

Vorwort von Andrea Brand

Meiner Meinung nach hat schlechtes Haar nichts mit „Altwerden“ zutun. Denn sie werden nicht alt. Es gibt keine Zelle in ihrem Körper, die älter als elf Monate ist. Was sollte also alt werden? Der menschliche Körper kann degenerieren, aber die Jahre machen Sie nicht auf diese Weise alt. Es gibt viele sechzig- und siebzigjährige, bei denen eine körperliche Untersuchung erweist, dass sie biologisch nur halb so alt sind, wie es ihrem kalendarischen Alter entspricht. Und ein Dreißigjähriger kann sehr wohl einen Körper haben, der



biologisch viel älter ist. Jeden Tag können Sie vorzeitig gealterte Menschen sehen... und alte Menschen, die jung geblieben sind. Je nachdem wie der Mensch natürliche Schönheit akzeptiert und der Entwicklung von Körper und Seele dem jeweiligen Lebensabschnitt gemäß respektvoll begegnet, hat er gute Chancen, stets über eine ausgeglichener und freundliche Ausstrahlung zu verfügen. Schlagen Sie sich also aus dem Kopf, dass Geburtstage Sie alt und grau machen. Altwerden ist nicht giftig. Ihre Ernährungsweise und die Pflege, die Sie ihrem Körper zuteil werden lassen, können Sie allerdings vorzeitig alt machen. Sie müssen daran denken, dass Wandel das Dauerhafteste im Leben ist. In jeder Sekunde Ihres Lebens befindet sich Ihr Körper in ständigem Wandel aufgrund endloser chemischer Vorgänge und Gedanken. Von dem Augenblick an, in dem Sie auf die Welt kommen, spielen sich Veränderungen in Ihrem Körper ab.

Ich möchte mich erstmal vorstellen. Mein Name ist Andrea Brand, bin 50 Jahre jung und seit 1985 im Friseurberuf. Seit vielen Jahren sind Haut und Haar meine Leidenschaft. Zum ganzheitlichen Konzept im Rahmen meines Berufes bin ich gekommen, da ich selber gerne lange Haare haben wollte, was durch immer wiederkehrenden Spliss fast unmöglich war. Kein Wunder, wenn man alle 3 Monate eine neue Dauerwelle macht und damit Kopfhaut und Haar chemisch belastet. So habe ich mich 1992, im Zuge meiner Selbstständigkeit, auf die Suche nach dem gemacht, was eigentlich schönes Haar ausmacht. Meine Seminare bei George Michael und Klaus Müller haben mein komplettes Friseur Weltbild auf den Kopf gestellt. Es fing damit an, dass ich in den ersten Seminaren gelernt habe, wie man Haare und Kopfhaut richtig wäscht. Wie wichtig das richtige Kämmen und die richtige Pflege sind. Meine Einstellung zum Thema „Haare“ wurde komplett verändert. In der Berufsschule haben wir noch gelernt, dass Haare ein „totes Anhangsgebilde“ sind und nun wurde mir vermittelt, dass Haare ein Spiegelbild der Seele sind. So begann meine Reise von außen nach innen, vom Grobstofflichen bis hin zum Feinstofflichen, vom Haare waschen bis hin zur Meditation. Mein Weg hat mich letztendlich zum Time Waver (Informationsfeld Technologie) gebracht, ein „Arbeitsgerät“ das Unsichtbares sichtbar macht. Damit ist es möglich, Haarprobleme in der Tiefe zu erkennen und langfristige Lösungswege aufzuzeigen. Um all mein Wissen und meine Erfahrungen, über all das, was schönes, gesundes Haar ausmacht, teilen zu können, habe mich entschieden, ein Buch zu schreiben. Bitte wundert Euch nicht, dass in diesem Buch viel über Themen berichtet wird, die man hier eigentlich nicht erwartet. Doch das gehört zu meinem Ansatz: Haut und Haare können nur gesund sein, werden und bleiben, wenn Ernährung und Lebensweise dabei helfen. Ich freue mich mit Euch auf eine spannende, haarige Reise...

