucht Zeit	40



Kapitel 2

Kopfhaut- und Haarprobleme

Unsere Haare: eine echte Herausforderung 44

Schuppen.....	45
Diffuser Haarausfall	45
Anagener Haarausfall	46
Telogener Haarausfall	46
Androgenetischer Haarausfall	47
Vernarbende Alopezie	50
Kreisrunder Haarausfall	51
Totaler Haarausfall	53
Zunehmender Haarausfall in unserer Gesellschaft	56

Ursache für den Haarausfall: seelische Probleme..... 60

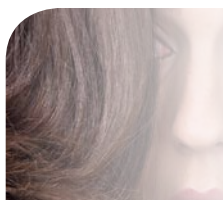
Lebenskrisen und ihre Folgen für die Haare	60
Wie Stress auf den Körper wirkt	64
Stress während der Schwangerschaft	67
Die Geburt und ihre Langzeitfolgen	69
Seelische Belastungen auflösen	73

Ursache für den Haarausfall: die falsche Ernährung... 74

Gesund in den Industrieländern?	75
Die Verteilung von Nährstoffen	77
Stress durch falsche Ernährung	80
Wie unser Darm auf Zucker reagiert	80
Salz ist nicht gleich Salz	82
Lebensmittel Kuhmilch?	83
Konventionelle Lebensmittel oder Bioprodukte.....	84
Wasser: Grundlage für gesundes Leben	85
Schweinefleisch meiden	87
Das Verhältnis von Fleisch und Gemüse	88
Lebenswichtige Fette	89
Nahrungsergänzungsmittel	90
Fermentierte Nahrung = lebendig?	92
Verantwortung übernehmen	93

Ursache für den Haarausfall: Umweltbelastung..... 94

Das Gift um uns herum	94
Elektrosmog	96



Wenn Kosmetik, dann richtig	98
Kosmetische Richtlinien	98
Was ist die »richtige« Kosmetik?	100
Shampoos und ihre Inhaltsstoffe	103
Passende Haarpflegeprodukte	108

Kapitel 3

Kopfhaut- und Haartherapien



Der Weg zurück zum vollen Haar	116
Haartransplantation	116
Kunsthair-Implantation	118
PRP-Eigenbluttherapie	120
Haarwuchs mit Minoxidil	121
Haarverdichtung durch Streuhaare	122
Kopfhautpigmentierung	123
Haarteile und Perücken	124
Die gesunde Kopfhaut	125
Die Arbeit des Netzwerks Haarwuchs-Spezialist	126
Wer sind Haarwuchs-Spezialisten?	126
Wie gestaltet sich die Therapie?	127
ONCOHAIRCARE	134
Erfahrungsberichte von Friseurinnen und Betroffenen	136
Cornelia Fuchs	136
Friseur maischön / Birgit Mally-Blank	139
Patrizia Bonetti-Ricci / Ruth Widmer	142
Theresia Steinmann / Astrid Feurstein	143
Britta Tyrchan	144
Biljana Tobler	147
Karin El Benna	152
Der neue Weg	154
Danksagung	156
Quellen und wichtige Adressen	157
Register	158

Geleitworte

von Andreas Winter und Jo Marty

■ Haben Haare eine Seele? Das Buch verleitet zu der Annahme! Als ich das Manuskript von Gianni Coria las, fand ich eine Menge interessanter und akribisch recherchierter Daten und Fakten zum Thema Haare. Sie allein sind schon lesenswert. Aber das Buch geht weiter, tiefer, unter die Haut, unter die Kopfhaut, um es genau zu sagen. Denn hier ist offenbar der wahre unbekannte Ort, an dem entschieden wird, womit das Haupt sich schmückt: »Wald oder Wüste«, Schopf oder Glatze. Je mehr ich eintauchte, desto deutlicher wurden mir die Zusammenhänge nicht nur zwischen der Lebens- und Ernährungsweise, sondern auch zwischen den Emotionen und dem Haarwachstum. Die seelische Beziehung des Menschen zu seiner Kopfbehaarung scheint ein nicht zu unterschätzender Faktor zu sein, der über Wachstum und Gesundheit dieses so unterschätzten Organs, des Haars, entscheidet. Ich kenne kein Buch über Haare, das so genau die ganzheitlichen Zusammenhänge des Haarwuchses darstellt.

Gianni hilft dem Leser, seinen eigenen Kopf kennenzulernen! »Schau nicht auf die Bäume, schau auf den Wald!«, könnte man auch sagen.

Ich habe das Buch mit Interesse gelesen und sogar das Volumen und die Durchfärbung meines eigenen Haars positiv beeinflussen können. Dem Leser wünsche ich eine im sprichwörtlichen Sinne anregende Lektüre.

Ihr Andreas Winter

■ Vor circa vier Jahren traf ich Gianni Coria zum ersten Mal. Der geplante kurze Austausch über natürliche Wirkstoffe – um glaubhaft dem Phänomen des Haarausfalls entgegenzutreten –, wurde ein langes, intensives Gespräch. Da saß mir ein junger Unternehmer gegenüber, der mit nachdenklichem Engagement auf der Suche nach dem Weg war, Menschen mit Haarproblemen echte Hilfe zu bieten. Eine Intuition wies mich an: »Vertrau diesem jungen Mann. Hier steht erstmals nicht das Marketing-Interesse im Vordergrund, wie man mit großen Versprechen die Anliegen der Betroffenen ausnützen kann, um mit Produkten viel Umsatz zu machen.« Und die Intuition schien mir sagen zu wollen: »Unterstütze diesen an den Haarsorgen der Menschen teilnehmenden Coach.«

Mit großer Weitsicht, mit klugem Abwägen der möglichen Lösungswege, mit Feingefühl und einem frappierenden Sachverstand gelang es Gianni Coria, innerhalb kurzer Zeit eine Methode zu entwickeln, um verschiedene pathologische

Haarphänomene zu beheben. Die Ernsthaftigkeit des Autors erinnert mich an die Aussage von Friedrich Cramer, ehemaliger Direktor des Max-Planck-Instituts für experimentelle Medizin: »Wir sind heute an dem Punkt, an dem wir jede Zelle und damit jede Form von Leben stets als Ganzes studieren müssen. Die heute gängigen Methoden können das nicht leisten. Kausalschemas, wie wir sie aus der Physik kennen, können eben niemals partikular sein. Leben ist immer ganzheitlich. Mag sein, dass man zu Beginn von den sogenannten exakten Wissenschaften belächelt wird. Wir haben es jedoch mit Lebendigem zu tun, und dafür tragen wir Verantwortung« (frei zitiert aus dem Gedächtnis). Im Austausch mit Gianni Coria entdeckte ich es immer wieder: Er hat die Verantwortung übernommen, um alles zu ermöglichen, was das Lebendige der Haare erhält. Dafür danke ich ihm, wünsche ihm jeden Erfolg und gratuliere ihm zu diesem anregenden Buch.

Ihr Jo Marty

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,
ich begrüße Sie auf der Reise zu gesunden, vitalen
Haaren – entdecken Sie mit mir ihr Geheimnis!

2009 eröffnete ich eine Praxis für tiefenpsychologische Dienstleistungen. Menschen mit den unterschiedlichsten Anliegen kamen zu mir, und so wurde ich eines Tages einer Frau weiterempfohlen, die seitlich am Kopf keine Haare mehr hatte. Nach eineinhalb Jahren erfolgloser dermatologischer Hilfe galt sie als atherapiert und wurde mit den Worten entlassen: »Es ist nur ein Schönheitsfehler.«

Die Kundin war sichtlich verzweifelt und voller Trauer. Durch diese Frau kam ich erstmals in Kontakt mit dem Thema »Haarprobleme«. Ehrlich gesagt wusste ich damals nicht, worauf ich mich eingelassen habe. Und doch ist es uns gelungen, dieses seitliche Haarloch von rund 15 Zentimetern innerhalb von eineinhalb Jahren zu schließen.

Mein Erfolg hat sich rumgesprochen, und ich durfte zahlreiche tolle Erfahrungen bei Männern, Frauen und Jugendlichen in Sachen Kopfhaut- und Haarregeneration miterleben. Mein Antrieb ist es heute, die positiven Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen und ihnen Mut zu machen.

Haare sterben nicht einfach so ab. Oder haben Sie schon einmal einen Menschen gesehen, bei dem ein

Das Schöne ist, die Kundin erfreut sich auch heute noch, sechs Jahre später, kräftigerer Haare als in ihrer Jugend.

Bein abstirbt oder ein Zahn – ohne ersichtlichen Grund? Stirbt am Körper etwas ab, wird es schwarz, haben Sie schon einmal eine abgestorbene schwarze Kopfhaut wahrgenommen? In den letzten sechs Jahren habe ich intensiv nach Zusammenhängen geforscht und konnte mich mit vielen Spezialisten unterhalten und Gedanken austauschen.

Mein Ziel ist es, dieses gewonnene Fachwissen zu teilen und auch Frisüre, die oft nur über geringes Wissen hinsichtlich geeigneter Kopfhautpflege verfügen, aufzuklären und zu sensibilisieren. Meine Reise der Forschung ist noch nicht zu Ende, doch sie ist so weit perfektioniert, dass wir, mein Team und ich, Menschen mit Haarproblemen effektiv und zuverlässig dabei helfen können, die eigenen Haare zurückzugewinnen. Keine Haarwurzel und kein Haarfollikel sind je abgestorben, wir haben lediglich vergessen, die Biologie und somit die Funktionen des Körpers in Bezug auf die Kopfhaut zu verstehen, Haare und Kopfhaut richtig zu pflegen und zu unterstützen.

Erfahren Sie nicht nur, wie die Psyche die Haare beeinflusst oder was unsere Vorfahren über die Kopfhare dachten, lernen Sie auch, wie sich unsere moderne Ernährung, die Umwelt und die Kosmetik langfristig auf die Haare auswirken. Erkennen wir die Zusammenhänge, ist es möglich, zu schönen und vitalen Haaren zurückzugelangen oder sie zu erhalten. Die Haarqualität in der Jugend ist unser Maßstab.

Betrachten wir die Frisur eines Menschen genauer, so erkennen wir: Haare sind einfach enorm wichtig für jeden Einzelnen von uns. Die Hauptmerkmale einer Person, der Status der Gesundheit, Stress oder Ausgeglichenheit, all das lässt sich unkompliziert an Haarqualität und Frisur feststellen. Selbst drastische Lebensveränderungen werden oft mit einer radikalen neuen Frisur symbolisch nach außen getragen.

Mit diesem Buch erhalten Sie Einblicke in die zahlreichen Ursachen, die zu Haarproblemen führen, und Sie finden Lösungswege zu vollen Haaren und somit zu neuer Lebensqualität.





Kapitel 1

Grundlagenwissen Haar und Kopfhaut



Die Bedeutung unserer Haare

Ein Blick zurück

Seit vielen Tausend Jahren werden über die Haarpracht Botschaften vermittelt, die vom Status bis hin zu religiösen und politischen Ausrichtungen reichen. Das Erscheinungsbild und die Schönheit benötigten schon immer viel Zeit und besondere Aufmerksamkeit. Die Haare hochzustecken, zu waschen, zu schneiden, zu färben, zu bürsten, zu stylen und zu verschönern, war schon immer ein menschliches Bedürfnis. Die Art und Weise, wie das Haar präsentiert wird, wurde gesellschaftlich oft auch vorgegeben.

Die besondere Stellung der Haare geht bis ins alte Ägypten zurück, schönes Haar galt als Ausdruck der Gesundheit. In der Antike wurden lange Haare als

ein Geschenk der Götter betrachtet – für freie, lebensbejahende Menschen. Seit Konfuzius wurden auch in China die Haare als ein Geschenk und als Zeichen hoher Moral betrachtet. Haare sollten geachtet und sorgfältig gepflegt werden. Einem Ehrenmann war es in China grundsätzlich auferlegt, bis zu seinem Tod eine Kopfbedeckung zu tragen. Haare galten als Zeichen von Würde.

Auch bei den Germanen waren lange Haare ein Zeichen für Harmonie, für Kraft, Macht und Autorität. Hatte ein Mensch seine Haare verloren, galt dies als die größte Erniedrigung. So wurden Straftätern und Sklaven die Haare abgeschnitten, und sie galten vor dem Volk als minderwertige Menschen. Bei den Römern hat man den Eindruck, dass sie keinen sehr großen Wert auf die Frisur eines Mannes legten. Weitverbreitet war bei den Männern ein schlichter kurzer, glatter Haarschnitt. Männer, die lange Haare trugen, wurden zu dieser Zeit als Heiden bezeichnet und waren in den Augen der Römer schlicht Wilde.

Die Priester trugen bereits früh eine Tonsur, als Zeichen für Unterwerfung und Demut, im Sinne von: »Gott ist mächtig, und wir sind Diener Gottes«. Bei den Asiaten gibt es heute noch Mönche, die ihre Haare abrasieren – ihr Signum für das Entsagen aller materiellen Dinge. Frauen tragen seit Ewigkeiten lange Haare. Durch die Tausende von Jahren alte Tradition scheint dieses Erscheinungsbild tief im Unterbewusstsein des Mannes verwurzelt zu sein, wie folgender Studienbericht zeigt. Forscher aus Südeuropa veröffentlichten im »Scandinavian Journal of Psychology«: Männer nehmen Frauen mit langen Haaren (bis Nacken, Schultern und Rücken) als jung, gesund und mit hohem Fruchtbarkeits-Potenzial ausgestattet wahr. Die Forscher fanden heraus, dass Männer fast doppelt so häufig die fallen gelassenen Handschuhe einer Frau mit schulterlangen Haaren vom Boden aufhoben und mit ihr ins Gespräch kamen, als sie es bei Frauen mit kürzeren Haaren taten.

In diesem Zusammenhang muss wahrscheinlich auch die Verbindung

Haare sind nicht nur ein äußeres Zeichen von Schönheit und Anmut. Je nach Gestaltung oder Farbe, Länge oder Schnitt haben sie stets auch symbolischen Charakter, sie stehen für etwas, sind Zeichen von Zugehörigkeit oder Abgrenzung.

von Mutter und Kind betrachtet werden. Die Zuneigung einer Mutter mit langen Haaren zu ihrem Kind schafft unbewusst zahlreiche seelische Verknüpfungen, die tief in uns verwurzelt werden. Es wäre spannend, auch diesen Aspekt in eine Studie einfließen zu lassen und die Reaktionen von Erwachsenen zu untersuchen, die eine Mutter mit kurzen Haaren hatten. Alte Geschichten aus dem Hinduismus, aus Richtungen des Pantheismus, von den Indianern und aus dem Buddhismus erzählen uns, dass Haare geistige Antennen sind und Informationen speichern. Haare fördern die Verbindung zur Ahnenwelt, zu den verstorbenen Vorfahren, sie fördern die Intuition, kanalisieren aber auch physische und sexuelle Kraft. Zudem gelten lange Haare als Ausdruck für Wohlstand, langes Leben oder Glück. In manchen Kulturen ist es auch heute noch verboten, die Haare abzuschneiden.

Haare als Symbol

Die besondere Wertschätzung verdankt das Haar den Vorstellungen unserer Ahnen über die ihm innewohnenden Kräfte. Im früheren Volksglauben in Europa galten die Kopfhaare als Sitz unserer Lebenskraft. Mit dem Abschneiden der Haare ging diese Kraft verloren und in die Gewalt und Obhut desjenigen über, in dessen Besitz sie gelangten. Man nahm an, wer ein Haar von einem anderen besaß, hatte Macht über ihn. Wollte eine Frau ihre Liebe bekräftigen, so schenkte sie ihrem

Liebsten eine Haarlocke. Wer sein Haar an jemanden verschenkte, lieferte sich der anderen Person symbolisch aus. Früher galt ein Haar als die stärkste zwischenmenschliche Verbindung. Somit wurde das Haar zum persönlichsten Andenken, das man einem Menschen geben konnte. Haare zu verschenken, war weitverbreitet – und Haarkünstler ein beliebter Beruf. Künstlerisch konnte beinahe alles mit Haaren gemacht werden. Damit Haare gut verarbeitet werden konnten, musste die Länge eines Haares rund 20 Zentimeter betragen. Von Colliers über Armbänder, Fingerringe, Ohrringe, Krawattennadeln, Uhrketten bis zu Brillenketten konnten alle Wünsche realisiert werden. In den Schweizer Alpen wurde früher der Brauch gepflegt, dass junge Frauen zur Hochzeit ihren Ehemännern aus ihren abgeschnittenen Haaren Uhrketten flochten und sie ihnen schenkten. Haare zu Schmuck zu verarbeiten, ist mit dem Ersten Weltkrieg weitgehend in Vergessenheit geraten, und den Berufsstand der Haarflechtere findet man nur noch sehr selten.

Haare und ihre Schutzfunktion

Haare schützen den Menschen vor Hitze, Kälte, Wind, Sonnenstrahlen, Staub und Schweiß, und sie unterstützen unseren Tastsinn.

Heutzutage spüren wir bewusst nicht besonders viel von diesen Vorteilen, da es schlichtweg »normal« für uns ist, Haare zu haben. Doch gibt es viele Menschen, wie zum Beispiel Chemotherapie-Patienten, die innerhalb von zwei bis drei Wochen nach dem ersten Eingriff all ihre Haare verlieren. Ab diesem Zeitpunkt plagt diese Menschen oft ein Kältegefühl, und nachts im Bett müssen sie Mützen und/oder Socken anziehen.

Daran erkennen Sie bereits sehr genau, welch wichtigen Beitrag unsere Haare zum Erhalt der Körperwärme leisten. Ein Mensch mit Glatze hat ebenfalls oft einige Narben am Kopf, vor allem Kinder. Denn fehlen die Haare, so fehlt auch die Verlängerung unseres Tastsinns, und Hindernisse werden nicht frühzeitig erkannt.



Daten und Fakten

Haar ist nicht gleich Haar – es gibt jede Menge Erkenntnisse, die viel Erstaunliches über unser Haar verraten und letzten Endes auch Klarheit schaffen, wenn Probleme auftauchen.

Haare – ein Steckbrief

Die drei Haararten

Unterschieden werden drei Haarqualitäten: Die Langhaare bezeichnen die Kopfhaare, die Bart- sowie die Achsel- und Schambehaarung. Die Borstenhaare sind die Augenbrauen, die Wimpern und die Nasen- und Ohrenhaare. Und die übrige Behaarung wird als Woll- oder Flaumhaar bezeichnet.

Anzahl der Kopfhaare

Ein Mensch mit blonden Haaren hat etwa 150 000 Haare auf dem Kopf, Brünette nennen circa 110 000 Haare ihr Eigen, Schwarzhaarige rund 100 000 und Rothaarige etwa 90 000.

Haardichte

Auf der Kopfhaut befinden sich zwischen 140 und 240 Haare pro Quadratzentimeter.

Haarwachstumszeit

Das Wachstum der Haare beträgt 0,03 Millimeter pro Tag, pro Monat ist es rund ein Zentimeter.

Haardicken

Haardicken von 0,02 bis 0,04 Millimeter zählen zu feinem Haar, 0,05 bis 0,07 Millimeter gelten als normale Haare, und alles über 0,08 Millimeter wird als dickes Haar definiert. Rothaarige Menschen haben oft dickere Haare und blonde Menschen eher feine.

Tiefe des Haarfollikels

Ein Haar sitzt zwei bis fünf Millimeter tief im Haarfollikel (Follikel = Schlauch) beziehungsweise in der Kopfhaut.

Lebenszyklus der Haare

Die Lebensdauer der Kopfhaare beträgt zwei bis acht Jahre. Ausnahmen bestätigen die Regel: Es gibt

Menschen, da leben die Haare bis zu zehn Jahre. Solange ein Haar von den Blutbahnen genährt wird, spricht man von einem lebendigen Haar. Laut Medienberichten wurden Haarlängen von 5,6 bis 6,2 Metern gemessen.

Bewusste positive Aufmerksamkeit ist ein tolles Rezept für unsere Haare. Menschen, welche die Haare bis zum Boden tragen, verbringen täglich Stunden mit natürlicher Haarpflege und dem Bürsten, und dies mit viel Freude. Das bewusste und liebevolle Kümern um sich selbst ist eine persönliche Wertschätzung, die sich definitiv in unserer Gesundheit widerspiegelt.

Lebenszyklus der Augenbrauen und Wimpern

Die Augenbrauen eines Menschen halten rund ein Jahr, und die Wimpern werden im Durchschnitt alle 150 Tage erneuert.

Haarverlust pro Tag

Die Schulmedizin definiert einen Haarverlust von 50 bis 150 Haaren pro Tag als normal.