



## Haarausfall: Mit wirksamen Mitteln stoppen

Autor: [Carina Rehberg](#)

Fachärztliche Prüfung: [Gert Dorschner](#)

Aktualisiert: 30 November 2020

Welche Mittel gegen Haarausfall eingesetzt werden können, hängt von der Art des Haarausfalls und seinen Ursachen ab. Wir stellen ein Konzept gegen vor.

### Natürliche Mittel können einen Haarausfall stoppen

Gegen Haarausfall sind viele Mittel im Umlauf. Die wenigsten kann man als „natürlich“ bezeichnen. Auch gehen die wenigsten dieser Mittel auf die tatsächlichen Ursachen des Haarausfalls ein. Natürliche Mittel sind da anders. Sie packen das Übel an der Wurzel - im wahrsten Sinne des Wortes.

Doch beginnen wir zunächst mit den verschiedenen Arten des Haarausfalls. Denn jede Haarausfallart hat ihre spezifischen Ursachen, so dass auch jede Haarausfallart ganz spezifisch behandelt werden sollte.

## Diese Haarausfallarten gibt es

Haarausfall wird grob in vier unterschiedliche Haarausfallarten unterteilt, wobei die fünfte aufgeführte "Art" ein Sonderfall darstellt:

1. Erblich bedingter Haarausfall (auch androgenetisch bedingter oder anlagebedingter Haarausfall genannt)
2. Kreisrunder Haarausfall (Alopezia areata)
3. Diffuser Haarausfall
4. Vernarbender Haarausfall
5. Sonderfall: Haarausfall bei Chemotherapie

### 1. Der erblich bedingte bzw. androgenetische Haarausfall

Der erblich bedingte oder androgenetische Haarausfall kann Frauen und Männer gleichermaßen betreffen, wobei die Männer in der überwiegenden Mehrzahl sind. Als erblich bedingt wird diese Form von Haarausfall daher bezeichnet, da es sich um eine vererbte Überempfindlichkeit bestimmter Haarfollikel gegen das Hormon DHT handelt.

DHT ist die Abkürzung für 5-Alpha-Dihydrotestosteron. Es gehört zu den Androgenen, die wiederum zu den Sexualhormonen gehören. Androgene sind für die männlichen Merkmale wie starke Muskelentwicklung, Bartwuchs, Körperbehaarung und tiefe Stimme verantwortlich.

DHT wird durch ein bestimmtes Enzym (5-Alpha-Reduktase) aus Testosteron hergestellt, wobei DHT das aktivere der beiden Männlichkeitshormone ist.

### Androgenetischer Haarausfall bei Frauen

Sind Frauen im gebärfähigen Alter von einem androgenetischen Haarausfall betroffen, lichtet sich das Haar entlang des Scheitels und wird häufig mit dem diffusen Haarausfall verwechselt. Auch bei Frauen liegt ein erhöhter Testosteron- bzw. Dihydrotestosteronspiegel vor, wobei hier sehr oft das PCOS im Spiel ist, das Polyzystische Ovarialsyndrom. Es handelt sich um die häufigste Hormonstörung von Frauen im gebärfähigen Alter.

Mehr über das Polyzystische Ovarialsyndrom und wie man es auf natürliche Weise behandeln kann, lesen Sie hier:

- [Das PCOS: Diese 12 naturheilkundliche Massnahmen helfen beim PCOS](#)
- [Diese Ernährung kann beim PCOS helfen](#): Ein Erfahrungsbericht

## Androgenetischer Haarausfall bei Männern

Bei Männern ist der androgenetische Haarausfall nicht so einfach mit natürlichen Massnahmen zu beeinflussen. Dennoch gibt es auch hier pflanzliche Mittel, die eingesetzt werden können, um den Hormonhaushalt auf sanfte Weise zu beeinflussen.

Auch vermutet man inzwischen, dass die Ernährungs- und Lebensweise die Ausprägung der Gene beeinflusst, man also nicht in jedem Fall auf Gedeih und Verderb seinen Genen ausgeliefert ist.

Daher ist auch beim androgenetischen Haarausfall eine ganzheitliche Vorgehensweise sehr sinnvoll, die - auch wenn sie den Haarausfall nicht rückgängig machen können sollte - häufig zu einer Verlangsamung desselben führen kann und überdies nicht nur die Haar- und Kopfhautgesundheit positiv beeinflusst, sondern in jedem Fall die Allgemeingesundheit, die geistige Leistungsfähigkeit und die körperliche Fitness massgeblich verbessert.

## 2. Der kreisrunde Haarausfall

[Der kreisrunde Haarausfall](#) (Alopecia areata) zeigt sich in rundlichen vollkommen kahlen Stellen. In Extremfällen können aber auch alle Haare ausfallen, sogar jene am übrigen Körper.

Der kreisrunde Haarausfall gilt derzeit als Autoimmunerkrankung, was bedeutet, dass körpereigene Abwehrzellen (die sog. zytotoxischen T-Zellen) stellenweise die Zellen der Haarfollikel angreifen, im Glauben, es handle sich um körperfremde Strukturen, die bekämpft werden müssten. In Untersuchungen fand man an den betroffenen Kopfhautstellen Infiltrationen mit zytotoxischen T-Zellen.

Oft sind beim kreisrunden Haarausfall noch andere Autoimmunerkrankungen vorhanden. Ist dies der Fall, scheint die Prognose weniger gut zu sein. Nach einigen Jahren kann es in über 60 Prozent der Betroffenen ausserdem zu Veränderungen der Nägel kommen (Längsrillen, Brüchigkeit, raue Oberfläche etc.).

Bis zu 50 Prozent der Betroffenen erholen sich von ihrem kreisrunden Haarausfall wieder vollständig im Laufe eines Jahres. Bei bis zu 25 Prozent nimmt er hingegen bis zum Totalverlust aller

Kopf- oder sogar aller Körperhaare zu.(27)

### 3. Der diffuse Haarausfall

Beim [diffusen Haarausfall](#) wird das Haar insgesamt lichter. Es zeigen sich also keine einzelnen kahlen Stellen. In der Mehrheit der Fälle sind Frauen betroffen.

Beim diffusen Haarausfall handelt es sich meist um einen Haarausfall vom Spät-Typ, was bedeutet, dass der schädigende Einfluss die Wachstumsphase der Haare unterbricht (siehe nächster Abschnitt „Die drei Phasen des Lebenszyklus der Haare“) und die Haare in die Ruhephase übergehen. Diese dauert bis zu 4 oder sogar bis zu 6 Monate lang. Erst dann fallen die Haare aus, so dass man beim diffusen Haarausfall immer überlegen sollte, was vor einigen Wochen oder Monaten passiert ist, das als schädigender Faktor in Frage kommen könnte, so dass man dann die passenden Massnahmen ergreifen kann.

Als mögliche schädigende Faktoren gelten z. B.

- die Geburt eines Kindes,
- Infektionen,
- hohes Fieber,
- Hämorrhagie (starke Blutverluste),
- Erkrankungen innerer Organe (z. B. der Leber, der Schilddrüse (meist eine Schilddrüsenunterfunktion) und anderer endokriner Organe),
- Erkrankungen, die den Körper auszehren (Krebs, Tuberkulose o. ä.),
- strenge Diäten oder Hungerzeiten oder generell chronische Nährstoff- oder Vitalstoffmängel (z. B. Eisenmangel infolge starker Menstruation, Zinkmangel, Vitamin-D-Mangel etc.)
- ein Unfall oder ein Operationstrauma,
- starker emotionaler Stress und
- manche Medikamente (z. B. Betablocker, Statine, Schilddrüsenmedikamente oder Blutverdünner).

