

Heilpflanzen



Grosse Klette

für ein schönes, gesundes Haar

Schönes, volles Kopfhaar gilt in vielen Kulturen als Symbol von Vitalität, Jugendlichkeit und Gesundheit. Ein einzelnes Haar wächst pro Tag ungefähr 0,3 Millimeter, und dies während einer Zeitspanne von zwei bis sechs Jahren.

In einer zweiwöchigen Übergangsphase schrumpft dann die Haarwurzel zusammen und wird anschliessend über einen Zeitraum von ungefähr drei Monaten langsam durch ein neues, nachwachsendes Haar verdrängt. Ein Haarverlust von 50 bis 100 Haaren pro Tag bei insgesamt über 100 000 Haaren gilt als normal. Im Folgenden ein paar Tipps, wie Sie Ihre Haare auf natürliche Weise pflegen und gesund erhalten können.

Klettenwurzel

Schon Hildegard von Bingen (1098-1179) rühmt die Klettenwurzel als Heilmittel für die Kopfhaut bei eitrigen Entzündungen (Grind). Diese Anwendung hat sich bis heute bewährt, enthält doch die Klettenwurzel zahlreiche mehrfach ungesättigte Kohlenwasserstoffverbindungen (sog. Polyacetylene), die teilweise auch organisch gebundenen Schwefel enthalten. Die Polyacetylene sind bekannt für ihre Mikroorganismen abtötende Wirkung, die durch den Schwefel noch verstärkt wird. Zubereitungen aus Klettenwurzel werden deshalb

in Form von Abkochungen (Tee) oder als Tinktur eingesetzt zur Behandlung von Seborrhö, das heisst, wenn die Talgdrüsen der Haare zu viel Fett produzieren und dieses von Bakterien und anderen Mikroorganismen befallen wird und zu eitrigen Entzündungen führt.

Die Klette ist eine distelartige Pflanze. Sie ist mit der Silberdistel und der Kratzdistel eng verwandt und gehört wie diese zur Pflanzenfamilie der Körbchenblütler. In der Schweiz gibt es vier verschiedene Klettenarten. Charakteristisch für alle sind die mit Widerhaken behaarten Blütenköpfe, die beim Vorbeigehen an Mensch und Tier haften bleiben (daher der Name Klette). Mit diesem Mechanismus wird die Verbreitung der Pflanze gewährleistet. Die am häufigsten vorkommende Art ist die grosse Klette (lateinisch *Arctium lappa*). Sie wird bis zu 150 Zentimeter gross und gedeiht bis in die subalpine Stufe auf nährstoffreichen, lockeren Böden an Wegrändern, auf Schuttplätzen und entlang von Flüssen. Die Blüten sind rot-violett. Blütezeit ist der Spätsommer und der Herbst.

Brennnesselwurzel

Bei der Brennnesselwurzel wird eine ganz andere Wirkungsweise vermutet. Die Wurzeln enthalten zahlreiche pflanzliche Hormonverbindungen, die vor allem bei einer Vergrösserung der Prostata hilfreich sind. Nun wird diskutiert, dass die Brennnesselwurzeln eine ähnliche Wirkung haben könnten wie das neue Lifestylemedikament Propecia. Die haarwuchsfördernden Eigenschaften dieses (chemischen) Medikaments wurden per Zufall bei Männern entdeckt, die das Mittel (in fünffacher Dosierung unter dem Namen Proscar) zur Behandlung einer vergrösserten Prostata einnahmen. Der Wirkstoff hemmt im Körper die Umwandlung von Testosteron zu Dihydrotestosteron (DHT). Zu hohe Dihydrotestosteronspiegel werden heute als ein Hauptgrund für den erblich bedingten Haarverlust angesehen. Zubereitungen von Brennnesselwurzeln können sowohl äusserlich als auch innerlich in Form von Tee oder Tinkturen verwendet werden, wobei die innerliche Anwendung sicherlich erfolgreicher ist und zugleich Prostatabeschwerden vorbeugen hilft.

