



© gettyimages.de/LightFieldStudios

## Ernährung bei Haarausfall

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 10 Februar 2021

Haarausfall kann verschiedene Ursachen haben. Falsche und nährstoffarme Ernährung ist an der Entstehung von Haarausfall mitbeteiligt. Auch wenn in manchen Fällen die falsche Ernährung nicht der Hauptverursacher von Haarausfall ist, so kann sie aber durchaus Verursacher jener Krankheit oder Fehlfunktion im Organismus sein, die dann letztendlich zu Haarausfall führt.

### Haarausfall weist auf Probleme im Verdauungssystem hin

Bei Frauen beispielsweise kann [Haarausfall](#) auf ein Problem im Verdauungssystem hinweisen. Bei einem Mangel an Magensäure oder bei einer geschädigten Darmflora ist die Nährstoffaufnahme alles andere als optimal.

Die Nahrung kann nicht richtig verarbeitet werden und dringend nötige Nährstoffe werden ausgeschieden. Ein Mangel an Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen ist die Folge.

Magensäuremangel erkennt man an den folgenden Symptomen: Oberbauchblähungen und Völlegefühl direkt nach einer Mahlzeit, [Sodbrennen](#) (ist also nicht unbedingt Zeichen für zu viel Magensäure), Durchfall oder Verstopfung, brüchige oder weiche Fingernägel, Akne auch im Erwachsenenalter, Eisenmangel, chronische Magen-Darminfekte und Parasiten- oder Pilzbefall.

Trifft einer dieser Punkte auf Sie zu, so wäre eine [Darmreinigung](#) in Kombination mit der Einnahme von Probiotika äusserst hilfreich.

Ablagerungen, Gifte und Schlacken werden dabei gelöst, die Darmflora saniert und das [Immunsystem](#) gestärkt. Vitalstoffe können anschliessend wieder vollständig absorbiert und für den Körper genutzt werden.

## Fetteiche Nahrung fördert Haarausfall

Männer können einer Glatze entgegenwirken, wenn sie ihre Ernährung von fettreich auf fettarm umstellen bzw. die Art der verzehrten Fette sorgfältig auswählen. Einige Wissenschaftler behaupten, dass der für viele Männer typische Prozess des Kahlwerdens auf einen gesteigerten Testosteron-Spiegel zurückzuführen ist.

Eine Ernährung, die viel Fett und Fleisch beinhaltet, steigert den Testosteron-Spiegel. Dieser wiederum wirkt sich möglicherweise nachteilig auf die Haarfollikel aus.

So konnte man beispielsweise in Japan beobachten, dass Glatzen vor dem Zweiten Weltkrieg sehr selten waren. Damals war die Ernährung noch ausgesprochen gesund und fettarm. Mittlerweile ist bei japanischen Männern ebenfalls eine eher westliche und daher fettreiche Ernährung weit verbreitet - und plötzlich sieht man viele Männer mit Glatze oder lichtigem Haar.

Eine fettarme Ernährung kann Haarausfall dramatisch verlangsamen. Um ihn jedoch vollkommen zu stoppen und anschliessend das Wachstum von neuem Haar anzuregen, bedarf es einer kompletten Ernährungsumstellung.

## Bei Schilddrüsenfehlfunktion kann Haarausfall auftreten

Wenn die Schilddrüse nicht richtig funktioniert, kann Haarausfall auftreten. Gerade eine Drüsenstörung kann aber mit richtiger, gesunder Ernährung äusserst positiv beeinflusst werden.

Sollte Ihr Haarausfall auf eine Schilddrüsenfehlfunktion zurückzuführen sein, verzehren Sie Nahrungsmittel, die viel Vitamin A und Jod (dieses nur bei konkretem Jodmangel) enthalten.

Zur optimalen Versorgung mit Vitamin A essen Sie Gemüse wie Karotten und Spinat, zubereitet mit etwas Kristallsalz und naturbelassenen, kaltgepressten Bio-Ölen wie zum Beispiel Leinöl, Hanföl, oder Walnussöl.

Nehmen Sie jedoch keine Vitamin-A-Pillen ein, da mit solchen Präparaten eine Überdosierung an Vitamin A möglich ist und eine solche Haarausfall beschleunigen kann.

Mit einer Vitamin-A-reichen Ernährung hingegen ist eine Überdosierung nicht möglich. Um einen möglichen Jodmangel zu beheben, konzentrieren Sie sich auf Brokkoli, Spinat, Petersilie, [Spirulina](#) und [Meeresgemüse](#) wie Arame und Hijiki.

Jodsalz sollten Sie dagegen meiden, da es künstliches Jod enthält. Verwenden Sie lieber Kristallsalz, das einen natürlichen Jodgehalt aufweist.

## Blutarmut (Anämie) ist die häufigste Ursache von Haarausfall

Blutarmut ist eine der häufigsten Ursachen von Haarausfall. Essen Sie daher Lebensmittel, die Ihrem Körper helfen, neues und gesundes Blut zu bilden.