Diese Aufzählung war schon vor 20 Jahren [dem Ärzteblatt](#) zu entnehmen, wobei man noch die folgenden möglichen Ursachen hinzufügen könnte:

- Falsche Haarpflege oder auch Färben mit chemischen Haarfarben sowie eine
- Schadstoffbelastung (z. B. Schwermetalle)
- Allergien
- Wechseljahre
- Chronische Übersäuerung

## 4. Der vernarbende Haarausfall

Der vernarbende Haarausfall zeigt sich in kahlen Stellen, die schliesslich vernarben. Oft ist dieser Haarausfall mit einer irreversiblen Schädigung der Haarfollikel verbunden. Die Haare wachsen also an den entsprechenden Stellen nicht mehr nach. Da bei dieser Form des Haarausfalls starke entzündliche Prozesse im Gang sind, behandelt die Schulmedizin mit Corticoiden (Cortison), um die Entzündung zu hemmen und den Haarausfall zu stoppen.

Allerdings entstehen die Entzündungen beim vernarbenden Haarausfall nicht einfach so. Sie gehen hingegen mit bestimmten Erkrankungen einher, wie z. B. Lupus erythematodes, Schuppenflechte, Pilzinfektionen oder auch bestimmten Tumoren. Da diese Erkrankungen dann auch die tatsächliche Ursache des Haarausfalls sind, sollte nicht der Haarausfall, sondern die jeweils auslösende Erkrankung im Mittelpunkt der Therapie stehen.

## 5. Sonderfall: Haarausfall bei Chemotherapie

Bei einer [Chemotherapie](#) werden alle Haare beschädigt, die sich in der Wachstumsphase befinden (zu den drei Phasen des Lebenszyklus der Haare siehe nächster Abschnitt). Der Schaden ist dabei so stark, dass diese Haare nicht in die Ruhephase übergehen, sondern sofort oder im Laufe weniger Wochen in der Wurzel abbrechen. Man spricht vom Haarausfall (Effluvium) des Früh-Typs.

Übrig bleiben vorerst nur jene Haare, die während der Chemotherapie bereits in der Ruhephase waren (also höchstens 20 Prozent des Gesamthaars), die dann aber nach 2 bis spätestens 4 Monaten ebenfalls ausfallen.

Da die Haarfollikelzellen aber zu jenen Zellen gehören, die sich sehr schnell teilen, kommt es rasch zu einer Erholung der Follikel, so dass schon 4 Wochen nach Beendigung der Chemotherapie wieder die ersten neuen Haare sichtbar sein können. Manchmal dauert es auch etwas länger (6 bis 8 Wochen).

Der Haarausfall kann hier nicht verhindert werden, aber man kann mit entgiftenden und den Körper stärkenden Massnahmen im Anschluss an die Chemotherapie (nach Absprache mit dem Arzt) die Regeneration des Körpers beschleunigen und unterstützen.

## Die drei Phasen des Lebenszyklus der Haare

Das Haar unterliegt einem bestimmten Entwicklungszyklus. Hierbei lassen sich drei Phasen unterscheiden. Kennt man diese, versteht man besser, warum Haare nach einem schädigenden Einfluss nicht in jedem Fall sofort ausfallen, sondern vielleicht erst nach einigen Wochen.

- **Anagen = Wachstumsphase:** 2 bis 10 (meist eher 3 bis 6) Jahre, das Haar wächst. Je länger das Anagen, desto länger wird das Haar. Wer Haare hat, die nicht besonders lang wachsen, hat eine kürzere Anagenphase. Beim gesunden Menschen sind 80 Prozent der Haare im Anagen. Kommt es zu einem schädigenden Einfluss, dann gehen die Haare ins Katagen und dann ins Telogen über, so dass es nach dem schädigenden Einfluss Wochen oder Monate dauern kann, bis sich der Haarausfall zeigt.
- **Katagen = Übergangsphase:** 2 Wochen, in dieser Zeit stellen die Haarfollikel ihre Stoffwechselaktivität ein, das Haar wird nicht mehr versorgt und wächst auch nicht mehr.
- **Telogen = Ruhephase:** 2 bis 4 Monate, am Ende der Telogenphase fällt das Haar aus. Weniger als 20 Prozent der Haare sollten in diesem Zustand sein.

## Kann das Pfeiffersche Drüsenfieber einen Haarausfall verursachen oder triggern?

Derzeit wird das Epstein-Barr-Virus (EBV) für das [Pfeiffersche Drüsenfieber](#) verantwortlich gemacht, insbesondere für Autoimmunerkrankungen, weshalb Forscher der *University of Texas/Houston* schon 2008 einen möglichen Zusammenhang zum kreisrunden Haarausfall überprüften (14).

Von 1586 Patienten mit kreisrundem Haarausfall, die der Meinung waren, ein äusserer Faktor habe ihren Haarausfall ausgelöst, hatten 12 Personen in den 6 Monaten vor ihrer Haarausfallerkrankung eine EBV-Infektion, was zwar weniger als 1 Prozent entspricht, aber dennoch zeigt, dass eine EBV-Infektion ein Risikofaktor sein könnte.

## Die Ursachen kann Haarausfall haben

Weiter oben bei der Vorstellung der verschiedenen Haarausfallarten haben wir bereits einige Ursachen aufgeführt. Aus naturheilkundlicher Sicht wird man sich jedoch zusätzlich fragen:

Warum kommt es beim androgenetischen Haarausfall zu einer Überempfindlichkeit der Haarfollikel gegen DHT und warum entsteht bei Frauen eine Hormonstörung (PCOS)? Beim kreisrunden Haarausfall fragt man sich: Wie kann es sein, dass sich eine Autoimmunerkrankung entwickelt und sich der Körper gegen sich selbst richtet? Warum arbeitet die Schilddrüse nicht mehr richtig, so dass eine Schilddrüsenunterfunktion diagnostiziert wurde?

In all diesen Fällen liegt ein Ungleichgewicht im Körper vor. Bestimmte Einflüsse verhindern gesunde Reaktionen des Organismus, führen zu Irritationen, zu Fehlfunktionen und im Darm u. U. zu einem [Leaky Gut Syndrom](#), das die Entwicklung von Autoimmunerkrankungen fördern könnte. Zu diesen negativen Einflüssen(28) gehören

- eine ungünstige Ernährung (die den Körper belastet und gleichzeitig nicht genügend Vitamine, Mineralien, Antioxidantien und Nährstoffe liefert)
- eine überlastete Leber
- eine Darmflorastörung bzw. eine mangelhafte Darmgesundheit
- ein fehlendes Stressmanagement
- zu viele Genussgifte (Alkohol, Zigaretten, Zucker, Koffein)
- zu wenig Schlaf, zu wenig frische Luft und zu wenig Bewegung
- unnatürliche Haar- und Körperpflege

Alle diese Faktoren sorgen für Störungen im System (im Immunsystem, im Hormonsystem etc.) und können - je nach persönlicher Schwachstelle - letztendlich auch zu einem Haarausfall führen. Was also ist bei Haarausfall aus ganzheitlicher Sicht zu tun?