Herzlichst Eure Andrea

Vorwort von Antonie Peppler

Da ich mit meinen Haaren nie Probleme hatte, sie waren schon als Kind dicht, kraus und wild, hatte ich schon damals den Ruf: „Krause Haare, krauser Sinn, wohnt der Teufel mitten drin“..... und ich war immer stolz darauf. Beginnend zu Zeiten der Pubertät, sollte ich auf Wunsch meiner Mutter einen ordentlichen Eindruck machen und musste meine Haare immer als Zopf oder sonst wie geschlossen tragen. Unter anderem war dies der Grund meine Volljährigkeit herbeizusehnen. Haare waschen, im Winter föhnen, im Sommer trocknen lassen, war unproblematisch und mit wenig Aufwand verbunden. Insgeheim habe ich immer gelächelt, wenn meine Mutter versucht hat ihre



Haare entsprechend zu gestalten, denn sie waren dünn und mit 30 Jahren schon schütter, obwohl sie als Kind auch einen dicken Zopf hatte, den sie sehr lange wie ein Kleinod aufbewahrte. Damals war mir noch nicht klar, welche symbolische Bedeutung Haare haben, außer, dass sie wichtig sind.

Nachdem ich unterdessen fast 40 Jahre Homöopathie betreibe, sind mir einige „Kronleuchter“ aufgegangen. Diese Homöopathie wurde meine große Liebe. Neugierig war ich als Kind schon und dies hat sich bis heute gehalten. Heute betrifft es nicht mehr den Sinn der Tratscherei anderer Menschen, sondern das Wissen um die Symbolik, das, was hinter den offensichtlichen Dingen zu finden ist. Meist nenne ich das Gefundene „die psychologische Bedeutung“ einer Sache, ihre Symbolik.

Irgendwann wurde mir klar, dass das Haar eines Menschen die Symbolik seiner Vitalität und Spiritualität beinhaltet. Damit konnte ich mit dem oben genannten Spruch, der mit dem Teufel, etwas anfangen. Meine Vitalkraft war schon immer so beschaffen, dass ich ziemlich stabil war und einen „eigenen Kopf“ hatte. Dazu kam, dass ich als Querlage geholt werden musste, um zu leben.

Der Trotz gegen meine Eltern ist später einem gewissen Mitgefühl gewichen. Die Vitalität habe ich erklärt, die Spiritualität fehlt noch. Es ist die Fähigkeit etwas zu erspüren, was nicht offensichtlich ist. Manche Menschen beschreiben die Haare auch als Antennen, mit denen Menschen etwas orten können. Somit sind Haare deutlich wichtig, so dass Andrea mich dazu eingeladen darüber ein kleines Buch zu schreiben.

Unterdessen bin ich 64 Jahre und betreibe seit 1982 eine Heilpraktiker Praxis, in der ich nahezu ausschließlich Homöopathie betreibe, die auch besonders zu Forschungszwecken.

Nun geht's auf die von Andrea angekündigte haarige Reise, bei der ich/wir nur viel Spaß wünschen können, so wie wirihn beim Schreiben hatten.

Eure Antonie

Inhaltsverzeichnis	6
Alterndes Haar	9
Anti Aging auch für Haare?	9
Anzeichen von alterndem Haar	9
Sie werden dünner	9
Sie verlieren an Volumen	9
Die Haare verlieren ihre natürliche Farbe	10
Sie brechen schneller ab	10
Die Haare wachsen langsam	10
Die Haare werden trockener und stumpfer	10
Warum altern Haare?	11
Innen wie Außen	12
Haarzonen	13
Tipps für schönes Haar	16
Haarpflege von außen	16
Haarwäsche	16
Haarpflege	19
Kopfhautpflege	20
Haare bürsten	21
Kämmen und Styling	23
Ernährung	24
Regionale Superfoods:	26
Detox	31
Ätherische Öle	42
Heilkräuter	43
Schöne Haare ganzheitlich betrachtet	44
Die 48- Stundenregel	46
Haare schneiden nach Mond	46
Welche Frisur lässt mich jünger aussehen	47
Haarschnitt	47
Haartypen	48
Feine Struktur:	48
Mittlere Struktur:	49
Locken:	49
Haarfarbe	50
Herbsttyp	51

