



Ernährung bei Haarausfall

Probleme im Verdauungssystem

Bei Frauen beispielsweise kann [Haarausfall](#) auf ein Problem im Verdauungssystem hinweisen. Bei einem Mangel an Magensäure oder bei einer geschädigten [Darmflora](#) ist die Nährstoffaufnahme alles andere als optimal. Die Nahrung kann nicht richtig verarbeitet werden und dringend nötige Nährstoffe werden ausgeschieden. Ein Mangel an [Mineralien](#), Vitaminen und Spurenelementen ist die Folge.

Magensäuremangel erkennt man an den folgenden Symptomen: Oberbauchblähungen und Völlegefühl direkt nach einer Mahlzeit, [Sodbrennen](#) (ist also nicht unbedingt Zeichen für zu viel Magensäure), [Durchfall](#) oder [Verstopfung](#), [brüchige oder weiche Fingernägel](#), [Akne](#) auch im Erwachsenenalter, [Eisenmangel](#), chronische Magen-Darminfekte und Parasiten- oder [Pilzbefall](#).

Trifft einer dieser Punkte auf Sie zu, so wäre eine [Darmreinigung](#) in Kombination mit der Einnahme von [Probiotika](#) äußerst hilfreich. Ablagerungen, [Gifte](#) und [Schlacken](#) werden dabei gelöst, die [Darmflora](#) saniert und das [Immunsystem gestärkt](#). Vitalstoffe können anschließend wieder vollständig absorbiert und für den Körper genutzt werden.

Fetteiche Nahrung

Männer können einer „[Glatzenbildung](#)“ entgegenwirken, wenn sie ihre Ernährung von fettreich auf fettarm umstellen bzw. die Art der verzehrten Fette sorgfältig auswählen. Einige Wissenschaftler behaupten, dass der für viele Männer typische Prozess des Kahlwerdens auf einen gesteigerten Testosteron-Spiegel zurückzuführen ist. Eine Ernährung, die viel Fett und [Fleisch](#) beinhaltet, steigert den [Testosteron-Spiegel](#). Dieser wiederum wirkt sich möglicherweise nachteilig auf die Haarfollikel⁽¹⁾ aus.

So konnte man beispielsweise in Japan beobachten, dass Glatzen vor dem Zweiten Weltkrieg sehr selten waren. Damals war die Ernährung noch ausgesprochen gesund und fettarm. Mittlerweile ist bei japanischen Männern ebenfalls eine eher westliche und daher fettreiche Ernährung weit verbreitet - und plötzlich sieht man viele Männer mit Glatze oder lichtem Haar. Eine fettarme Ernährung kann Haarausfall dramatisch verlangsamen. Um ihn jedoch vollkommen zu stoppen und anschließend das Wachstum von neuem Haar anzuregen, bedarf es einer kompletten Ernährungsumstellung.

Schilddrüsenfunktionsstörung

Wenn die Schilddrüse nicht richtig funktioniert, kann Haarausfall auftreten. Gerade eine Drüsenstörung kann aber mit richtiger, [gesunder Ernährung](#) äußerst positiv beeinflusst werden. Sollte Ihr Haarausfall auf eine Schilddrüsenfunktionsstörung zurückzuführen sein, verzehren Sie Nahrungsmittel, die viel Vitamin A und Jod (dieses nur bei konkretem Jodmangel) enthalten. Zur optimalen Versorgung mit Vitamin A essen Sie Gemüse wie [Karotten](#) und Spinat, zubereitet mit etwas [Kristallsalz](#) und naturbelassenen, [kaltgepressten Bio-Ölen](#) wie zum Beispiel [Leinöl](#), [Hanföl](#), oder [Walnussöl](#).

Nehmen Sie jedoch keine Vitamin-A-Pillen ein, da mit solchen Präparaten eine Überdosierung an Vitamin A möglich ist und eine solche Haarausfall beschleunigen kann. Mit einer Vitamin-A-reichen Ernährung hingegen ist eine Überdosierung nicht möglich. Um einen möglichen Jodmangel zu beheben, konzentrieren Sie sich auf [Brokkoli](#), Spinat, [Petersilie](#), [Spirulina](#) und Meeresgemüse wie Arame und Hijiki. Jodsalz sollten Sie dagegen meiden, da es künstliches Jod enthält. Verwenden Sie lieber Kristallsalz, das einen natürlichen Jodgehalt aufweist.

Blutarmut (Anämie)

Blutarmut ist eine der häufigsten Ursachen von [Haarausfall](#). Essen Sie daher Lebensmittel, die Ihrem Körper helfen, neues und gesundes Blut zu bilden. Zu den eisenreichsten Lebensmitteln gehören Leber (insbesondere Schweineleber), Lebertran und Bierhefe. Bei der Verdauung von Leber und Lebertran entstehen aber eine Menge unerwünschter Stoffe, die den Organismus irritieren und belasten können.



Um Ihren Körper dauerhaft mit blutbildenden Rohstoffen zu versorgen, müssten Sie OFT Leber essen, was einfach zu viele Nachteile mit sich bringt. Bierhefe beeinträchtigt gelegentlich die Darmflora und kann bei manchen Menschen zu Hautproblemen führen - obwohl meist das Gegenteil behauptet wird.