## Diese Mittel setzt man bei Haarausfall ein

In der Naturheilkunde setzt man also in den seltensten Fällen einzelne Mittel gegen dies oder jenes ein. Man geht hingegen ganzheitlich vor und behebt die oben aufgeführten Missstände.

Selbst ganzheitliche Konzepte bei Autoimmunerkrankungen (wozu der kreisrunde Haarausfall oder auch die ursächlichen Erkrankungen für den vernarbenden Haarausfall gehören) bestehen mittlerweile aus denselben nachfolgend noch einmal aufgeführten Massnahmen, die in der Naturheilkunde schon seit vielen Jahrzehnten bei Krankheiten aller Art empfohlen werden (siehe z. B. das Buch „Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln“ von Dr. Susan Blum):

- Gesunde Ernährung
- Stärkung der Leber
- Sanierung der Darmgesundheit
- Umfassendes Stressmanagement
- Optimierung der individuellen Vitalstoffversorgung (Entsäuerung, Mineralisierung und Behebung von Vitaminmängeln)
- Bei Bedarf Entgiftung
- Ausreichend Schlaf, frische Luft und viel Bewegung
- Natürliche Körper- und Haarpflegeprodukte
- Gezielte zur individuellen Situation passende Nahrungsergänzungen

Liegt ein diffuser Haarausfall vor, so können mit diesem Konzept automatisch auch die meisten möglichen Ursachen des diffusen Haarausfalls behoben werden.

Naturheilkundliche Mittel gegen Haarausfall behandeln somit nicht ausschliesslich die Kopfhaut, das Hormonsystem oder das Immunsystem. Stattdessen liefern sie dem Organismus alles, was er braucht, um wieder in sein gesundes und harmonisches Gleichgewicht zu finden, woraufhin sich auch häufig der Haarausfall stoppen lässt und Haarneuwuchs einsetzen kann.

Zusätzlich können aber natürlich auch gezielt Mittel eingesetzt werden, die sich konkret auf die Harmonisierung und Stärkung der Kopfhautgesundheit auswirken und so auch direkt an Ort und Stelle dem Haarausfall entgegenwirken und für Haarneuwuchs sorgen, z. B. natürliche Haarwässer, Haartonika, Haarwuchsmittel etc.

Doch sollten diese Mittel immer nur als Zusatzmassnahmen betrachtet werden, da die tatsächliche Behebung des Haarausfalls stets von innen kommt, also dann einsetzt, wenn der Organismus wieder an Kraft gewinnt und er das Problem dank seiner wiedergewonnenen Eigenregulation selbständig angehen kann.

Lediglich beim genetisch bedingten Haarausfall sind einzelne Mittel erforderlich, die gezielt das Hormonsystem beeinflussen und so den schädigenden Einfluss eines hohen DHT-Spiegels auf die Haarfollikel reduzieren:

## Drei Mittel gegen den androgenetischen/genetisch bedingten Haarausfall



Die drei folgenden Naturstoffe können laut erster Untersuchungen den DHT-Spiegel senken, also die Umwandlung von Testosteron in DHT verhindern. Zu diesen drei Mitteln gehören:

1. Sulforaphan – ein sekundärer Pflanzenstoff, der insbesondere im Brokkoli und in Brokkolisprossen zu finden ist und für seine stark antioxidative, krebsbekämpfende und entzündungshemmende Wirkung bekannt ist.
2. Kürbiskernöl
3. Sägepalmextrakt

## 1. Sulforaphan bei genetisch bedingtem Haarausfall

Wir haben schon viel über Sulforaphan geschrieben – z. B. wie der Stoff gegen Krebs und Arthritis wirkt, wie er Hoffnung bei Autismus schenkt, bei Atemwegserkrankungen hilft und wie man seine Wirkung potenzieren kann, indem man nicht allein Brokkoli isst, sondern das leckere Gemüse [Brokkoli mit Brokkolisprossen](#) kombiniert.

[Sulforaphan](#) gehört zu den sog. Isothiocyanaten, die manchmal auch Senfölglykoside genannt werden. Sulforaphan ist zwar in besonders hohen Mengen im Brokkoli enthalten, aber – in geringeren Mengen – auch in allen anderen Kohlgemüsen wie Blumenkohl und Kohlrabi, Meerrettich, Rucola, Kresse, Radieschen, Rettich, Senf und vielen anderen Gemüsen aus der Kreuzblütlerfamilie.

Sulforaphan wurde in einer japanischen Studie auf seine Wirkung beim genetisch bedingten Haarausfall hin untersucht. Die Forscher schrieben dazu im März 2016, dass Sulforaphan offenbar in der Lage sei, den DHT-Spiegel zu senken, so dass die DHT-bedingte Unterdrückung des Haarwuchses aufgehoben werden könne (17).

Sulforaphan – so die Forscher – erhöhe die Expression eines Enzyms, das zum Abbau von DHT führe. Es handelt sich um das Enzym 3-alpha-Hydroxysteroiddehydrogenase (3 $\alpha$ -HSDs).

Konkrete Dosierungsempfehlungen zur Bekämpfung von Haarausfall gaben die Forscher für die Anwendung beim Menschen noch nicht. Das Universitätsklinikum Heidelberg empfiehlt jedoch in der Krebstherapie 0,36 mg Sulforaphan pro Kilogramm Körpergewicht, was ein Anhaltspunkt darstellen kann (20).

Nimmt man nun Sulforaphan als Nahrungsergänzung, dann versorgt eine Tagesportion – je nach Produkt – mit 50 bis 100 mg Sulforaphan.

Ein Brokkoli (500 g) enthält um die 50 mg Sulforaphan – immer abhängig von Jahreszeit, Sorte und Frische. Brokkolisprossen liefern bis zu 100-mal mehr Sulforaphan, so dass ein Löffel der Sprossen genauso viel Sulforaphan enthalten kann wie ein Brokkolikopf.

Isst man also zusätzlich zur Nahrungsergänzung reichlich Brokkoli oder auch die oben genannten Gemüse sowie Brokkolisprossen, dann könnte man auf diese Weise sehr schnell eine wirksame Dosis erreichen.

## 2. Kürbiskernöl bei genetisch bedingtem Haarausfall

Das zweite natürliche Mittel gegen genetisch bedingten Haarausfall könnte Kürbiskernöl sein. Das Öl hemmt in einer randomisierten plazebokontrollierten Studie aus dem Jahr 2014 das Enzym 5-alpha-Reduktase. Dieses Enzym ermöglicht die Umwandlung des Testosterons in DHT. Wird es gehemmt, steigt der DHT-Spiegel nicht so stark an.

In der koreanischen Studie erhielten 76 Männer mit genetisch bedingtem Haarausfall über ein halbes Jahr hinweg täglich 400 mg Kürbiskernöl oder ein Placebo. Am Ende der Studie zeigte sich, dass die Kürbiskernölgruppe volleres Haar hatte als die Placebogruppe. Die Haarfülle hatte um 40 Prozent zugenommen. Nebenwirkungen konnten keine festgestellt werden (18).

Bei genetisch bedingtem Haarausfall könnte man also täglich einen Löffel Kürbiskernöl einnehmen oder einfach den täglichen Salat mit einem Kürbiskernöldressing zubereiten.

## 3. Sägepalme bei genetisch bedingtem Haarausfall

Präparate aus den Früchten der [Sägepalme](#) (Sägepalmextrakt) sind bekannt für ihre positive Wirkung bei der gutartigen Prostatavergrößerung (benigne Prostatahyperplasie/BPH). Schon 1996 stellte man in einem Review fest, dass Sägepalmextrakt (zweimal täglich 160 mg für 1 bis 3 Monate) bei BPH genauso gute Erfolge erzielen kann wie Finasterid 5 mg.

Zwar ist die konkrete Ursache bei der BPH noch nicht bekannt, doch vermutet man, dass auch hier das DHT beteiligt ist. Einerseits könnten also hohe DHT-Spiegel vorliegen, andererseits vermutet man als Ursache eine Östrogendominanz (im Verhältnis zum Testosteronspiegel steigende Östrogenspiegel).

Der Sägepalmextrakt scheint nun den DHT-Spiegel senken zu können. Dadurch steigt der Testosteronspiegel – eine Wirkung, die sich besonders dann zeigt, wenn der Sägepalmextrakt mit Astaxanthin kombiniert wird, wie wir hier beschrieben hatten: [Testosteronmangel beheben](#)

Ein sinkender DHT-Spiegel wäre nun ja auch beim genetisch bedingten Haarausfall hilfreich. Denn je weniger DHT im Blut ist, umso weniger DHT befindet sich rund um die Haarwurzeln und umso weniger Haare fallen aus.

Im Jahr 2012 überprüften Forscher daher in einer Studie (19) die Wirkung von Sägepalmextrakt auf den genetisch bedingten Haarausfall (verglichen mit der Wirkung von Finasterid). Im *International Journal of Immunopathology and Pharmacology* berichteten sie über ihre neuen Erkenntnisse:

100 männliche Patienten mit einem diagnostizierten genetisch bedingten Haarausfall nahmen an der Studie teil. Eine Gruppe nahm ein halbes Jahr lang täglich 320 mg Sägepalmextrakt, während die andere täglich 1 mg Finasterid einnahm.

Zwar war Finasterid insgesamt erfolgreicher, doch zeigte sich auch bei vielen Männern (38 Prozent), die den Sägepalmextrakt genommen hatten, ein zunehmender Haarwuchs. Sägepalmextrakt wirkte besonders im Scheitelbereich, also weniger im vorderen Kopfbereich.

Manchen Erfahrungsberichten zufolge kann die Dosis des Sägepalmextrakts auf das Dreifache erhöht werden, um Erfolge zu erzielen. Gehen Sie jedoch langsam vor und reduzieren Sie die Dosis, sobald Sie Nebenwirkungen bemerken (Magen-Darm-Beschwerden oder Empfindlichkeiten (z. B. empfindliche Brustwarzen)).

## So kombinieren Sie die drei Mittel gegen den genetisch bedingten Haarausfall

Wer bei genetisch bedingtem Haarausfall lieber natürliche Mittel ausprobieren möchte, kann die drei beschriebenen Massnahmen sehr gut miteinander kombinieren:

- Sägepalmextrakt und Sulforaphan nimmt man als Nahrungsergänzung ein. Wir empfehlen diesen [hochdosierten Sägepalmenextrakt gegen Haarausfall](#)\* und das Produkt "Sulforaphan Brokkoliextrakt hochdosiert" von effective nature, das pro Tag 100 mg Sulforaphan liefert.
- Zusätzlich baut man häufig Brokkoli, Brokkolisprossen und Kürbiskernöl (gerne auch Kürbiskerne) in den Speiseplan ein. Wir empfehlen das Saatgut von Germline zur eigenen Anzucht von Brokkolisprossen.

Weitere ganzheitliche Massnahmen zur Vermeidung einer Glatzenbildung finden Sie hier: [Glatze rückgängig machen](#), wo auch die Brennnessel als natürlicher DHT-Spiegel-Senker bzw. 5-alpha-Reduktase-Hemmer vorgestellt wird.

## Wie können Probiotika gegen Haarausfall helfen?

Eine schlechte Darmgesundheit und [eine kranke Darmflora](#) (Dysbiose) gelten inzwischen als Mitverursacher vieler chronischer Erkrankungen. Zur Regulierung der Darmflora werden daher häufig [Probiotika](#) empfohlen. Dabei handelt es sich um Präparate mit nützlichen [Darmbakterien](#), die zu einer [Regeneration der Darmschleimhaut](#) führen, entzündungshemmend und entgiftend wirken, schädliche Bakterien verdrängen, das Immunsystem positiv beeinflussen und sogar Stressreaktionen mildern können.

Genau diese Eigenschaften braucht es bei Haarausfall. Denn Haarausfall geht häufig mit entzündlichen Prozessen an den Haarfollikeln einher, kann überdies stressbedingt sein (25) und könnte im Falle eines kreisrunden Haarausfalls sogar konkret die Folge einer Dysbiose sein. Daher liegt der Verdacht nahe, dass die Einnahme von Probiotika bei Haarausfall helfen kann, worauf bereits mehrere Studien mit Mäusen hinweisen. Jene Tiere, die Probiotika erhielten, zeigten stets einen guten Haarwuchs und bekamen ein glänzendes Fell, was in den Kontrollgruppen nicht der Fall war (21, 22, 23).

In einer Studie am *Massachusetts Institute of Technology* entdeckte man, dass Probiotika bei Mäusen ganz enorm zu einer Zunahme aktiver Haarfollikel führten (24). Es befanden sich also viel mehr Haare in der wachstumsaktiven Anagenphase als bei Tieren, die keine Probiotika erhielten. Insgesamt konnte man sogar beobachten, dass die Probiotika-Mäuse insgesamt in einem Zustand waren, der normalerweise für viel jüngere Mäuse typisch war. Die probiotischen Bakterien hatten auf die Tiere also auch einen verjüngenden Effekt.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin sind Haarausfall und ungesund aussehende Haare auch ein Zeichen einer schlechten Verdauung. Denn bei Verdauungsstörungen werden Nährstoffe nicht mehr so gut aufgenommen und verwertet, so dass auch bei Haarproblemen die [Sanierung der Darmflora](#) eine wichtige Massnahme darstellt, damit das Haar wieder umfassend ernährt werden kann.

In einer placebokontrollierten Doppelblind-Studie von 2013 stellte man an über 120 Teilnehmern ausserdem fest, dass allein die Gabe eines Probiotikums (mit *L. reuteri*) über 9 Wochen hinweg den Vitamin-D-Spiegel um 25 Prozent anheben konnte (26) - und da ein gesunder [Vitamin-D-Spiegel](#) auch für das Haarwachstum wichtig ist, können Probiotika hier über Umwege ebenfalls helfen. Wie Probiotika eingenommen werden, erklären wir hier: [Die richtige Einnahme von Probiotika](#)

## Vitaminmangel und Mineralstoffmangel bei Haarausfall

Vitalstoffmängel können die Haarstruktur beeinträchtigen und zu diffusem Haarausfall führen, aber auch den Körper schwächen, so dass genauso andere Haarausfallformen begünstigt werden (13). Ein [Vitaminmangel](#) und [Mineralstoffmangel](#) ist dabei keinesfalls nur in armen Ländern verbreitet, wie man uns immer gerne glauben machen möchte.

Gerade die Haarfollikel gehören zu den stoffwechselaktivsten Bereichen im Körper und sind daher besonders stark auf ausreichend Nährstoffe angewiesen. Eine gute Vitalstoffversorgung gehört somit zum Behandlungskonzept eines jeden Haarausfalls (12).

