

# Haarausfall muss kein unabwendbares Schicksal sein



**Haarausfall betrifft häufig Männer – sie nehmen es hin, vor allem, wenn Vater oder Großvater ab einem bestimmten Alter ebenfalls kahle Stellen auf dem Kopf hatten. Aber wussten Sie, dass Haarausfall auch ein Signal des Körpers sein kann, dass**

**ihm wichtige Vitalstoffe fehlen? Lesen Sie, welche Vitamine und Mineralstoffe Ihnen helfen, Haarausfall vorzubeugen, und ihn sogar lindern können.**

## **Haarausfall wegen Vitalstoffmangel**

Jeder Mensch verliert täglich Haare. Finden Sie einige im Kamm oder im Abfluss nach dem Duschen, ist das noch kein Grund zur Sorge. Dieser Haarverlust gehört zum normalen Wachstumszyklus Ihrer Haare.

Dieser folgt dem Schema: Wachstum - Übergangsphase - Ruhephase - Ausfall - neue Haare wachsen nach. Zwischen 80 und 100 Haare pro Tag können Sie so verlieren. Meist sind es im Sommer weniger, im Herbst und Winter dann etwas mehr. Dieser Verlust ist noch nicht gleichbedeutend mit Haarausfall.

Erst wenn Sie über längere Zeit hinweg jeden Tag mehr als 100 Haare verlieren, handelt es sich um Haarausfall. Der bekannteste Haarausfall ist der erblich bedingte. Es lichten sich typischerweise zuerst die so genannten Geheimratsecken, nach und nach kann dann eine Glatze entstehen.

## **Auch Lebensumstände können Haarausfall hervorrufen**

Aber es gibt auch Haarausfall, der durch bestimmte Lebensumstände ausgelöst wird. Ihnen fehlen dann wichtige Vitalstoffe, die Haarwurzeln werden nicht mehr ausreichend ernährt, Ihre Haare fallen aus. Das ist unter anderem in folgenden Fällen gegeben:

### **Hormoneller Haarausfall**

Hormonelle Umstellungen können zu Haarausfall führen. Deutlich wird das bei Frauen in den Wechseljahren oder wenn sie ein Kind geboren haben. Aber auch mit zunehmendem Alter kann es zu hormonellem Haarausfall kommen. Schuld daran sind die Sexual- und Wachstumshormone, die im Alter immer weniger

produziert werden. Gegen hormonell bedingten Haarausfall werden häufig pflanzliche Arzneimittel eingesetzt.

Entscheidender jedoch ist eine aminosäurereiche Ernährung, also sollten Sie viel pflanzliches Eiweiß zu sich nehmen. So versorgen Sie sich mit Aminosäuren wie L-Cystin - einem wichtigen Stoff für den Aufbau des Haarkeratins. Darüber hinaus sollten Sie ausreichend B-Vitamine auf Ihren Speiseplan setzen.

Diese fördern den Energiestoffwechsel der Haarwurzeln und können so Haarausfall bremsen. Außerdem sorgen Aminosäuren in Kombination mit B-Vitaminen dafür, dass die Haarwurzeln gut mit Nährstoffen versorgt werden.

### **Stressbedingter Haarausfall**

Haarausfall durch Stress resultiert daraus, dass bestimmte Botenstoffe entstehen, die das Wachstum des Haares negativ beeinflussen. Geschieht das beim Übergang von der Haarwachstums- in die Übergangsphase, entsteht eine Entzündung, die zum vorzeitigen Wachstumsstopp und dann zum Ausfall des Haares führt.

Der Name sagt schon, wie Sie diesem Haarausfall vorbeugen oder ihn lindern können: Reduzieren Sie Ihren Stress, lernen Sie eine Entspannungstechnik wie Yoga oder autogenes Training. Stoppen Sie zudem die negativen Folgen des Stresses: den erhöhten Kaffeekonsum, das unregelmäßige, ungesunde Essen. All dies raubt Ihrem Körper Vitamine, die er für ein gesundes Haarwachstum braucht.

### **Radikale Diäten verursachen Haarausfall**

Bei den so genannten Crash-Diäten nehmen Sie zu wenig Vitalstoffe zu sich. Die Haarbestandteile aber sind die Zellen des Körpers, die sich mit am häufigsten teilen. Dadurch haben sie einen hohen Stoffwechselumsatz, der entsprechend viele Vitalstoffe benötigt. Nehmen Sie nun durch die radikale Diät zu wenige B-Vitamine zu sich, kann dies zu Haarausfall führen.

### **Diese Vitalstoffe schützen Ihre Haare**

Viele Vitamine beeinflussen Ihr Haarwachstum direkt oder indirekt. Viele Vitamine beeinflussen Ihr Haarwachstum direkt oder indirekt. Ernähren Sie sich immer ausgewogen. Damit vermeiden Sie Haarausfall durch Vitaminmangel und beugen ihm vor. Besonderen Wert sollten Sie auf folgende Vitalstoffe legen:

- B-Vitamine. Sie sind wichtig für den Aufbau der Haare. Ein Mangel an B-Vitaminen in Ihrem Körper kann schon entstehen, wenn Sie Antibiotika einnehmen müssen. Achten Sie vor allem in so einem Fall darauf, dass Sie sich ausreichend mit Lebensmitteln ernähren, die reich an Vitamin B sind.

Das sind unter anderem Vollkornprodukte, Nüsse, Weizenkeime, Kleie oder Hülsenfrüchte. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob es sinnvoll ist, dass Sie für eine gewisse Zeit einen Vitamin-B-Komplex einnehmen.

- Vitamin C. Fehlt Ihnen Vitamin C, kann es zu Verhornungen der Follikelöffnungen kommen. Daraus resultieren Strukturschäden an den Haarschäften sowie Haarausfall. Achten Sie darauf, dass Sie viel frisches Obst und Gemüse essen - am besten roh, um das empfindliche Vitamin C nicht durch Kochen zu vernichten.
- Vitamin A. Bei diesem Vitamin schadet Ihnen sowohl eine Unter- als auch eine Überdosierung. Nehmen Sie zu wenig Vitamin A zu sich, kommt es zu Haarwachstumsstörungen. Ernähren Sie sich reich an Vitamin A.
- Eisen. Durch Blutverlust, z. B. durch die regelmäßige Menstruation, kann es schnell zu einem Eisenmangel kommen. Dieser führt zu Strukturschäden in den Haaren und zu Haarausfall. Ist Ihr Eisenspiegel zu niedrig, sollten Sie regelmäßig Fisch essen. Ein Eisenpräparat dürfen Sie nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt einnehmen. Dieses kann schnell zu gefährlicher Überdosierung führen. Auch diese kann dann wieder verantwortlich für verstärkten Haarausfall sein.

Für eine sehr gute Vorsorge gegen Haarausfall können natürliche Nahrungsergänzungen eingesetzt werden. Aber auch zu Therapiezwecken sollte man Nahrungsergänzungen einsetzen, die aus natürlichen Quellen stammen. Sie sollten alle über 40 Mikronährstoffe enthalten. Synthetische Nahrungsergänzungen aus der Apotheke oder Drogerie sollten vermieden werden, da diese auch ein gesundheitliches Risiko darstellen können. Lassen Sie sich hierzu von einem vitalstoffkundigen Ernährungsberater, Heilpraktiker oder Arzt beraten.