

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/krankheiten/wichtiges-zum-thema-haarwuchsstoerungen-und-haarausfall/print.html>

Wichtiges zum Thema Haarwuchsstörungen und Haarausfall

Die Haarproduktion wird beeinträchtigt durch Mangel an folgenden Stoffen:

Cystein und Methionin, B-Vitamine, Zink, Kupfer, Vitamin A und Vitamin C. Der Mangel an diesen Nährstoffen verlangsamt das Haarwachstum, schwächt die Struktur und führt zu brüchigem Haar und Haarausfall.

Weitere Faktoren, die den Haarausfall verstärken können:

Schlechte Durchblutung der Kopfhaut, Umweltgifte, Bestrahlungen, Schlankheitskuren, schlechte Ernährung

Ernährung:

Regelmäßig hochwertiges Nahrungseiweiß aus Eiern, Milch, Fisch oder magerem Fleisch verzehren, um die schwefelhaltigen Proteine Cystein und Methionin zum Haaraufbau zu erhalten. Ein bis zwei Esslöffel kaltgepresstes Lein-, Sesam-, Raps- oder Walnussöl täglich versorgt das Haar mit essenziellen Fettsäuren. Eine Nahrung mit reichlich frischem Obst und Gemüse liefert Vitamine und Mineralien für das Haarwachstum.

Weitere Hinweise:

Die Durchblutung der Kopfhaut verbessern durch kräftiges Bürsten und sanftes Massieren mit den Fingerspitzen.

Schwermetallbelastungen können ebenfalls zu Haarausfall führen. Hier sollte man eine Ausleitung durchführen.

Man unterscheidet verschiedene Formen von Haarausfall:

- Kreisrunder Haarausfall mit meist entzündlicher Ursache
- Haarausfall bei inneren Erkrankungen (hormonell bedingte sChilddrüsenstörungen, Eisenmangel usw.)
- Haarausfall nach Vergiftungen (Medikamente, Chemotherapie....)
- Haarausfall bei Pilzinfektionen am Kopf
- Haarausfall nach schweren seelischen Belastungen

Der Haarverlust verläuft bei Frauen und Männern unterschiedlich. Bei Männern beginnt er mit zurückweichendem Haaransatz und anschließendem Haarverlust am Scheitel. Bei Frauen betrifft der Haarausfall eher den Hinterkopf.

Jentschura/Lohkämper schreiben in ihrem Buch „Zivilisatose-los“ auf Seite 309 dazu: „Haarräuber wie Fleisch, Süßigkeiten, Bohnenkaffee, starke Medikamente, körperliche Überanstrengung und andere ursächliche Gifte müssen gemieden werden. Eine mineralstoff-überschüssige Kost mit viel Gemüse, Rohkost und Salat und eine überreichliche Zufuhr energiereicher Mineralstoffe stellt das für eine Regenerierung des Haarwuchses notwendige Basen-Übergewicht wieder her...“

Welche Vitalstoffe können helfen?

- **Silizium** (Kieselsäure in der Hirse) stärkt Bindegewebe und Blutgefäßwände, was zu einer besseren Ernährung der Haare beiträgt
- **Kieselsäure** beugt Haarausfall vor und erhält den Glanz
- **Cystein** ist das wichtigste Protein für den Haaraufbau und lässt die Haare glänzen
- **Biotin** ist wesentlich für das Haarwachstum und verhindert Haarausfall
- Das Antioxidans **Zink** schützt die Haare vor Oxidationsschäden
- **Hirse** enthält nicht nur Silizium, sondern auch reichlich andere Spurenelemente, wie z.B. Eisen, das für eine bessere Durchblutung der Kopfhaut und reichlichere Sauerstoffversorgung der Haare sorgt
- **Pantothensäure und Biotin**, sowie die in der Hirse enthaltenen übrigen B-Vitamine sind wichtig für Gesundheit und Wachstum der Haare
- **Cystein und Methionin** liefern den für die Bildung von Haar benötigten Schwefel
- Das **Vitamin E** in der Hirse verbessert die Durchblutung der Kopfhaut und hilft gegen Haarausfall nach Bestrahlung
- **Zink** ist äußerst wichtig im Stoffwechsel des Cysteins, der wichtigsten Aminosäure für den Aufbau des Haarkeratins. Bei Zinkmangel ist das Haar häufig dünn, farblos und brüchig.
- **Biotin** spielt eine wichtige Rolle für optimales Zellwachstum, ein Mangel kann zu Haarausfall und Glatzenbildung führen
- **Pantothensäure** wird für die Protein- und Fettsynthese gebraucht, und damit für den Aufbau gesunder Haare