Ideal wäre, dass zunächst abgeklärt wird, welche Vitamine und/oder Mineralstoffe tatsächlich fehlen, damit diese gezielt zugeführt werden können. Nimmt man einfach wahllos Präparate ein, läuft man Gefahr, dass die darin vorhandenen Dosierungen gar nicht ausreichen, um einen möglichen Mangel zu beheben. Denn die meisten "Haut-und-Haar-Präparate" sind unterdosiert.

Eine Ausnahme stellen die Haar-Vitamine von Cosphera dar, die nahezu alle Vitalstoffe (und diese auch in einer wirksamen Dosis) enthalten, die für optimalen Haarwuchs und eine gute Haargesundheit erforderlich sind, z. B. Eisen, Zink, Selen, Vitamin A, Vitamin E, Vitamin-B-Komplex, Vitamin C, Biotin, Hirseextrakt, L-Cystein etc.

(Bei Vitamin A muss darauf geachtet werden, dass keine Überdosis eingenommen wird (z. B. durch Innereien, Lebertran oder andere Supplemente), da zu viel Vitamin A Haarausfall verursachen kann!).

## Zink bei Haarausfall

[Zinkmangel](#) kann häufig bei Haarausfallpatienten beobachtet werden, weshalb man bei Haarausfall den Status der Zinkversorgung in jedem Fall überprüfen sollte. In einer Studie von 2013 (7) wurde ein häufiger Zinkmangel bei Haarausfall bestätigt, während der Kupferspiegel unauffällig war.

Im Jahr 2013 stellte man fest (8), dass von 312 Haarausfallpatienten (kreisrunder Haarausfall, erblich bedingter Haarausfall, diffuser Haarausfall) ALLE einen niedrigeren Zinkspiegel hatten als die Kontrollgruppe, die keinen Haarausfall hatte.

Ist ein Haarausfall zinkmangelbedingt, kann er leicht mit der Einnahme von Zinkpräparaten behoben werden, wie eine kleine Studie von 2012 ergab(9). Auch ein [kreisrunder Haarausfall](#) bessert sich oft merklich, wenn ein Zinkmangel bestand und sodann 50 mg Zink über 12 Wochen hinweg eingenommen werden, so eine Untersuchung von 2009 (10).

Ob sich ein Haarausfall durch Zinkgabe auch dann bessert, wenn zuvor kein Zinkmangel bestand, ist nicht geklärt. Eine Fallstudie zeigte immerhin, dass es nach Zinkeinnahme sehr wohl zu einer Besserung des Haarausfalls kommen kann, auch wenn kein nachgewiesener Zinkmangel festgestellt werden konnte (11).

- Wenn Sie bei einem Zinkmangel ein höherdosiertes und leicht verträgliches Zinkpräparat benötigen, empfehlen wir das chelatierte Zink von effective nature, das pro Kapsel 20 mg Zink liefert.
- Wenn Sie die Haar-Vitamine von Cosphera einnehmen, benötigen Sie kein Zinkpräparat mehr, da das Cosphera-Präparat bereits 10 mg Zink pro Tag enthält.

## Haarausfall: Eisen, Vitamin C und L-Lysin

[Eisenmangel](#) ist gerade bei Frauen eine häufige Ursache für diffusen Haarausfall, so dass in jedem Fall die Eisenwerte (das Speichereisen Ferritin) überprüft werden sollten, was man mit einem Eisen-Heimtest auch selbst erledigen kann.

Wenn Sie ein gut verträgliches, rein pflanzliches und verschreibungsfreies Eisenpräparat suchen, so stellen wir hier eine Auswahl vor: [Eisenpräparate - rezeptfrei und gut verträglich](#), z. B.

- Eisen aus dem Curryblatt (täglich 15 mg Eisen) mit Vitamin C aus Acerolaextrakt oder
- chelatiertes Eisen von effective nature (14 mg, mit Vitamin C aus der Acerolakirsche) oder
- Spirulina-Tabs von effective nature, die pro Tagesdosis immerhin 6,6 mg Eisen liefern.

Manchmal aber schlagen Eisenpräparate einfach nicht an und erhöhen kaum den Eisenspiegel. Die Aminosäure L-Lysin kann hier unterstützend eingesetzt werden, da sie bei der Eisen- und auch bei der Zinkaufnahme behilflich ist.

Nimmt man L-Lysin gemeinsam mit Eisen, dann kann auf diese Weise der Ferritinspiegel leichter angehoben werden, wie ein Studie mit Haarausfallpatientinnen zeigte, die allein auf Eisenpräparate nicht reagierten.(3)

Zur verbesserten Eisenaufnahme aus pflanzlicher Nahrung ist überdies eine Optimierung der Vitamin-C-Versorgung wichtig, da Vitamin C ganz enorm die Eisenaufnahme fördern kann, so dass oft schon allein Vitamin C einen Eisenmangel bessern kann, ohne dass zusätzlich Eisen eingenommen werden müsste.

Greifen Sie zu Vitamin-C-reichen Früchten und Gemüse oder wählen Sie ein natürliches Vitamin-C-Präparat. Wir empfehlen z. B. das Bio-Acerolapulver von effective nature, das pro Gramm über 130 mg Vitamin C liefert.

## L-Cystein

Eine weitere bei Haarausfall wichtige Aminosäure ist L-Cystein. Die schwefelhaltige Aminosäure wird für den Bau von Keratin benötigt, dem Hauptbestandteil unserer Haare. L-Cystein sorgt für die Widerstandskraft und Stärke des Keratins und kann daher eine geschädigte Haarstruktur reparieren und auch bei diffusem Haarausfall hilfreich sein. Die empfohlene Minimal-Dosierung liegt bei 1400 mg L-Cystein täglich. Allerdings reagieren manche Menschen darauf mit Verdauungsbeschwerden oder Kopfschmerzen, so dass man mit kleineren Dosen beginnen sollte.(2)

In Lebensmitteln ist L-Cystein in verhältnismässig geringen Mengen enthalten, selbst ein Steak liefert pro 100 g nur 240 mg L-Cystein. Reisprotein enthält pro Portion (Messlöffel) ebenfalls nur um die 200 mg, Hanfprotein ca. 100 mg, so dass hier auf reine L-Cystein-Produkte zurückgegriffen werden müsste, wenn man eine gestörte Keratinbildung mit dieser Aminosäure fördern möchte.

## Besteht bei Haarausfall ein Vitamin-D-Mangel?

Bei einem bestehenden Haarausfall (ob kreisrund, diffus o. ä.) sollte ausserdem abgeklärt werden, ob ein [Vitamin-D-Mangel](#) besteht, da auch dieser einen Haarausfall begünstigen kann.

Im Jahr 2013 zeigten Forscher der *University of Cairo*, dass Frauen mit diffusem Haarausfall sehr viel niedrigere Vitamin-D-Werte hatten (um 11 bis 12 ng/ml) als Frauen ohne Haarausfall. Auch konnte beobachtet werden, dass der Vitamin-D-Spiegel umso niedriger war, je stärker ausgeprägt ein Haarausfall war und je länger er bestand.(6)

- Informationen zu Vitamin D, wie man einen Mangel und die individuell erforderliche Dosierung feststellt, finden Sie hier: [Vitamin D - Die richtige Einnahme](#).
- Ein sehr gutes hochdosiertes Vitamin-D<sub>3</sub>-Präparat, das individuell zu dosieren ist (pro Tropfen 1000 IE Vitamin D<sub>3</sub>), ist unserer Meinung nach das Tropfen-Präparat von effective nature.

## Helfen Omega-3-Fettsäuren bei einem Haarausfall?

Genauso wichtig ist die passende Versorgung mit essentiellen Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6), da z. B. letztere (Gamma-Linolensäure) offenbar die 5-Alpha-Reduktase hemmen können soll (das

Enzym, das die Umwandlung von Testosteron zu DHT bewerkstelligt), was im Hinblick auf den genetisch bedingten Haarausfall bedeutsam wäre.(5)

Die Gamma-Linolensäure ist insbesondere im Borretschsamenöl oder auch im schwarzen Johannisbeersamenöl enthalten, die als Nahrungsergänzung eingenommen werden können. Zwar kann die Gamma-Linolensäure auch aus der Linolsäure (Omega 6, z. B. im Sonnenblumenöl, Distelöl etc.) vom Organismus selbst hergestellt werden, ob dies jedoch in einem wirksamen Umfang geschieht, darf bezweifelt werden, da in diesem Fall angesichts der heute üblichen reichhaltigen Versorgung mit der Linolsäure niemand an androgenetischem Haarausfall leiden würde.

Wichtig ist überdies ein Ausgleich mit [Omega-3-Fettsäuren](#), da diese meist im Verhältnis zu den Omega-6-Fettsäuren in einem zu geringen Umfang aufgenommen werden.

- Wir empfehlen zur Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren die veganen Algenölkapseln von Optiz oder die Fischölkapseln von Norsan.

Aufgrund der entzündungshemmenden und blutflussverbessernden Eigenschaften der Omega-3-Fettsäuren wirkt sich eine solche Nahrungsergänzung auf viele andere chronische Beschwerden ebenfalls äusserst positiv aus.

## Immer wieder bei Haarausfall empfohlen: Biotin

Oft wird bei Haarausfall und auch bei brüchigen Nägeln [Biotin](#) eingenommen, da man dem Stoff hier eine heilende Wirkung nachsagt. Biotinmangel aber – heisst es von Kritikern wiederum – sei selten, da die Darmflora ausreichend Biotin bilden könne. Das aber kann sie nur, wenn sie in gutem Zustand ist, was heutzutage oft nicht mehr der Fall ist, da es zu viele schädliche Einflüsse gibt, die der Darmflora zusetzen (Antibiotika, andere Medikamente, schlechte Ernährung, Chemikalien aus der Umwelt etc.).

In einem Review von 2017 untersuchte man die Literatur zur Wirkung von Biotin auf das Haar- und Nagelwachstum. In allen 18 Fällen, in denen Patienten eine Nahrungsergänzung mit Biotin erhalten hatten, besserte sich das zuvor schlechte Haarwachstum oder die zuvor schlechte Nagelqualität. Allerdings litten viele der Probanden unter einem Enzymdefizit, das zu einem Biotinmangel führt.(4)

Biotin ist also in der Tat an einer guten Haar- und Kopfhautgesundheit beteiligt, da jedoch noch viele andere Vitalstoffe entscheidend sind, wird bei Vorliegen anderer Mängel allein eine Nahrungsergänzung mit Biotin nicht sehr viel weiterhelfen, so dass man stets an alle erforderlichen Vitalstoffe denken sollte.



Wenn Sie ein Biotin-Präparat kaufen möchten, achten Sie auf die Dosierung. Oft sind nur sehr geringe Biotinmengen enthalten, so dass wir Ihnen nachfolgend hochdosierte Präparate angeben:

- Biotin ist in hoher Dosierung (5 mg) in den bereits oben empfohlenen Haar-Vitamin-Kapseln von Cosphera enthalten.
- Ein doppelt so hoch dosiertes Biotin-Präparat ist Biotin Forte von effective nature mit 10 mg Biotin pro Tagesdosis.

## Silicium (Kieselsäure) ist sehr wichtig

[Silizium](#) ist ein leider viel zu wenig beachtetes Spurenelement. Im Körper befindet es sich hauptsächlich in den Knochen, aber auch im Haar, den Nägeln, den Sehnen und Bändern. In geringeren Mengen im Weichteilgewebe.

Gerade bei einer Neigung zu Haarausfall könnte eine mangelhafte Siliziumversorgung das Haar verstärkt ausfallen lassen. Silizium ist insbesondere in Hafer oder Braunhirse und auch in der Brennnessel enthalten, in anderen Lebensmitteln aber nur in kleinen Mengen, so dass die heute übliche Ernährung nur wenig Silizium liefert.

Mehrere Studien weisen bereits auf eine positive Wirkung des Siliziums auf die Haargesundheit hin. Im Jahr 2007 beispielsweise veröffentlichten deutsche Wissenschaftler der Universitätsklinik von Hamburg-Eppendorf Untersuchungsergebnisse, wonach die tägliche Einnahme von Silizium zu einem eindeutig höheren Haarvolumen geführt hatte (15).

Studienteilnehmer waren gesunde Frauen, die über besonders dünnes Haar klagten. Da man Silizium eine kräftigende Wirkung auf die Haarstruktur nachsagt, sollten die Probandinnen über 6 Monate hinweg täglich 15 ml (1 grossen EL) Siliziumgel einnehmen.

Nach Ablauf dieser Zeit stellte man fest, dass nicht nur das Haarvolumen zugenommen hatte, sondern dass auch die Gesundheit der Haare von der Siliziumeinnahme profitiert hatte, was sich am neuen Glanz und an der neuen Vitalität der Haare zeigte.

Drei Jahre später berichteten Forscher vom Klinikum der Stadt Karlsruhe über ähnliche Ergebnisse (16). Auch hier wurde belegt, dass Silizium (bei täglich dreimaliger Einnahme von jeweils 350 mg über 6 Monate hinweg) bei zuvor reduzierter Haarqualität (spröde und brüchige Haare) zu eindeutig gesünderem, schönerem und zudem dickerem Haar führte.

In einem Review(1) von 2016 wurden zwei weitere Studien vorgestellt, in denen ebenfalls eine signifikante Verbesserung der Haar- und Nagelqualität nach Einnahme von Silicium festgestellt

werden konnte, (9 Monate lang täglich 10 mg), was in den jeweiligen Placebogruppen nicht der Fall war.

Silizium kann daher bei bestehendem Haarausfall in die Therapie miteinbezogen werden. Das Spurenelement kann dabei nicht nur innerlich, sondern auch äusserlich angewendet werden.

- Innerlich bietet sich das säurefreie und daher basische kolloidale Siliziumgel von GeoSilica an.
- Äusserlich trägt man auf die Kopfhaut siliziumhaltige Haarwuchskonzentrate auf (z. B. Silizium Nu Grow Haartonikum von effective nature), die den Haarboden mineralisieren, ihn aktivieren und gleichzeitig - bei vorhandenen Irritationen - beruhigen.

## So behandelt die Schulmedizin Haarausfall

Auch in der Schulmedizin versucht man bei Haarausfall die Ursache zu finden, wozu jedoch in manchen Fällen mehrere Experten aufgesucht werden müssen: Der Hautarzt, der Endokrinologe und evtl. noch der Gynäkologe.

Gerade beim genetisch bedingten Haarausfall wird dann letztendlich jedoch meist [das Mittel Finasterid](#) eingesetzt. Es hemmt die 5-Alpha-Reduktase, die andernfalls Testosteron zu DHT umwandeln würde, senkt also den DHT-Spiegel.

Zu den Nebenwirkungen gehören eine verminderte Libido, Erektionsstörungen bis hin zu Impotenz und Depressionen, die nach dem Absetzen des Mittels nicht einmal in jedem Falle verschwinden. Auch Unfruchtbarkeit, das trockene Auge und Sehstörungen können als Nebenwirkung der Finasterid-Einnahme auftreten.

Zudem muss Finasterid dauerhaft eingenommen werden, setzt man das Mittel ab, fallen die Haare binnen weniger Wochen wieder aus.

Als man überdies im Jahr 2015 u. a. jene klinischen Studien untersuchte, die zur Zulassung von Finasterid geführt hatten, stellte man fest, dass diese nicht ganz korrekt waren. Man habe darin wichtige Risiken und Nebenwirkungen nicht umfassend genug dargestellt, vermutlich um das Produkt in einem besseren Licht dastehen zu lassen.

Finasterid ist für Frauen nicht zugelassen. Daher wird ihnen bei einem androgenetisch bedingten Haarausfall zu bestimmten Hormonpräparaten geraten oder zu Minoxidil, einer Lösung, die man auf die Kopfhaut aufträgt und die nach spätestens 6 Monaten Erfolge zeigen soll. Letzteres können auch Männer bei Haarausfall zweimal täglich in die Kopfhaut einmassieren, allerdings nicht, wenn die Kopfhaut gerötet oder gar anderweitig gereizt ist.

Allerdings sind genau diese Symptome die möglichen Nebenwirkungen von Minoxidil. Es kann die Haut austrocknen, was zu Juckreiz, Rötungen und Irritationen führt und auch zu Hautausschlägen führen.

Während Frauen meist eine zweiprozentige Minoxidillösung empfohlen wird, nehmen Männer eine fünfprozentige. Letztere sollten Frauen deshalb nicht nehmen, da diese zu unerwünschtem Haarwuchs an anderen Körperstellen führen kann (Brust, Beine, Bart).

## Welche Nebenwirkungen können bei natürlichen Mitteln gegen Haarausfall auftreten?

Vielleicht denkt der eine oder andere nach der Lektüre dieses Artikels: "Nur" für mein Haar einen solchen Aufwand betreiben? Nehmen wir einmal an, Sie leiden an Haarausfall und entschliessen sich dazu, das vorgestellte ganzheitliche Konzept und die passenden Mittel gegen Haarausfall konsequent anzuwenden.

Nach zwei Wochen bemerken Sie noch keinen Unterschied und werden ungeduldig. Auch nach vier Wochen sehen Sie auf Ihrem Kopf noch immer keine Fortschritte und beginnen zu zweifeln. Wären Sie jedoch nicht ausschliesslich auf Ihren Haarausfall fokussiert, hätten Sie längst festgestellt, dass sich sehr wohl etwas verändert hat - und zwar eine ganze Menge:

Sie fühlen sich vielleicht plötzlich viel fitter, Sie sind nicht mehr so müde, Sie kommen morgens besser aus den Federn, Sie können konzentrierter arbeiten, Ihre Haut wird glatt und rein, Ihre Blähungen sind verschwunden, die Steifigkeit Ihrer Gelenke lässt nach, Ihr Zahnfleisch ist nicht mehr so entzündet, Ihr Kopfschmerz kehrte schon seit Tagen nicht mehr zurück und Sie fühlen sich stattdessen klar, frisch und voller Tatendrang.

Das sind die Nebenwirkungen der ganzheitlichen Mittel gegen Haarausfall. Mag sein, dass Sie beim Wort Nebenwirkungen bisher eher an etwas Negatives dachten. Nebenwirkungen können jedoch auch durchaus positiv sein, was gerade in der Naturheilkunde häufig der Fall ist.

Wie kann es sein, dass Mittel gegen Haarausfall so ansprechende Nebenwirkungen haben können? Eine ungünstige Ernährung, eine schlechte Darmgesundheit, eine überlastete Leber, zu wenig Schlaf und all die anderen Faktoren können nicht nur zu Haarausfall führen, sondern sind auch die Grundursache für viele andere chronische Beschwerden. Die oben beispielhaft erwähnten positiven Nebenwirkungen der ganzheitlichen Mittel gegen Haarausfall verwundern daher keineswegs.

Achten Sie also bei der Anwendung des naturheilkundlichen Konzepts gegen Haarausfall nicht nur auf die Veränderungen auf Ihrem Kopf! Nutzen Sie stattdessen Ihren Haarausfall für eine neue Lebens- und Ernährungsweise, um rundum gesund zu bleiben oder es endlich zu werden. Wenn sich dann neuer Haarwuchs einstellt, ist dieser Erfolg nur noch das Tüpfelchen auf dem i. Geduld ist bei der Haarausfalltherapie sehr wichtig und häufig auch der Preis für langfristigen Erfolg.

## Das ganzheitliche Konzept: Alle Mittel gegen Haarausfall

Ein ganzheitliches Konzept wird also immer den persönlichen Gegebenheiten, der Art des Haarausfalls und den möglichen Ursachen des Haarausfalls angepasst.

- Beim erblich bedingten Haarausfall kann man zunächst die oben genannten drei Mittel testen (Sägepalmextrakt, Kürbiskernöl, Sulforaphan).
- Beim diffusen Haarausfall klärt man die in Frage kommenden Ursachen ab und stellt entsprechend ein passendes Konzept zusammen (siehe oben unter „3. Der diffuse Haarausfall“).
- Ist eine [Schilddrüsenunterfunktion](#) die Ursache Ihres Haarausfalls, finden Sie hier das ganzheitliche Konzept zur natürlichen Behandlung der Schilddrüsenunterfunktion: [Schilddrüsenunterfunktion natürlich behandeln](#)
- Beim kreisrunden Haarausfall setzt man das ganzheitliche Konzept für Autoimmunerkrankungen um (siehe oben unter „Welche Mittel setzt man bei Haarausfall ein?“).

Der Einfachheit halber hier noch einmal alle Mittel gegen den Haarausfall (insbesondere gegen den diffusen und kreisrunden Haarausfall) und die genaue Vorgehensweise aus ganzheitlicher Sicht:

1. Stellen Sie Ihre Ernährung auf eine gesunde vitalstoffreiche und basenüberschüssige Ernährung um. Bei der Umstellung hilft z. B. die 30-tägige basenüberschüssige [Entschlackungskur](#), in deren Verlauf Sie lernen, wie man gesunde, vitalstoffreiche und basenüberschüssige Mahlzeiten zubereitet. Eine weitere Hilfe bei der Ernährungsumstellung kann unser [Kochkanal bei Youtube](#) sein, unsere [Rezepte-Rubrik](#) oder unsere Kochbücher.
2. Nehmen Sie Probiotika ein. Sie finden hier eine genaue [Anleitung zur richtigen Einnahme von Probiotika](#).

