

Haarausfall

Das Haar besteht aus zwei Bestandteilen: dem sichtbaren Haarschaft und dem Haarfollikel (Haarwurzel), der sich unter der Haut befindet und diejenigen Zellen enthält, die das Haar aufbauen. Haare sind komplizierter aufgebaut, als man meint: Sie setzen sich aus einem Kern aus Proteinfasern und einer dünnen Schutzschicht aus toten Zellen zusammen, die sich wie Schuppen überlappen. Wie die Nägel sind auch die Haare aus dem stark schwefelhaltigen Protein Keratin aufgebaut. Drüsen, die den Haarfollikel umgeben, sondern ein schützendes Fett ab, das Sebum, welches das Haar geschmeidig und glänzend hält. Gesund erscheinende Haare sind stets ein Zeichen guter Gesundheit und guter Pflege. Jeder erfahrene Friseur wird bestätigen, dass die Haare häufig die Befindlichkeit eines Menschen widerspiegeln können.

PRAXIS

Haar und Kopfhaut pflegen

Ständiges Waschen, Heißluft aus dem Haartrockner und Chemikalien (z.B. Alkohole) in Haarpflegeprodukten können das Haar und die Kopfhaut austrocknen; reduzieren Sie daher die Häufigkeit des Haarewaschens, lassen Sie es lieber an der Luft trocknen und verzichten Sie auf austrocknende Pflegeprodukte. Verbessern Sie die Durchblutung der Kopfhaut, indem Sie sie jeden Tag sanft mit den Fingerspitzen massieren.

Natürlicherweise fallen uns täglich etwa 50–100 Haare aus. Dieser normale Haarausfall kann durch verschiedenste Faktoren verstärkt werden: akuter Stress, Krankheiten, Operationen, Bestrahlung, Umweltgifte, schneller Gewichtsverlust, chronischer und übermäßiger Alkoholkonsum, einseitige Ernährung und Nährstoffmängel gehören dazu.

Insbesondere im Alter sowie bei Verdauungsstörungen (Gastritis, Blähungen, Reizdarm, chronischen Entzündungen usw.) kommt es zu Störungen des Haarstoffwechsels. Nahrungseiweiße, Fette und Nährstoffe können nicht vollständig verwertet werden oder die Zufuhr ist ungenügend.

Es gibt allerdings auch Formen des Haarausfalls, die mit Ernährung und Mikronährstoffen nicht beeinflussbar sind. Dazu gehört vor allem der vererbte, hormonell bedingte Haarausfall beim Mann.

Nährstoffempfehlungen bei Haarausfall

Nährstoff	empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Biotin	5–10 mg	verbessert die Haardichte
Vitamin-B-Komplex	sollte mindestens je 50 mg Pantothensäure, Inositol und Vitamin B ₆ sowie die anderen B-Vitamine in ausgewogenen Mengen enthalten	Alle B-Vitamine sind wichtig für die Gesundheit und das Wachstum des Haares.
Vitamin C	0,5–1 g	verbessert die Struktur des Haares

Nährstoff	empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Multimineral-Supplement	sollte 20–30 mg Zink und 1–3 mg Kupfer enthalten	Zink- oder Kupfermangel können Haarausfall verursachen.
Eisen	je nach Eisenstatus	Eisenmangel kann zu Haarausfall führen; Supplementierung bei diagnostiziertem Eisenmangel (niedrige Ferritinwerte im Blut).
L-Cystein	0,5–1,5 g	liefert den für die Bildung von Haaren benötigten Schwefel
hochwertiges Eiweiß-Supplement	30 g in Form von niedermolekularem Protein	Wichtig für den Haarwuchs. Bei Verdauungsproblemen eignet sich niedermolekulares Protein ausgezeichnet als Nahrungsergänzung.
γ -Linolensäure	2–3 g Nachtkerzenöl (EPO)	verbessert die Geschmeidigkeit des Haares und hilft, brüchigem Haar und Haarausfall vorzubeugen

Ernährungsempfehlungen

Zu wenig qualitativ hochwertiges Eiweiß (wichtig sind insbesondere die schwefelhaltigen Aminosäuren Cystein und Methionin) oder ein Mangel an B-Vitaminen, Eisen, Zink, Silizium, Kupfer, Vitamin A oder C können die Haarbildung beeinträchtigen. Dies verlangsamt das Wachstum der Haare, schwächt ihre Struktur und kann zu brüchigem, widerstandsfähigem Haar und Haarausfall führen.

Auf dem Speisezettel sollten in ausreichender Menge und regelmäßig Eier, Milch, Fisch oder mageres Fleisch – sowie nährstoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Obst) stehen. Wichtig sind auch gute Pflanzenöle, welche die wichtigen essenziellen Fettsäuren für die Talgdrüsen liefern. Goldhirse und entsprechende Extrakte enthalten schwefelhaltige Aminosäuren (L-Cystein, L-Methionin), die für das Haarwachstum wichtig sind.

Besondere Hinweise

Chronische Schwermetallbelastungen, z.B. durch Blei oder Cadmium, können Haarausfall begünstigen. Bei unklarer Ursache ziehen Sie eine Haarmineralanalyse in Erwägung, um die Schwermetall-Belastung im Körper zu ermitteln. Haarausfall kann auch durch Autoimmunreaktionen bedingt sein (z.B. kreisrunder Haarausfall).

Laboruntersuchungen

- allgemeiner Ernährungszustand: spezifischer Ernährungsblock mit Albumin, Ferritin, etc.
- Mikronährstoff- und Schwermetall-Screening (Blut, Haare)