



Ingwer gegen Haarprobleme wie Haarausfall

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 15 Dezember 2020

Ingwer wirkt gegen Haarprobleme. Ingwer bringt nicht nur eine scharfe Würze in die Suppe, sondern belebt auch Kopfhaut und Haare. In der Traditionellen Chinesischen Medizin und im indischen Ayurveda wird die feurige Wurzel schon seit Jahrtausenden gegen Haarausfall eingesetzt.

Ingwer hilft bei Haarproblemen

Ingwer (*Zingiber officinale*) ist eine uralte Heilpflanze. In China und Indien wurde der Ingwerwurzelstock bereits im dritten Jahrtausend vor Christus als Küchengewürz und Medizin verwendet.

Mittlerweile ist die heilsame Wurzel auch in der westlichen Welt offiziell anerkannt:

So hat [Ingwer](#) beispielsweise eine antibiotische und immunstimulierende Wirkung. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden daher durch den Ingwer sehr gut unterstützt.

Ingwer ist ferner ein starkes Antioxidans: Die Sauerstoffradikale im Organismus werden gebunden und es wird den Zerstörungsprozessen in den Zellen vorgebeugt.

Das Anwendungsspektrum des Ingwers ist folglich breit gefächert.

Ob Magen-Darm-Beschwerden, Muskelschmerzen, [Rheuma](#) oder sogar Krebs: Ingwer ist ein wahrer Allrounder.

Zudem kann die exotisch anmutende Wurzel zur Haargesundheit beitragen, Haarprobleme aus der Welt schaffen und [Haarausfall](#) stoppen.

Ingweröl und Ingweressig gegen Haarprobleme

Ingwer fördert die Durchblutung der Kopfhaut ganz enorm, so dass man durch entsprechende Ingwer-Anwendungen Haarprobleme wie Schuppen oder Haarausfall in den Griff bekommen kann.

Wird die Kopfhaut beispielsweise täglich mit Ingweröl (siehe unten) eingerieben, kann das Haarwachstum angeregt werden. Und regelmässige Spülungen mit verdünntem Ingweressig (1:1) nach jeder Haarwäsche wirken bei Haarproblemen oft Wunder.

Ingwer gegen Schuppen

Die Haut erneuert sich etwa alle vier Wochen, wobei die alten, abgestorbenen Hautzellen einfach abgestossen werden. Im Normalfall sind die Schuppen so klein, dass sie gar nicht wahrgenommen werden. Wenn sich die Haut der alten Zellen allerdings zu schnell entledigt und diese verklumpen, werden sie als Schuppen sichtbar.

Ist die Kopfhaut trocken, können trockene, feine Schuppen in Erscheinung treten. Als Auslöser gelten stark entfettende Shampoos, Heizungsluft und Klimaanlage.

Ist die Kopfhaut fettig, bilden sich fettige Kopfschuppen. In diesem Zusammenhang kann ein Hefepilz (*Malassezia furfur*) der Kopfhaut und den Haaren zusätzlich zu schaffen machen.

Ingwer weist hier natürliche antiseptische und gleichzeitig pilzhemmende Charakteristika auf. Aus diesem Grund kann die heilende Wurzel auch dem vermehrten Auftreten von Schuppen entgegenwirken.

Ein Anti-Schuppen-Mittel mit Ingwer für den Hausgebrauch kann schnell und einfach selbst hergestellt werden:

Anti-Schuppen-Mittel mit Ingwer

Zutaten:

- 2 EL frisch geriebener Ingwer
- 3 EL kalt gepresstes Sesam- oder [Olivenöl](#)
- 1 Spritzer [Zitronensaft](#)

Zubereitung/Anwendung:

Vermischen Sie alle Zutaten gründlich. Diese Mischung massieren Sie dann mit kreisenden Bewegungen in Ihre Kopfhaut ein. Nach einer Einwirkzeit von 15 bis 30 Minuten spülen Sie die Kopfhaut gut ab. Um mit dem Anti-Schuppen-Mittel Erfolge zu erzielen, sollten Sie es mindestens dreimal die Woche anwenden. Hier finden Sie einen weiteren [Tipp gegen Schuppen](#).

Ingwer gegen Haarausfall

Haarausfall kann zahlreiche Ursachen haben und tritt in unterschiedlichen Formen auf. Doch ob anlagebedingter Haarausfall (androgenetische Alopezie), [kreisrunder Haarausfall](#) (Alopecia areata) oder diffuser Haarausfall (diffuse Alopezie): Die Betroffenen leiden sehr, wenn die Haare immer spärlicher wachsen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt Ingwer als ideale Heilpflanze gegen Haarausfall.

Ingwer stimuliert wie erwähnt den Blutfluss in der Kopfhaut. Eine bessere Blutversorgung dieses Körperteils kann die Haarfollikel stimulieren und somit das Wachstum der Haare anregen.

Die Ingwerwurzel enthält grosse Mengen an Kalium, Vitamin C, Phosphor und Riboflavin. Besonders wirkungsvoll sind die ingwerspezifischen sekundären Pflanzenstoffe Gingerol und Zingiberol.

Im Zusammenspiel mit vielen weiteren Stoffen sorgen diese Substanzen dafür, dass der Ingwer Haarausfall stoppen und einen neuen Haarwuchs anregen kann.

Eine schnell gemischte und leicht anzuwendende Ingwerzubereitung bei jedweden Haarproblemen ist auch das Ingweröl.

Ingweröl bei Haarproblemen aller Art

Ingweröl kann bei Haarproblemen in kürzester Zeit selbst hergestellt und einfach angewendet werden.

Zutaten:

- 1 EL geriebener Ingwer
- 3 EL kalt gepresstes Jojoba- oder Olivenöl

Zubereitung/Anwendung:

Vermischen Sie die Zutaten. Massieren Sie das Ingweröl mit kreisenden Bewegungen in die Kopfhaut ein und lassen Sie es dann dort einwirken. Die Einwirkdauer beträgt etwa 30 Minuten.

Wenn Sie auf dem Kopf ein wärmendes Gefühl verspüren, ist das ein Zeichen dafür, dass das Ingweröl zu wirken beginnt. Dann können Sie Ihren Kopf mit Wasser abspülen.

Falls Sie anschliessend ein Shampoo verwenden möchten, achten Sie darauf, dass es mild ist und idealerweise aus der Kategorie der basischen Shampoos stammt.

Fazit:

Wenn Sie unter Schuppen, Haarausfall oder anderen Haarproblemen leiden, kann Ingwer zur Genesung beitragen. Es sind in diesem Zusammenhang keine negativen Nebeneffekte in Form von unerwünschten Nebenwirkungen bekannt.

**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

- [Ginger for Healthier Hair](#)
- [Ginger Treatment for Hair](#)

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