



## Ernährung bei Haarausfall

**Zink, Biotin** und **Folsäure** lassen die Haare sprießen. Die haargesunde Ernährung enthält viel Vollkorn- und Milchprodukte, Obst, Gemüse sowie Zinkhistidin! In den meisten Fällen ist Haarausfall genetisch bedingt, doch kann man mit der richtigen Ernährung mit reichlich Zink, Biotin und Folsäure eine Menge dafür tun, dass einem möglichst lange Zeit schöne Haare erhalten bleiben, ausfallen.



Im Durchschnitt hat jeder Mensch 100.000 Haare. Wie die Zellen der Haut erneuern sich auch die Haare immer wieder: nach spätestens sechs Jahren fällt jedes Haar aus und macht einem neuen Platz. So verliert jeder täglich 80 bis 100 Haare. Von Haarausfall spricht der Dermatologe, wenn über einen längeren Zeitraum mehr als 100 Haare täglich ausfallen.

Die häufigste Ursache dafür ist der **androgenetische Haarausfall**, der erbliche Ursachen hat. Bei dieser Veranlagung reagieren die Haarwurzeln überempfindlich gegen männliche Geschlechtshormone (Androgene). Die Haarwurzeln bilden sich dadurch zurück, das Haar wächst nicht mehr und fällt aus. Für diese Form des Haarausfalls, die häufig bei Männern auftritt, gibt es bisher keine Heilung. Auch Frauen können davon betroffen sein. Beispielsweise ist der in der **Schwangerschaft** häufig auftretende Haarausfall auf die plötzlichen Hormonschwankungen zurückzuführen. Ob erst Geheimratsecken, "Platte" oder insgesamt schütter werdendes Haar, auch die Form des Haarausfalls ist genetisch festgelegt.

Doch ebenso wie die Haut reagieren Haare besonders sensibel: **Krankheiten, Medikamente, Stress** - all dies kann die Haare zusätzlich belasten und einen meist vorübergehenden Haarausfall auslösen. Auch die Ernährung leistet einen entscheidenden Beitrag zur Haargesundheit. Um kräftige Haare wachsen zu lassen und diese fest in der Kopfhaut zu verankern, braucht der Körper die richtigen "Bausteine" und Hilfsmittel in Form von Spurenelementen und Vitaminen.

[www.paracelsus-weiz.at](http://www.paracelsus-weiz.at)

### Zink

Die wahrscheinlich größte Bedeutung bei der Bekämpfung des Haarausfalls kommt dem Spurenelement Zink zu. Zink ist an der Bildung des **Keratins** beteiligt, das einen Hauptbestandteil von Haut, Haaren und Nägeln darstellt. Außerdem ist es bei der Bildung von **Kollagen** beteiligt, dem Bindegewebe, das das Haar in der Haut hält. Auch die Zellteilung, die das Wachstum des Haares überhaupt ermöglicht, ist nur mit Zink möglich. **Hautveränderungen und Haarausfall** gehören zu den ersten Zeichen eines Zinkmangels, und Haarausfall lässt sich häufig mit Zinkgaben bessern. Zink ist in großer Menge in Rind- und Schweinefleisch, Roggen- und Weizenkeimen, Eiern, Käse und Meeresfrüchten, vor allem Austern enthalten. Besonders gut kann Zink in seiner Verbindung mit der Aminosäure Histidin vom Körper aufgenommen werden, wie es beispielsweise in Fleisch vorliegt. Daher empfehlen Experten bei starkem Haarausfall die Verwendung von Zink-Histidin (Apotheke). Dabei sollten über drei Monate 15 bis 30 mg Zink täglich zugeführt werden.

### Folsäure

Das Vitamin Folsäure hat eine zentrale Bedeutung für das Zellwachstum und die Zellerneuerung und ist in großer Menge in allen grünen Blattgemüsen enthalten, aber auch in Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Gerade dieses wichtige wasserlösliche Vitamin wird in Deutschland häufig in zu geringen Mengen aufgenommen.

### Biotin

Biotin, ein wasserlösliches Vitamin der B-Gruppe, ist wesentlich am Eiweißstoffwechsel des Körpers beteiligt und somit auch an der Bildung der Eiweißstrukturen des Haares. Die wichtigsten Quellen für Biotin stellen Milch und Milchprodukte, Eier, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte dar.

Eine haargesunde Ernährung sollte also reich an Vollkorn- und Milchprodukten, Obst und Gemüse sein, so Raschke. Die Effekte der Ernährung auf die Haare zeigen sich jedoch nicht sofort. Einige Monate dauert es, bis Sie das Resultat genießen können.