

---

Subject: Welches Naturöl hilft am besten gegen Haarausfall?

Posted by [moonriver](#) on Sat, 16 Nov 2013 12:12:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

habe mir letztens eine Flasche Rizinusöl in der Apotheke gekauft, weil ich gelesen hatte, dass dieses Öl auch wunderbar gegen Haarausfall eingesetzt werden kann. Habe mich noch nicht "rangetraut", weil es ja doch sehr dickflüssig und sicherlich auch ganz schwer aus den Haaren herauszubekommen ist. Na, ja, aber wenn's hilft..... Nun ist mir aber noch mein Teebaumöl eingefallen, das ich mir kürzlich gekauft hatte und dachte, dass dieses evtl. auch für die Kopfhautmassage benutzt werden kann, es ist ja auch noch antiseptisch, tötet also Bakterien und Pilze auf der Kopfhaut ab. Nun habe ich geforscht und festgestellt, dass hier viele verschiedene Öle als Mittel gegen Haarausfall angepriesen werden, z.B. Olivenöl, Kamillenöl, Zedernöl, Rosmarinöl, Kokosnussöl, bin jetzt richtig durcheinander. Da ich seit über 13 Jahren HA habe und nichts dagegen geholfen hat, aber das Haar inzwischen schon sehr schütter geworden ist, suche ich jetzt nach einer neuen Möglichkeit, wenigstens das zu erhalten, was jetzt noch da ist. Ich möchte es wenigstens mal mit einem dieser Öle versuchen, auch wenn ich weiß, dass es in bezug auf HA keine Wunder gibt. Ich habe es doch einige Zeit "schlüdern" lassen, weil ich aufgegeben hatte und mir auch die finanziellen Möglichkeiten für die teuren Mittel fehlen.

Hat jemand von Euch Erfahrungen mit einem dieser Öle und kann mir empfehlen, welches ich nehmen sollte?

Bin für jeden Tipp dankbar.

---

---

Subject: Aw: Welches Naturöl hilft am besten gegen Haarausfall?

Posted by [susanne27](#) on Sat, 16 Nov 2013 13:52:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo, ich würde Dir empfehlen Rizinusöl mit Kokosöl zu mischen (z.B. 50:50) und in die Mischung dann einige Tropfen ätherischer Öle reinzugeben, wie z.B. Rosmarinöl, Lavendelöl, Zedernöl, Thymianöl (oder auch Teebaumöl). Es gibt auch ein schottisches Haaröl in der Apotheke zu kaufen, das enthält die vier erstgenannten ätherischen Öle. Als Basisöl wird glaube ich Traubenkernöl verwendet. Ich habe jedoch gelesen, dass die meisten Erfolge mit Rizinusöl und Kokosöl erzielt werden (vorallem Rizi). Die ätherischen Öle stimulieren noch zusätzlich den Haarwuchs, dürfen aber nie PUR verwendet werden, immer nur maximal 1-3% der Gesamtmenge. Also wenn Du 100g Öl haben willst, dann misch 50g Rizinusöl + 50g Kokosöl zusammen und füge jeweils noch ca. 10 Tropfen der ätherischen Öle hinzu und fertig ist Dein Haaröl.

Ich trage mein Öl meistens 1-2 Stunden vor der Haarwäsche auf die Kopfhaut auf und massiere vorsichtig. Beim rauswaschen muss man jedoch 2x einseifen, bis das Öl draussen ist.

---

---

Subject: Aw: Welches Naturöl hilft am besten gegen Haarausfall?

Posted by [moonriver](#) on Sat, 16 Nov 2013 16:52:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallöle,

vielen Dank für Deine schnelle Antwort. Rizinusöl war eigentlich auch meine erste Wahl, es soll ja auch das Wachstum der Wimpern fördern, dann müsste es auf der Kopfhaut auch wirken. Welches Kokosöl nimmst Du? Gibt's da was Flüssiges in der Apotheke oder im Reformhaus? Das reine Kokosöl, das ich mir mal vor längerer Zeit im Reformhaus gekauft hatte, hat ja eine ganz feste Konsistenz und wird erst durch Wärme weicher. Davon sollte man auch jeden Tag einen Löffel einnehmen, weil das Super-Wirkungen haben soll, schmeckt übrigens auch noch lecker. Muss meine Kopfhaut schon "klären", weil ich auch noch Schuppen und sehr schnell fettendes Haar habe. Das ist durch den Haarausfall noch stärker geworden. Ich kleistere mir die Kopfhaut abendrein zusätzlich noch zu, indem ich die gerötete Kopfhaut mit Babypuder bestäube, so fällt das schütterere Haar nicht so schnell auf, da ich auch noch sehr helles Haar habe. Aber dadurch kommt natürlich an die Haare keine Luft mehr dran und evtl. wird dadurch alles noch verschlimmert. Hat das Öl tatsächlich etwas Positives bei Dir erzielt? Na, ja, schaden tut es ganz sicher nicht, darum werde ich es jetzt mal versuchen, hab zu lange den Kopf in den Sand gesteckt. Nehme seit einigen Tagen auch noch Folsäure 800 + B6, B12 + C + E Depot von Doppelherz, weil hier jemand gute Erfolge damit erzielt hat. Einen Versuch ist es wert.