Hirseextrakte: reich an Vitaminen



Die Hirse ist eine alte Kulturpflanze. Im Mittelalter war Hirsebrei die Hauptnahrung der armen Leute. Sie stammt ursprünglich aus dem mittleren Asien und nördlichen Afrika. Vom Ertrag her ist Hirse zwar weniger ausgiebig als Weizen und Roggen, da Hirse aber längere Trockenperioden überstehen kann und viel Wärme liebt, ist sie sehr geeignet zum Anbau auf trockenen, nährstoffarmen Böden. Ihre Körner sind besonders reich an Vitaminen, ungesättigten Fettsäuren sowie an Mineralstoffen, insbesondere Fluor und Kieselsäure. Zubereitungen von Hirse sind deshalb speziell geeignet, Haaren, Haut und Nägeln die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe

zuzuführen und Mangelzuständen vorzubeugen. Ein erhöhter Bedarf besteht vor allem bei Schwangeren, während Zeitspannen mit grosser körperlicher oder geistiger Beanspruchung (zum Beispiel Prüfungsvorbereitungen), bei regelmässigem Alkoholkonsum oder bei Rauchern sowie bei der Einnahme gewisser Medikamente (zum Beispiel Mittel gegen Krebs). In solchen Fällen kann die Einnahme eines Hirsepräparates nützlich sein. Wichtig ist, mit der Behandlung rechtzeitig einzusetzen und diese konsequent über längere Zeit (mindestens drei Monate) durchzuführen.

Nicht nur zum Färben: Hennapulver

Der Hennastrauch (lateinisch: *Lawsonia inermis*) ist ein immergrüner, drei bis sechs Meter hoher Strauch oder Baum, der zur Pflanzenfamilie der Weiderichgewächse (Lythraceae) gehört. Die Pflanzenfamilie der Weiderichgewächse besteht aus 22 Gattungen mit über 500 Arten, die vor allem in den Tropen und Subtropen wachsen. In der Schweiz ist einzig der Blutweiderich verbreitet, der auf feuchten, nährstoffreichen Böden entlang von Bächen und Flüssen sowie in Moorlandschaften gedeiht.

Der Hennastrauch ist heimisch im Nahen Osten, in Nordafrika und in Indien. Er hat kleine, schmal elliptische Blätter und angenehm duftende, weisse oder rosa bis ziegelrote Blüten, die am Ende der Zweige in lockeren Rispen zusammengefasst sind. Schon die alten Ägypter verwendeten die Blätter als Färbemittel. Verantwortlich dafür ist ein Naphtochinon-Farbstoff (2-Hydroxy-1-4-Naphtochinon). Die Blätter enthalten ausserdem noch grössere Mengen Gerbstoffe sowie Cumarine und Flavonoide. Je nach dem, zu welcher Jahreszeit die Blätter geerntet werden, ist die Färbung unterschiedlich stark. Im Herbst gepflückte Blätter enthalten am meisten Farbstoff - die Qualität ist deshalb unter der Bezeichnung «super» im Handel. Die während der Sommermonate geerntete



Zweig der Henna-Pflanze

ten Blätter werden unter der Bezeichnung «normal» verkauft. Ganz im Frühjahr enthalten die Blätter noch überhaupt keinen Farbstoff, diese Blätter werden unter der Bezeichnung «neutral» gehandelt. Sie bewirken keinen Farbeffekt und dienen rein der Haarpflege (siehe unten).

So machen Sie eine Hennapackung

150 Gramm Hennapulver (die Mengenangabe entspricht für mittellanges Haar) werden in einer Pfanne mit etwa zwei Dezilitern Wasser auf kleinem Feuer zu einem dicken Brei gekocht. Der noch warme Brei wird auf die feuchten, frisch gewaschenen Haare mit einem Pinsel oder von Hand (Plastikhandschuhe verwenden!) aufgetragen; je nach gewünschte Färbewirkung 15 bis 120 Minuten einwirken lassen. Anschliessend die Haare mit lauwarmem Wasser auswaschen. Die Wirkung kann verstärkt werden, wenn man heisse Tücher um die mit Henna bestrichenen Haare legt. Ebenso wird durch Zugabe von einem Teelöffel Natron in die kochende Brühe der rote Farbeffekt erhöht.