Zu den eisenreichsten Lebensmitteln gehören Leber (insbesondere Schweineleber), Lebertran und Bierhefe. Bei der Verdauung von Leber und Lebertran entstehen aber eine Menge unerwünschter Stoffe, die den Organismus irritieren und belasten können.

Um Ihren Körper dauerhaft mit blutbildenden Rohstoffen zu versorgen, müssten Sie OFT Leber essen, was einfach zu viele Nachteile mit sich bringt.

Bierhefe beeinträchtigt gelegentlich die Darmflora und kann bei manchen Menschen zu Hautproblemen führen - obwohl meist das Gegenteil behauptet wird.

Wunderbare Eisenlieferanten, die ausschliesslich gesundheitliche Vorteile und keinerlei Nachteile mit sich bringen, sind Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Mohn, Hirse, Hafer, Trockenfrüchte wie Pflirsiche, Aprikosen und Feigen sowie grüne Blattgemüse wie zum Beispiel [Spinat](#), [Petersilie](#), [Brennnessel](#), [Basilikum](#) und Dill.

Vitamin C verbessert die Absorption von Eisen. Essen Sie daher viele Früchte und Gemüse. Auch Vitamin E ist sehr wichtig für das Haarwachstum. Um für genügend Nachschub an diesem Vitamin zu sorgen, essen Sie regelmässig Avocados, Nüsse, Lupinenmehl, Samen, Weizenkeimöl und Olivenöl.

Das Haar besteht hauptsächlich aus Proteinen. Achten Sie daher auf eine Ernährung, die reich an leicht verwertbaren Eiweißen ist. Die oben genannten [eisenreichen Lebensmittel](#) sind ideale Lieferanten hochwertiger Eiweiße.

Auch enthalten sie natürliche B-Vitamine, die den Haarneuwuchs unterstützen können. Wenn Sie zur Eiweißversorgung tierische Produkte in Ihren Speiseplan integrieren möchten, so wählen Sie fettarmen Käse, Naturjoghurt, Fisch und Eier – natürlich aus Ihrem Bioladen.

## Soja kräftigt das Haar

Europäische Studien fanden ausserdem heraus, dass Sojaproteine das Haar kräftigen und sein Wachstum anregen.

In einer dieser Studien konnte das Haarwachstum um 15 Prozent gesteigert werden. Wählen Sie fermentierte Sojaprodukte (Sojajoghurt, [Tempeh](#), [Miso](#), [Soja-Natto](#)), da diese sehr viel verträglicher und gesünder sind als unfermentierte Sojaprodukte (Sojamilch, Tofu, Sojasahne, etc.).

## Silizium ist ein wichtiger Nährstoff für das Haar

Ein weiterer für das Haar sehr wichtiger Nährstoff ist [Silizium](#). Studien aus der früheren Sowjetunion haben ergeben, dass Silizium-Therapien Haarausfall verlangsamen können.

Shampoos, die organisches Silizium enthielten, waren in der Lage, der Glatzenbildung vorzubeugen und Haarneuwachstum anzuregen.

Einige Wissenschaftler gaben sogar an, dass sie fortgesetzten Haarausfall allein durch eine solche Beimischung von Silizium zu Shampoo gänzlich gestoppt hätten.

Natürlich kann man Silizium auch mit der Nahrung zu sich nehmen. Allerdings werden heutzutage siliziumreiche Lebensmittel nur noch selten gegessen.

Besonders siliziumreich sind Hirse, Hafer, Gerste, [Topinambur](#), Brennnessel und Schachtelhalm. Auch in der Schale von Kartoffeln soll sich Silizium befinden.

## Zusammenfassung der bei Haarausfall nützlichen und weniger nützlichen Lebensmittel:

### **Nützliche Lebensmittel bei Haarausfall**

- Hirse, Hafer, Gerste
- Nüsse und Samen, wie z. B. Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Mohn
- Naturbelassene, kaltgepresste Bio-Öle wie z. B. Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Kürbiskernöl
- Sojajoghurt, Tempeh, Miso
- Gemüse wie Brokkoli, Bohnen, Kürbis und Zwiebeln
- Wurzelgemüse wie Karotten, Steckrüben, Pastinaken, Topinambur
- Grüne Blattgemüse und Kräuter wie Spinat, Brennnesselblätter, Petersilie, Basilikum, Dill
- Kartoffeln mit Schale
- Gewürze wie Ingwer (möglichst frisch), schwarzer Pfeffer
- Meersalz
- Trockenfrüchte (Pflirsiche, Aprikosen, Feigen)
- Brauner Reissirup als Süßungsmittel
- Meeressalg wie Arame, Hijiki, Wakame
- Mikroalgen wie z. B. Spirulina, Chlorella
- Wenn Getreide, dann Vollkorn

### **Zu meidende Lebensmittel**

- Kalte Nahrung und Getränke direkt aus dem Kühlschrank
- Zuckerhaltige Speisen und Getränke
- Fettreiche Speisen
- übermäßige Salzkonsum, insbesondere jodiertes Salz
- Milchprodukte
- Tierprodukte

*\*Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (\* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker