



Guide: Schluss mit dünnem Haar

Warum teure Seren allein nicht helfen

Haarausfall und dünne Haare sind selten ein isoliertes Problem der Kopfhaut, sondern fast immer ein Botenstoff deines Stoffwechsels. Dein Körper folgt einem strikten Überlebensplan: Er verteilt verfügbare Energie und Nährstoffe nach Priorität.

Ganz oben auf der Liste stehen lebenswichtige Organe wie Herz, Gehirn und Leber. Da Haare für dein Überleben biologisch gesehen keine Rolle spielen, stehen sie auf der Prioritätenliste ganz unten. Sobald dein System unter Stress steht oder wichtige Baustoffe fehlen, wird die Versorgung der Haarfollikel als Erstes gedrosselt oder ganz eingestellt.

Der Selbsttest: Welche Symptome hast du?

Beantworte diese Fragen mit Ja oder Nein:

1. Sind deine Haare in letzter Zeit stumpfer, brüchiger oder dünner geworden?
2. Frierst du schnell oder hast du ständig kalte Hände und Füße?
3. Leidest du unter chronischer Müdigkeit und fühlst dich morgens oft nicht erholt?
4. Hast du ohne Grund an Gewicht zugenommen oder fällt das Abnehmen trotz Aufwand extrem schwer?
5. Ist das äußere Drittel deiner Augenbrauen dünner geworden?
6. Bist du schneller gestresst als früher und brauchst lange, um dich zu regenerieren?
7. Hast du neben den Haarproblemen auch brüchige Nägel und trockene Haut?
8. Verschlimmert sich der Haarausfall in der zweiten Zyklushälfte oder hast du gleichzeitig mit unreiner Haut und starken Periodenschmerzen zu kämpfen?

Auswertung

- Wenn du mindestens 2 Fragen mit Ja beantworten kannst, signalisiert dir dein Körper ein Ressourcenproblem und es kann eine systemische Störung vorliegen. Entweder fehlen die Grundbausteine (Aminosäuren/Mineralien) oder ein hormonelles Ungleichgewicht gibt das Signal zum „Haarabwurf“. Ein Check der Blutwerte ist hier unumgänglich.

Die Labor-Checkliste

Bei Haarausfall reicht ein großes Blutbild oft nicht aus. Wir müssen wissen, was in der Zelle ankommt und wie dein Stoffwechsel arbeitet. Hier siehst du einige relevante Werte, die wir uns genauer anschauen:

Parameter	Warum wir ihn messen	Optimalbereich
Ferritin (Eisenspeicher)	Eisen ist der wichtigste Wachstumsfaktor für die Haarfollikel.	100-200 ng/ml
Zink, Magnesium und Kupfer (Vollblut)	Wichtig für die Keratinbildung und Pigmentierung.	je nach Begleitsymptom meist oberhalb des "Referenzbereichs"
Biotin & Selen	Co-Faktoren für den Zellstoffwechsel der Haare.	
TSH, fT3, fT4	Schilddrüsenhormone steuern die Teilungsrate der Haarzellen.	TSH <1.5 fT3 & fT4 im obersten Drittel
Gesamteiweiß	Haare bestehen aus Keratin (Protein). Ohne Eiweiß kein Material.	> 7.5 g/dl
Vitamin D, 25	Reguliert den Wachstumszyklus der Haarfollikel.	ab 60 ng/ml
hs-CRP	Entzündungen können die Haarwurzeln direkt angreifen.	< 0.5 mg/l

Unsere Lösungsstrategien

Säule 1: Hormonelle Signalsteuerung

Haarwuchs ist ein Befehl deines Hormonsystems. Wir analysieren deine Symptome und deine Hormonachsen, um das Haarwachstum wieder zu aktivieren.

Das Ziel: Die wirkliche Ursache finden und den Stoffwechsel so einstellen, dass deine Haare wieder die biologische Erlaubnis zum Wachsen bekommen.

Säule 2: Deine Zellgesundheit verbessern

Viele nehmen wahllos Biotin oder Kieselerde, doch das Haar braucht eine exakte biochemische Hierarchie an Baustoffen. Ein Mangel an Ferritin oder Magnesium blockiert die Proteinsynthese (den Bau von Keratin) bereits im Ansatz.

Wir prüfen mittels Vollblutanalyse, was tatsächlich in der Zelle ankommt. Nur wenn die Speicher einen kritischen Schwellenwert überschreiten, investiert dein Körper die Ressourcen wieder in „Luxusgewebe“ wie kräftiges, dickes Haar.

Säule 3: Entzündungsmanagement (Schutz der Wurzel)

Chronischer Stress und stille Entzündungen (z.B. im Darm) wirken wie Gift für die empfindlichen Haarfollikel. Sie lösen oxidativen Stress aus, der die Wachstumsphase des Haares abrupt abbricht. Wir identifizieren die Entzündungstreiber in deinem Körper und erstellen dir einen Fahrplan, wie du sie nachhaltig vermeiden kannst.

Dünne Haare und Haarausfall sind kein Schicksal, sondern ein lösbares biochemisches Problem. Wenn du aufhören willst, wahllos Supplements zu nehmen und endlich wissen willst, was **deinem** System wirklich fehlt, lass uns deine Daten analysieren.

[Jetzt kostenloses Erstgespräch buchen](#)