Wunderbare Eisenlieferanten, die ausschließlich gesundheitliche Vorteile und keinerlei Nachteile mit sich bringen, sind Kürbiskerne, [Sesam](#), Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Mohn, Hirse, Hafer, Trockenfrüchte wie Pfirsiche, Aprikosen und Feigen sowie grüne Blattgemüse wie zum Beispiel Spinat, Petersilie, [Brennnessel](#), [Basilikum](#) und Dill.

Vitamin C verbessert die Absorption von Eisen. Essen Sie daher viele Früchte und Gemüse. Auch Vitamin E ist sehr wichtig für das Haarwachstum. Um für genügend Nachschub an diesem Vitamin zu sorgen, essen Sie regelmäßig [Avocados](#), Nüsse, [Lupinenmehl](#), Samen, [Weizenkeimöl](#) und [Olivenöl](#).

Das Haar besteht hauptsächlich aus Proteinen. Achten Sie daher auf eine Ernährung, die reich an [leicht verwertbaren Eiweißen](#) ist. Die oben genannten eisenreichen Lebensmittel sind ideale Lieferanten hochwertiger Eiweiße. Auch enthalten sie natürliche [B-Vitamine](#), die den Haarneuwuchs unterstützen können. Wenn Sie zur Eiweißversorgung tierische Produkte in Ihren Speiseplan integrieren möchten, so wählen Sie fettarmen Käse, Naturjoghurt, Fisch und Eier - natürlich aus Ihrem Bioladen.

Soja

Europäische Studien fanden außerdem heraus, dass Sojaproteine das Haar kräftigen und sein Wachstum anregen. In einer dieser Studien konnte das Haarwachstum um 15 Prozent gesteigert werden. Wählen Sie fermentierte Sojaprodukte (Sojajoghurt, Tempeh, Miso, [Soja-Natto](#)), da diese sehr viel verträglicher und gesünder sind als unfermentierte Sojaprodukte (Sojamilch, Tofu, Sojasahne, etc.).

Silizium

Ein weiterer für das Haar sehr wichtiger Nährstoff ist [Silizium](#). Studien aus der früheren Sowjetunion haben ergeben, dass Silizium-Therapien Haarausfall verlangsamen können. Shampoos, die organisches Silizium enthielten, waren in der Lage, der Glatzenbildung vorzubeugen und Haarneuwachstum anzuregen. Einige Wissenschaftler gaben sogar an, dass sie fortgesetzten Haarausfall allein durch eine solche Beimischung von Silizium zu Shampoo gänzlich gestoppt hätten.

Natürlich kann man Silizium auch mit der Nahrung zu sich nehmen. Allerdings werden heutzutage siliziumreiche Lebensmittel nur noch selten gegessen. Besonders siliziumreich sind [Hirse](#), Hafer, Gerste, Topinambur, Brennnessel und Schachtelhalm. Auch in der Schale von Kartoffeln soll sich Silizium befinden.

Zusammenfassung der bei Haarausfall nützlichen und weniger nützlichen Lebensmittel:

Nützliche Lebensmittel

- [Hirse](#), Hafer, Gerste
- Nüsse und Samen, wie z. B. Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, [Leinsamen](#), Mohn
- Naturbelassene, kaltgepresste Bio-Öle wie z. B. [Leinöl](#), [Hanföl](#), [Walnussöl](#), Kürbiskernöl
- Sojajoghurt, Tempeh, Miso
- Gemüse wie [Brokkoli](#), [Bohnen](#), Kürbis und [Zwiebeln](#)
- Wurzelgemüse wie [Karotten](#), Steckrüben, Pastinaken, Topinambur
- Grüne Blattgemüse und Kräuter wie Spinat, [Brennnessel](#), [Petersilie](#), [Basilikum](#), Dill
- Kartoffeln mit Schale
- Gewürze wie [Ingwer](#) (möglichst frisch), schwarzer Pfeffer
- Meersalz
- Trockenfrüchte (Pfirsiche, Aprikosen, Feigen)
- Brauner Reissirup als Süßungsmittel
- Meeresgemüse wie Arame, Hijiki, Wakame
- Mikroalgen wie z. B. [Spirulina](#)
- Wenn [Getreide](#), dann Vollkorn



Zu meidende Lebensmittel

- Kalte Nahrung und Getränke direkt aus dem Kühlschrank
- Zuckerhaltige Speisen und Getränke
- Fettreiche Speisen
- Tofu, Sojamilch, Sojasahne, Sojafleisch
- Nachtschattengemüse wie Tomaten
- Salz, insbesondere jodiertes Salz
- [Milchprodukte](#)
- [Tierisches Eiweiß](#)

Fussnote

(1) Haarfollikel: Die Haarfollikel sind scheidenförmige Einstülpungen in der Kopfhaut. Sie umgeben die Haarwurzeln. In den Haarfollikeln findet durch bestimmte Zelltypen das Haarwachstum statt.