

Was hilft gegen ergrauendes Haar

Das Ergrauen des Haares kann von Nährstoffmängeln herrühren

Das Haar verliert seine Farbe und ergraut, wenn die Zellen im Haarfollikel aufhören, das Farbpigment Melanin zu produzieren, das normalerweise in das wachsende Haar "eingebaut" wird. Das Ergrauen des Haares ist eine unausweichliche Begleiterscheinung des Alterungsprozesses, es kann aber auch von Nährstoffmängeln herrühren.

Ernährungsempfehlungen bei ergrauendem Haar

Mängel an B-Vitaminen, insbesondere an Pantothensäure, und Mineralmängel (z.B. Kupfer) können dazu führen, dass das Haar seine Farbe verliert. Lebensmittel, die reichlich von diesen Nährstoffen enthalten, können helfen, die Farbe des Haares zu erhalten.

Nährstoffempfehlungen bei ergrauendem Haar

Vitamin-B-Komplex: Alle B-Vitamine sind wichtig für die Gesundheit und das Wachstum des Haares. Pantothensäure ist besonders wichtig für die Erhaltung der Haarfarbe

Multimineralien-Ergänzung: Die Bildung von Haarpigmenten hängt von einer ausreichenden Versorgung mit Kupfer und anderen Mineralien ab.

Gamma-Linolensäure (enthalten in Nachtkerzenöl): Gemeinsam mit 1 - 2 Esslöffeln kaltgepresstem Sesam-, Leinsamen-, Mais- oder Distelöl einnehmen, um die Versorgung mit essentiellen Fettsäuren zu gewährleisten.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>