Im Gegensatz zu chemischen Färbemitteln greift Henna die Hornschicht des Haares nicht an. Neben der färbenden Wirkung verleiht es dem Haar einen schönen Glanz und macht es geschmeidig und luftig. Dadurch ergibt

sich ein grösseres Haarvolumen und das Haar kann leichter frisiert werden. Die Kur lohnt sich also nicht nur zum Färben, sondern ganz allgemein zur Pflege des Haares und kann regelmässig durchgeführt werden. Der Aufwand lohnt sich

Gegen trockenes und sprödes Haar: Jojobaöl

Jojobaöl ist speziell zur Pflege von trockenem und sprödem Haar geeignet und hilft, Gabelchen (Splissen) zu bekämpfen. Von der chemischen Zusammensetzung her gesehen ist Jojobaöl eigentlich kein Öl, sondern ein flüssiges Wachs. Dies hat viele Vorteile: Jojobaöl benötigt keine Konservierungsmittel und wird trotzdem nicht

ranzig. Es ist praktisch geruchlos und enthält viel Vitamin E. Da es dünnflüssiger ist als die gewöhnlichen Öle, dringt es sehr leicht in die Kopfhaut ein. Das Haar glänzt nach der Anwendung nicht wie eine Speckschwarte. Auch hinterlässt das Öl kaum Fettflecken. Einfach mit einem Pinsel auftragen und leicht einmassieren oder das Öl direkt dem Shampoo oder der Pflegespülung beimischen.

Jojobaöl wird durch Kaltpressung aus den etwa zwei Zentimeter grossen Samen des Jobobabusches (*lateinisch Simmondsia chinensis*) gewonnen. Die Heimat dieser bis zu drei Meter hoch werdenden Büsche ist die Sonora-Wüste im Grenzgebiet von Nordamerika und Mexiko. Ihre Eingliederung ins Pflanzenreich ist bis heute unklar. Einige Botaniker ordnen sie den Buchsbaumgewächsen zu, andere vermuten eine nähere Verwandtschaft mit den Wolfsmilchgewächsen (Euphorbiaceae), teilweise wird der Jobobabusch auch in eine eigene Pflanzenfamilie der Simmondsiaceae eingeteilt. Die Pflanzen sind zweihäusig, das heisst, auf einem Strauch wachsen nur männliche Blüten, die weiblichen gedeihen auf separaten Pflanzen, wobei die männlichen Exemplare meist etwas grösser werden als die weiblichen. Die Jojobabüsche haben sich stark an das Leben in der Wüste angepasst. Sie bilden Pfahlwurzeln mit einer Länge von bis zu sieben Metern und können so mit Niederschlagsmengen von 15 bis 25 Zentimeter pro Jahr auskommen. Um die Wasserverdunstung möglichst gering zu halten, sind ihre immergrünen Blätter mit einer feinen Wachsschicht überzogen.



Blüte des Jojoba-Strauches

Tipps zur Haarpflege

- Waschen Sie Ihre Haare mit einem milden Shampoo. Spülen Sie mit reichlich, möglichst kühlem Wasser nach.
- Gönnen Sie sich ab und zu eine Kopfhautmassage.
- Zug und Druck bei allzu straffen Frisuren (zum Beispiel bei einem Pferdeschwanz) können Haarausfall bewirken.
- Achten Sie auf eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung. Bei unregelmässiger Ernährung ist die Einnahme eines Vitaminpräparates empfehlenswert.
- Tragen Sie beim Schwimmen eine Badekappe. Sowohl Meerwasser als auch chlorhaltiges Wasser kann die Haare überstrapazieren.
- Übermässiger Konsum von Genussmitteln wie Kaffee, Tabak und Alkohol bedingt einen grösseren Bedarf an Vitaminen und Aminosäuren. Auch hier ist es empfehlenswert, den täglichen Vitaminbedarf durch Einnahme eines Vitaminpräparates zu ergänzen.
- Bewahren Sie Ihr Haar vor allzu häufigen aggressiven Behandlungen wie Dauerwellen, Bleichen, Färben, zu heissem Föhnen, intensiver Sonnenbestrahlung und Solarieneinwirkung.

Dr. Andreas Lenherr