Frühlingstyp	52
Sommertyp	52
Wintertyp	53
Wirkung und Deutung der Haarfarbe in der Kreativen Homöopathie	54
Blond	54
Schwarz	55
Braun	56
Rot	57
Grau	58
Haarpflege	59

Ursache von Haarproblemen **59**

Haarspliss	60
Sprödes Haar	61
Graue Haare	61
Haarausfall vorn und an der Seite	61
Haarausfall am Scheitel	61
Geheimratsecken	61
Körper	62
Regulation	62
Säure- Basenhaushalt	63
Stoffwechsel	63
Sauerstoffmangel	63
Wassermangel	63
Energiemangel	63
Lichtmangel	63
Gifte	64
Schwermetallbelastung	64
Medikamente	64
Nahrungsmittel Gifte	64
Sonstige Gifte	64
Umfeld	64
Schlafplatz	64
E- Smog Belastung	65
Wohnen Gifte	65
Strahlenbelastung	65
Psyche	65
Stress Druck	65
Trauer	65
Traumata, Schock, Ärger	65

Inhaltsverzeichnis

Ängste, Sorgen, Gedanken	65
Kreative-homöopathische Gedanken zu Haarproblemen	66
Haarausfall	66
Diffuser Haarausfall	66
Haarausfall bei Frauen	66
Haarausfall bei Männern	67
Schönes Haar in der Schwangerschaft	68
Tipps:	68
Tabu:	69
Schönes Haar in den Wechseljahren	70
Was passiert mit unseren Haaren in den Wechseljahren?	70
Dem Haar fehlt Fett in den Wechseljahren	70
Warum fallen in der Menopause Haare aus	71
Haartransplantation	73

Warum altern Haare?

Im Prinzip behalten Sie Ihre volle Haarpracht solange, wie Haarwachstum- und ausfall sich im Gleichgewicht befindet. Mit 90 % Ihres Haares in der Anagenphase und den verbliebenen 10 % in Katagen- oder Telogenphase, kann Haarwachstum den Verlust wettmachen, und Ihre Kopfhaut bleibt dicht besiedelt.

Wenn allerdings das Gleichgewicht, aus einer Vielzahl Gründen, sich verlagert, kann Haarwachstum den Verlust nicht mehr aufholen. Mehr Follikel als notwendig werden inaktiv und

der Haaransatz beginnt von der Stirn zurückzuweichen, oder kahle Kopfhaut wird durch das schütterere Haar sichtbar. Während aus vielerlei Ursachen die Versorgung der Haarfollikel beeinträchtigt sein kann und damit Haarwachstum gehemmt wird, macht es sich bezahlt, Ihre täglichen Gewohnheiten und Lebensweise zu untersuchen, um jene zu verbessern, die unnötige Haaralterung verursachen könnten.

Oder anders formuliert:

„Mit zunehmendem Alter nehmen die Anzahl und die Größe der Haarfollikel ab. Eine nährstoffreiche Ernährung kann diesen Prozess verzögern. Ist die Ernährung jedoch nährstoffarm und geeignet, den Körper zu übersäuern, entsteht zunehmend oxidativer Stress. Der Körper entgiftet unter anderem über die Haut als unserem größten Entgiftungsorgan. Besonders nachts schwitzen wir am Kopf, sodass die Kopfhaut oft verschlackt ist. Dies lässt sich mit einer sogenannten Kopfhautkamera sehr gut erkennen. Was die 200-fache Vergrößerung eines frisch gewaschenen Kopfes ans Licht bringt, ist alles andere als ästhetisch. Häufig wird dem Betroffenen durch dieses Bild erst klar, wie notwendig eine Regeneration der Kopfhaut ist. Denn wo Schlacken die Poren verstopfen, wundert es nicht, wenn zu wenig Haare sprießen oder das Haar trocken und glanzlos wird.“



Tipps für schönes Haar

Es ist leicht, Haar und Kopfhaut zu entfetten. Viel schwieriger ist es, dem Haar nicht zu viel der wertvollen Fette zu rauben.