Danke nochmal.

---

---

Subject: Aw: Welches Naturöl hilft am besten gegen Haarausfall?

Posted by [moonriver](#) on Sat, 16 Nov 2013 17:12:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Von jedem ätherischen Öl, das man will, 10 Tropfen zugeben? Ich würde Rosmarin- und Teebaumöl bevorzugen, dann also insgesamt 20 Tropfen. Wenn man zuviel nimmt, geht's ja auch ins Geld, vor allen Dingen weiß man dann hinterher nicht mehr, welches gut gewirkt hat, falls eine positive Wirkung eintreten sollte. Darum vielleicht erstmal nur eins zugeben und probieren- bei Wirkung dabeibleiben und wenn's nicht wirkt, das nächste ausprobieren, oder? Rosmarinöl soll ja die Durchblutung anregen, das wäre doch eigentlich gut....

---

---

Subject: Aw: Welches Naturöl hilft am besten gegen Haarausfall?

Posted by [susanne27](#) on Sat, 16 Nov 2013 17:28:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, Rosmarinöl ist auf jeden Fall gut und besser Du nimmst erstmal nicht zu viele verschiedene ätherische Öle.

Kokosöl ist bei unter 23 Grad fest und wird beim erwärmen flüssig. Du kannst aber auch Olivenöl nehmen oder ein anderes Öl, wichtig ist das Rizinusöl.

Ich verwende das Öl leider nicht immer regelmässig aber wenn ich es verwende und lange einwirken lasse, dann hilft es gut gegen Schuppen. Ich kann es wirklich nur empfehlen.

---

---

Subject: Aw: Welches Naturöl hilft am besten gegen Haarausfall?

Hallo,

ich verwende Rizinus schon seit zwei Jahren und muss sagen, dass meine Haarqualität sich sichtbar gebessert hat, der Haarausfall hat sich ebenfalls auf ein erträgliches Maß reduziert, wobei ich hier nicht genau sagen kann, ob es am Öl oder an Regaine liegt (welches ich allerdings nur jeden zweiten Tag einmalig benutze.

Ich würde das Öl ebenfalls mischen (in meinem Fall mit Regaine, ein Drittel Regaine, zwei Drittel Rizinus), damit es sich leichter auftragen lässt. Gut geeignet sind hier leichte Öle, so wie Kokos-, Distel- oder Jojobaöl. Ich habe in einem anderen Forum auch gelesen, dass mit alkoholfreiem Haarwasser oder einer Haarspülung gemischt wurde.

Meine Mischung ätherischer Öle besteht aus Bay (indischer Lorbeer), Zeder und Lavendel (aus der schottischen Haarstudie). Rosmarin lasse ich weg, weil es zwar stark anregend wirkt, leider aber auf den ganzen Körper - Schlaflosigkeit war bei mir das Ergebnis. Rosmarin befindet sich deshalb nur noch in meinem Shampoo, welches ich morgens verwende.

Ich verwende mein Öl abends, bringe es vorsichtig auf das gesamte trockene Haar und die Kopfhaut auf und setze eine Baumwollmütze auf - warm halten soll wichtig sein. Inzwischen habe ich mich daran gewöhnt und schlafe mit dieser Mütze bis zum nächsten Morgen, anfänglich habe ich sie häufiger mal im Bett wiedergefunden.

Zum Auswaschen: Um das Öl gut wieder aus den Haaren zu bekommen, unbedingt Haarspülung für den ersten Waschgang verwenden. Das löst das Öl wesentlich besser als Shampoo. Wer möchte, kann anschließend noch einmal mit Shampoo nachwaschen (in meinem Fall eine Mischung aus normalem Shampoo mit zwei Esslöffeln Rizinusöl auf 200ml Shampoo.) Auch wenn es ersteinmal unglaublich klingt: Da wird nichts fettig.

Zum Abschluss spüle ich noch einmal mit einem Liter Tee oder Wasser, dem ein Esslöffel Obstessig oder Zitronensaft beigefügt wird. Das ganze eiskalt - schließt die Schuppenschicht der Haare, macht schön glänzend und mich wach

Wie gesagt, was genau nun zur Verbesserung des Haarausfalles ursächlich war, kann ich nicht sagen, da ich mit Regaine und der Rizinuskur jeden zweiten Tag gleichzeitig angefangen hatte. Aber eines ist klar: ich hatte noch nie so schöne, gepflegte Haare ohne Spliss und Haarbruch. Deswegen bleibe ich bei diesem Regime: Never change a running system!

---