

Haarausfall

Obwohl uns normalerweise jeden Tag einige (etwa 50 bis 100) Haare ausfallen, können viele Faktoren den Haarausfall verstärken: Schlechte Durchblutung der Kopfhaut,

akuter Stress oder Krankheit, Umweltgifte, schnelle Gewichtsabnahme, Bestrahlungen, schlechte Ernährung und Nährstoffmängel gehören dazu.

Nährstoffempfehlungen bei Haarausfall

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Biotin	2,5 mg	Lebenswichtig für normales Haarwachstum
Vitamin-B-Komplex	Sollte mindestens je 50 mg Pantothensäure, Inositol, Vitamin B ₆ und die anderen B-Vitamine in ausgewogenen Mengen liefern	Alle B-Vitamine sind wichtig für die Gesundheit und das Wachstum des Haares.
Niacin	50 mg	Verbessert die Durchblutung der Kopfhaut.
Vitamin E	400 mg	Verbessert die Durchblutung der Kopfhaut. Hilft gegen Haarausfall nach Bestrahlung.
Vitamin C	0,5–1,0 g	Verbessert die Struktur des Haares.
Basenmischung + Multimineral-Supplement	Sollte 10–15 mg Zink und 2–3 mg Kupfer enthalten	Zink- oder Kupfermangel können Haarausfall verursachen.
L-Cystein	500–1.000 mg	Liefert den für die Bildung von Haar benötigten Schwefel.
Hochwertiges Protein-Supplement	10–20 g in Form von Primärhefe bzw. niedermolekularem Protein (siehe Seite 258)	Gewährleistet den Haarwuchs.
Gamma-Linolensäure (GLS)	4–6 Kapseln Nachtkerzenöl (EPO)	Verbessert die Struktur des Haares und hilft, gegen brüchiges Haar und Haarausfall vorzubeugen. Nehmen Sie dazu mindestens 100 IE Vitamin E.

Ernährungsempfehlungen

Mängel an B-Vitaminen, Schwefel, essenziellen Fettsäuren oder an Spurenelementen wie Kupfer, Silizium und Zink können zu schlechtem Haarwuchs bzw. Haarausfall beitragen. Hochwertiges Nahrungsprotein – aus Eiern, Milch, Fisch oder magerem Fleisch – sollte regelmäßig verzehrt werden. Ein bis zwei Esslöffel kaltgepresstes Sesam-, Leinsamen-, Mais- oder Distelöl pro Tag versorgen das Haar mit essenziellen Fettsäuren.

Besondere Hinweise

- Allergische Reaktionen auf Haarpflegeprodukte können den Haarausfall beschleunigen. Verwenden Sie natürliche Produkte ohne fremde Chemikalien.
- Große Dosen Vitamin A (täglich 100.000 IE oder mehr) oder Selen (800 µg täglich oder mehr) können, wenn sie über längere Zeit hinweg eingenommen werden, Haarausfall auslösen.
- Chronische Schwermetallbelastungen, z. B. durch Blei oder Cadmium, können Haarausfall auslösen. Ziehen Sie eine Haarmineral-Analyse in Erwägung, mit der Sie die Schwermetallwerte im Körper ermitteln können, und befolgen Sie den Entgiftungsplan auf Seite 556.
- Haarausfall kann auch durch Autoimmun-Reaktionen bedingt sein.
- Verbessern Sie die Durchblutung der Kopfhaut, indem Sie sie jeden Tag sanft mit den Fingerspitzen massieren.