3. Optimieren Sie Ihre Vitalstoffversorgung: Lassen Sie idealerweise zunächst abklären, welche Mängel bei Ihnen vorliegen. Informationen dazu finden Sie in Bezug auf Vitamine hier: [Wie stellt man einen Vitaminmangel fest?](#) und in Bezug auf Mineralstoffe hier: [Wie stellt man einen Mineralstoffmangel fest?](#) Ist dies nicht möglich, greifen Sie zu den Haar-Vitaminen von Cosphera, die mit nahezu allen haarrelevanten Vitalstoffen versorgen.
4. Liegt ein Eisenmangel vor, finden Sie hier [gut verträgliche, rein pflanzliche Eisenpräparate](#). Viele dieser natürlichen Eisenpräparate enthalten bereits Vitamin C, das die Eisenaufnahme fördern kann. Zusätzlich können Vitamin-C-Präparate oder auch L-Lysin-Kapseln eingenommen werden, die ebenfalls die Eisenverwertung verbessern.
5. Liegt ein Zinkmangel vor, kann chelatiertes Zink sehr gut helfen, den Mangel zu beheben, da es sehr leicht bioverfügbar und gut verträglich ist. Ein sehr gutes Kombinationspräparat, das zeitgleich den Säure-Basen-Haushalt reguliert, ist das Basencitrat von effective nature. Es liefert neben Zink auch die basischen Mineralien Calcium, Magnesium, Kalium plus das für die Haargesundheit so besonders wichtige Silicium.
6. Silicium kann auch in Einzelpräparaten eingenommen werden, z. B. das kolloidale Silicium mit hoher Bioverfügbarkeit von GeoSilica.

## Der Haarausfall geht deutlich zurück

Wann wird der Haarausfall gestoppt - wann wachsen neue Haare? Schnell werden Sie feststellen, dass Ihr Haarausfall durch die oben beschriebenen Haarausfall-Mittel deutlich zurückgeht und in den meisten Fällen innerhalb kurzer Zeit ganz gestoppt werden kann.

Um im Anschluss daran den Haarneuwuchs zu aktivieren, benötigt der Körper allerdings etwas mehr Zeit. Da der Regenerationsprozess des Haarbodens abhängig ist von der jeweiligen Gesamtkonstitution des/der Betroffenen und der Regeneration des gesamten Körpers, sollten Sie grundsätzlich einen Zeitraum von 3 bis 6 Monaten für den Haarneuwuchs einplanen.

*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.*

## Quellen

- (1)Addor F et al., Use of silicon for skin and hair care: an approach of chemical forms available and efficacy, *An Bras Dermatol*, Mai – Juni 2016
- NC et al., Effects of the Usage of l-Cysteine (l-Cys) on Human Health, *Molecules*, März 2018
- DH, Nutritional factors and hair loss, *Clin Exp Dermatol*. 2002 Jul;27(5):396-404
- DP et al., A Review of the Use of Biotin for Hair Loss, *Skin Appendage Disord*. 2017 Aug;3(3):166-169. doi: 10.1159/000462981. Epub 2017 Apr 27
- T et al., Inhibition of steroid 5 alpha-reductase by specific aliphatic unsaturated fatty acids, *Biochem J*, Juli 1992
- H. et al. Serum ferritin and vitamin D in female hair loss: do they play a role? *Skin Pharmacol Physiol*. 2013;26(2):101-7.
- (7)Min Seong Kil et al., Analysis of Serum Zinc and Copper Concentrations in Hair Loss, *Ann Dermatol*. 2013 Nov; 25(4): 405-409
- MS et al., Analysis of serum zinc and copper concentrations in hair loss, *Ann Dermatol*. 2013 Nov;25(4):405-9. doi: 10.5021/ad.2013.25.4.405. Epub 2013 Nov 30,
- T et al., Oral zinc therapy for zinc deficiency-related telogen effluvium, *Dermatol Ther*. 2012 Mar-Apr;25(2):210-3. doi: 10.1111/j.1529-8019.2012.01443.x,
- Park et al., The Therapeutic Effect and the Changed Serum Zinc Level after Zinc Supplementation in Alopecia Areata Patients Who Had a Low Serum Zinc Level, *Ann Dermatol*. 2009 May; 21(2): 142-146
- AE et al., Clinical response of alopecia, trichorrhhexis nodosa, and dry, scaly skin to zinc supplementation, *J Pediatr*. 1992 Dec;121(6):890-5
- L. Guo et al., Diet and hair loss: effects of nutrient deficiency and supplement use, *Dermatol Pract Concept*. 2017 Jan; 7(1): 1-10
- EL, Katta R, Diet and hair loss: effects of nutrient deficiency and supplement use, *Januar 2017, Dermatol Pract Concept*
- TA et al., Onset of alopecia areata after Epstein-Barr virus infectious mononucleosis, *J Am Acad Dermatol*. 2008 Jul;59(1):137-9. doi: 10.1016/j.jaad.2008.02.005. Epub 2008 März,

- I, Radtke MA, Cumberow R, Dibbern N, Reich C, Augustin M, "A Pilot Study on the Efficiency of Silicium Gel on the Thickness of Hair on Healthy Women with Thin Hair", Kosmetische Medizin 2007; 28 (6): 283-287)
- (16)Gehring W, "The Effect of Oral Applied Silica on Hair Quality", Akt Dermatol 2010; 36(11):414-417
- (17)Sasaki M et al., Sulforaphane promotes murine hair growth by accelerating the degradation of dihydrotestosterone., März 2016, Biochemical and Biophysical Research Communications
- (18)Young Hye Cho et al., Effect of Pumpkin Seed Oil on Hair Growth in Men with Androgenetic Alopecia: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial, April 2014, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine
- (19)Rossi A et al., Comparative effectiveness of finasteride vs Serenoa repens in male androgenetic alopecia: a two-year study, Oktober 2012, International Journal of Immunopathology and Pharmacology
- (20)Universitätsklinikum Heidelberg, In welcher Dosis sollte Sulforaphan aufgenommen werden?P et al., Is there a 'gut-brain-skin axis'?, 12. April 2010, Experimental Dermatology,
- Erdman et al., Probiotic 'glow of health': it's more than skin deep, Benef Microbes. 2014 Jun 1; 5(2): 109-119
- T et al., Beneficial Bacteria Stimulate Youthful Thyroid Gland Activity, Juni 2014, Journal of Obesity & Weight Loss Therapy
- T et al., Probiotic Bacteria Induce a 'Glow of Health', Januar 2013, Plos One
- K. Hall-Flavin, Can stress cause hair loss? Mayo Clinic, Stress Management, April 2019
- ML et al., Oral supplementation with probiotic *L. reuteri* NCIMB 30242 increases mean circulating 25-hydroxyvitamin D: a post hoc analysis of a randomized controlled trial, J Clin Endocrinol Metab. 2013 Jul;98(7):2944-51. doi: 10.1210/jc.2012-4262. Epub 2013 Apr 22
- KJ, Paus R et al., What causes alopecia areata? Exp Dermatol. 2013 Sep; 22(9): 609-626.
- (28)Phillips TG, Slomiany P. et al., Hair Loss: Common Causes and Treatment, Am Fam Physician. 2017 Sep 15;96(6):371-378.

- (29) Darwin E et al., Alopecia Areata: Review of Epidemiology, Clinical Features, Pathogenesis, and New Treatment Options, *Int J Trichology*. 2018 Mar-Apr; 10(2): 51-60.
- (30) Goluch-Koniuszy ZS, Nutrition of women with hair loss problem during the period of menopause, *Prz Menopauzalny*. 2016 Mar; 15(1): 56-61.

## 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