Jedes Haarshampoo, egal was es verspricht, enthält Tenside. Diese Tenside sind dazu da, Fette aufzunehmen. Es ist dabei den Tensiden ganz egal, an welchen Fetten sie andocken. Die guten Fette im Haar, die wir behalten wollen und die vermeintlich „bösen“ Fette - Staub, Schmutz, Haartalg und Schweiß, verbinden sich auf Haaren und Kopfhaut zu einer wachsartigen Substanz, die wir los werden wollen. Von daher ist es besonders wichtig, wo das Shampoo hin kommt und wie wir die Haare waschen. Haarshampoo ist in erster Linie dazu da, Fette zu lösen. Und dem Tensid (der Teil, der im Shampoo für den Schaum und die Reinigung verantwortlich ist) ist es egal, ob es Fette an Ihrer Kopfhaut löst oder in Ihren Haarspitzen.“

Da Sie Ihre Haare ungefähr 120mal im Jahr wächst, ist es ganz wichtig, einige Punkte zu beachten.

Feuchten Sie ihre Haare mit warmem Wasser an, um dann das vom Fachmann oder von der Fachfrau empfohlene Shampoo zu verwenden. Dabei ist es wie bei allem in Leben: Man bekommt das, was man bezahlt. Das soll nicht heißen, dass nur jedes teure Shampoo gut ist. Aber jedes zu günstige Shampoo ist nicht zu empfehlen.



Je mehr ein Shampoo schäumt, umso billiger sind die enthaltenen waschaktiven Substanzen - sprich Tenside - und umso mehr wird das Haar entfettet.

Nun eine kleine Menge, etwa ein Eurostück groß, des Shampoos in die Handfläche geben, mit den Fingerspitzen der anderen Hand das Shampoo aufnehmen und punktuell auf die Kopfhaut und den Haaransatz verteilen.

Danach mit kreisenden Bewegungen das Shampoo aufschäumen.

Tipps für schönes Haar

Glanz und Volumen wird durch das Öl der Hagebutte dem Haar wieder geschenkt. Das Haar kann am besten in trockenem Zustand das Öl aufnehmen. Es kann aber auch eine starke Kur mit nassen Haaren angewendet werden. Hagebuttenöl reichlich auftragen – Haare mit Handtuch einwickeln – einige Stunden einwirken lassen).

Haare bürsten

Ich kann mich noch daran erinnern, dass meine Uroma wunderschöne lange Haare hatte, die sie jeden Morgen mit einer Naturhaarbürste gebürstet und dann zu einem Knoten gesteckt hat. Die Haare wurden nur alle drei Monate beim Friseur gewaschen, ohne dass das Haar in der Zwischenzeit fettig oder ungepflegt aussah. Spliss oder Haarausfall waren für sie kein Thema. Allerdings muss man sagen, dass die Belastung bzw. die Entgiftung des Körpers zu dieser Zeit noch eine ganz andere war. Über Nacht scheidet die Kopfhaut bis zu einem halben Liter Flüssigkeit aus. Diese Flüssigkeit enthält Mineralstoffe und Stoffwechselprodukte, die über die Schweißdrüsen ausgeschieden werden. Diese Ausscheidungen lagern sich auf der Kopfhaut ab und verstopfen in Verbindung mit den Fetten aus den Talgdrüsen die Hautporen. Eine Naturhaarbürste schafft es, Talg und Fette von Ihrer Kopfhaut aufzunehmen und wieder an die Stellen abzugeben, die zu trocken sind (Haarspitzen). Gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt, um die Haarwurzeln über die Blutgefäße besser mit Nährstoffen zu versorgen. Haut, Haare und Nägel sind die letzten Bereiche, die in Ihrem Körper versorgt werden. Wenn nicht genügend Nährstoffe im Blut sind verhungern ihre Haare in der Kopfhaut.



„Täglich hundert Bürstenstriche“, so lautet die Formel für schönes, gesundes Haar.

Ihre Haare bzw. die Kopfhaut sollten immer morgens mit einer NATURHAARBÜRSTE gebürstet werden, selbst wenn man danach noch vorhat, die Haare zu waschen. Stellen Sie sich dazu breitbeinig hin, mit leicht gebeugten Knien, und senken Sie den Kopf bis unterhalb des Herzens. Dadurch kann das Blut leicht zur Kopfhaut

Tipps für schönes Haar

Kämmen und Styling

Nasses Haar lässt sich um ein Vielfaches dehnen, das ist auch der Grund, wieso das Haar im nassen Zustand niemals gebürstet, sondern nur gekämmt werden sollte. Knötchen raus zu bürsten und das Haar zu entkutteln, ist mit einer Haarbürste weitaus weniger schmerzhaft und dadurch geht man mit seinem Haar viele größer um. Wenn man das Haar beim Bürsten überdehnt, verliert man viele wichtige Inhaltsstoffe und verletzt die Struktur. Diese müssen dann mit vielen teuren Pflegeprodukten wieder repariert werden. Also immer: nasse Haare kämmen, trockene Haare bürsten! Beim Haare föhnen ist darauf zu achten, das Styling Produkte Hitzeschutz enthalten, um das Haar vor der Wärme zu schützen. Alternativ etwas kühler, dafür etwas länger föhnen. Hitzeschutzspray umgibt die Haarmoleküle mit einer feinen Schutzschicht, die die Feuchtigkeit innen einschließt und so Frizz und fliegende Haare verhindert. Dem Haar wird so keine Feuchtigkeit entzogen. Gerade im Winter leidet neben unserer Haut auch unser Haar unter den starken Temperaturschwankungen zwischen trockener, warmer Heizungsluft und kalten, feuchten Wintertemperaturen. Um dem strapazierten Haar nicht noch mehr Feuchtigkeit zu entziehen, sollten wir unbedingt vor jedem Styling zu Hitzeschutz greifen.

Haarpflege von Innen

Wenn wir schönes und gesundes Haar haben wollen, ist es wichtig zu begreifen, dass schöne Haare immer ganzheitlich betrachtet werden müssen. Grundlegend muss der Körper im Leben sein, das heißt er braucht Vitamin D3, *mit der psychologischen Bedeutung: Fehlende Orientierung am Hier und Jetzt*, damit das Lebenssignal da ist und der Körper auf allen Ebenen funktioniert. Eine gesunde Lebensweise zeigt sich relativ schnell an den Haaren. So gesehen, ist eine gesunde Ernährung eine tatsächliche und wirksame Bio-Haarpflege. Ernährungsfachleute zitieren gern den Sachsen: "Du bist, was du isst" Denn wenn Haare, die von außen zugeführten Wirkstoffe überhaupt nicht aufnehmen können, kann kein positiver Effekt daraus hervorgehen. Wenn Sie dichte, kräftige, gut aussehender Haare auf dem Kopf haben möchten, essen Sie ausschließlich natürliche, nährhafte Lebensmittel. Sie versorgen Ihre Haare und Ihre Kopfhaut mit



Die Nahrungsaufnahme deckt meist nur 5 bis 20 % des Vitamin-D3-Bedarfs. Daher ist eine direkte Sonnenbestrahlung der Haut zur Vitamin-D3-Bildung unerlässlich. An sonnigen Sommertagen wird der Tagesbedarf allein hierdurch um ein Vielfaches gedeckt. In den Wintermonaten jedoch ist die Bildung durch Sonnenexposition wegen des geringen UV-B-Anteils im Sonnenlicht reduziert. Die im Sommer aufgebauten Vitamin-D-Reserven im Körper und die Nahrung sind dann alleinige natürliche Quellen.
Auszug Wikipedia

Welche Frisur lässt mich jünger aussehen

Mittlere Struktur:

Eine mittlere Struktur ist schon ziemlich die perfekte Struktur für den Alltag. Sie ist etwas schwerer als feines Haar. Es braucht in gesundem Zustand keine aufwendige oder komplizierte Pflege, man kann es problemlos färben. Das Stylen mit Glätteisen oder Lockenstab macht einem auch keine Probleme, wenn diese in Maßen und richtig angewendet werden.

Auch hier kann man sehr viel und genau so auch etwas weniger Haar, lockiges, glattes oder welliges Haar haben. Das Beste aber an mittlerem Haar ist, dass es problemlos geglättet werden, glattes aber genauso gelockt werden und alles hält super.

Dicke Struktur:

Wer dicke Haare hat, weiß es mit Sicherheit, ich kann mir nämlich kaum vorstellen, dass es an jemanden vorbei geht.

Ein Fluch und Segen zugleich würde ich auf Anhieb sagen!

Da bei dicken Haaren die Menge und Wellung auch einen großen Einfluss auf das gesamte Bild hat, kann man hier die unterschiedlichsten Haare haben.



Locken:

Ob glatt, lockig, weich oder kraus, das bestimmen unsere Haarwurzeln. Sie können auf unterschiedliche Arten geformt sein. Ist die Wurzel rund, so haben die daraus sprießenden Haare eine glatte Oberfläche. Ist die Wurzel aber oval geformt, entstehen Locken. Diese Form der Haarwurzel ist genetisch bedingt, wobei Locken dominant sind. Hat also ein Elternteil Locken, so ist es wahrscheinlich, dass auch das Kind eine eher lockige Haarstruktur hat. Eine Locke ist aber nicht in jedem Lebensabschnitt gleich. Dies wird durch Hormonveränderungen sehr beeinflusst.

Ganz gleich welche Struktur man hat, man muss sich selber lieben. Es stimmt tatsächlich: Wahre Schönheit kommt von innen.

Tolles Aussehen und eine faszinierende Ausstrahlung basieren

Ursache von Haarproblemen

tion, Hashimoto) gehen meist mit Symptomen wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, depressiver Verstimmung und Muskelschwäche einher. Doch auch die Haare und Nägel leiden unter Schilddrüsenerkrankungen. Bei Unterfunktionen der Schilddrüse werden die Nägel häufig brüchig und die Haare stumpf und glanzlos. Häufig kommt es bei Erkrankungen der Schilddrüse dann auch vermehrt zu Haarausfall.

Lymphsystem > die Müllabfuhr vom Körper, überlastet, nicht im Fluss, Stauungen im Lymphsystem.

Durchblutung/ Blut > schlechte Durchblutung, wenig gute Nährstoffe im Blut, zu wenig Sauerstoff im Blut, das Blut ist zu dickflüssig, oder auch: Unser Blut verändert sich mit unseren Gefühlen. Positives Denken.

Hypophyse > bekommt zu wenig Licht und ist dadurch nicht aktiv.

Nebenniere > nicht aktiv, produziert zu wenig Hormone (Cortisol oder Östrogen).

Zähne > tote Zähne bzw. Wurzelbehandelte Zähne, Zahnfleisch Taschen, Zahnfleischentzündung.

Darm > sind die Darmbakterien nicht im Gleichgewicht oder die Darmzotten verschlackt, können die Verdauung und die Aufschlüsselung von Nährstoffen nicht optimal stattfinden.

Regulation

Hormonsystem

Haare sind starken hormonellen Einflüssen unterworfen. In bestimmten Lebensphasen ist das Regulationssystem der Geschlechtshormone nicht wirklich stabil und die veränderte Hormonsituation beeinflusst auch die Haarstruktur. Unterschätzt wird auch die Wirkung auf die Hormone bei Frauen in männlichen Berufen. Wichtig ist zu bedenken, dass der Mensch immer selbst aus dem Unbewussten seine Hormone steuert.

Säure- Basenhaushalt

Ungesunde Nahrung und Lebensweisen führen zu einer Übersäu-



Leber + Niere

Das normale Wachstum der Haare, ihre Farbe und Dichte hängen vom Zustand dieser Organe ab. Die Leber ist überlastet, zu viele Giftstoffe in der Leber oder Niere, Nierengries.