



© gettyimages.de/mraoraor

## Eiweissmangel kann zu Haarausfall führen

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 15 Dezember 2020

Kräftig und voll soll es sein, widerstandsfähig und glänzend: die wilde Mähne. Ist die Eiweissversorgung jedoch unzureichend, kann Haarausfall drohen. Zu dieser Erkenntnis gelangten Wissenschaftler der Harvard University. Doch Vorsicht: Eiweiss ist nicht gleich Eiweiss und zu viel Eiweiss kann dem Haar eher schaden, als dass es ihm hilft. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Eiweissbedarf auf eine gesunde Weise decken und welche Faktoren Ihr Haar ausserdem gefährden können!

### Proteine gegen Haarausfall

Unser Haar besteht hauptsächlich aus Proteinen (Eiweisse), die als so genannte Keratine bezeichnet werden. Deshalb kann ein Mangel an Proteinen unter anderem auch zu [Haarausfall](#)

beitragen. Auch laut Wissenschaftlern der *Harvard University* beruht kraftvolles Haar auf einer ausreichenden Proteinzufuhr.

Ist der Körper nicht genügend mit [Eiweiss](#) versorgt, leidet die für den Haarwuchs notwendige Keratinbildung. Trockene, brüchige Haare und Haarausfall können die Folge sein.

## Proteinaufnahme beeinflusst Haarwuchs

Ein gesunder Proteinstoffwechsel ist folglich von grosser Bedeutung für unser Haarwachstum. Eine grundlegende Bedingung für einen funktionierenden Proteinstoffwechsel ist die Aufnahme aller Aminosäuren im richtigen Verhältnis.

Bereits eine fehlende Aminosäure kann den Verwertungsprozess stören. Eine ausgewogene, hochwertige Proteinzufuhr ist deshalb umso wichtiger für einen intakten Organismus im Allgemeinen und für gesundes Haar im Speziellen.

Trotz des Überangebots an tierischen und pflanzlichen Proteinquellen in der westlichen Welt können bei bestimmten Personengruppen Protein-Defizite auftreten. Menschen, die sich unausgewogen ernähren oder gar unter einer Essstörung leiden, riskieren einen Eiweissmangel und mögliche Folgeerkrankungen.

Als deutliche Warnsignale für einen möglichen Proteinmangel gelten neben Haarausfall auch starke Müdigkeit, Depressionen, Anämie oder Immunsuppression.

## Proteine – wie viel braucht der Mensch?

Als essentieller Nährstoff für unseren Organismus liefert Eiweiss nicht nur den Nährboden für gesundes Haar, sondern sorgt darüber hinaus auch für den Zellaufbau in Muskeln, Haut und Knochen, unterstützt die Enzym- und Hormonentwicklung, transportiert Sauerstoff und Fette, fungiert als Botenstoff im Nervensystem und stärkt das Immunsystem in Form von Antikörpern.

Die Deckung des täglichen Eiweissbedarfs ist entsprechend wichtig für sämtliche Körperfunktionen und richtet sich nach individuellen Lebensumständen.

Gewicht und körperliche Aktivität sind für den persönlichen Proteinbedarf ebenso ausschlaggebend wie äussere Einflüsse (z.B. Stress). Schwerstarbeiter, Sportler und auch Schwangere benötigen beispielsweise deutlich mehr Proteine als Bürohengste und Couch Potatoes.

Die *Harvard University* empfiehlt (gemäss der amerikanischen Ernährungsempfehlung (RDA)) gesunden Erwachsenen täglich 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht.

Eine 68 kg schwere Person würde demzufolge 54 g Eiweiss am Tag benötigen.

Ausdauersportler benötigen aufgrund der stärkeren Muskelbelastung laut RDA 1,2 bis 1,4 g/kg. Wer regelmässig Krafttraining betreibt, sollte sogar 1,6 bis 1,7 g/kg zu sich nehmen.

Doch wie weiss man, ob man zu wenig, genügend oder vielleicht zu viel Protein zu sich nimmt? Welche Art Proteine sind gesund und welche belasten unseren Körper?

## Proteine und eine ausgeglichene Ernährung

Fitness-Junkies und angeblich "figurbewusste" Anhänger zweifelhafter Trend-Diäten nach dem Prinzip High-Protein, Low-Carb, die ein Übermass an tierischen Proteinen propagieren und Kohlenhydrate auf ein Minimum reduzieren, um Fettpölsterchen schmelzen zu lassen, geraten häufig in die Protein-Falle.

Denn ein Mehr an Eiweiss bewirkt nicht unbedingt ein Mehr an Muskeln, und schon gar kein Mehr an Gesundheit - vor allem wenn es sich dabei um minderwertiges Protein handelt.

Viele Menschen ernähren sich während einer solchen Diät fast ausschliesslich von proteinhaltiger Nahrung und vergessen dabei, dass ihr Körper auch Kohlenhydrate, hochwertige Fette, Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente benötigt. Hinzu kommt, dass vor allem ein Übermass an tierischem Protein den Körper übersäuert.

## Zuviel Protein kann Haarausfall verursachen

Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Milchprodukte gelten zwar als leichte Proteinbeute, doch auf unseren Organismus wirken sie im Vergleich zu ihren pflanzlichen Vertretern eher wie Schwergewichte.

Alle tierischen Proteine werden sauer verstoffwechselt, weshalb ein Übermass den Organismus übersäuern kann. Unsere Organe sind nicht in der Lage zu grosse Eiweissmengen zu verarbeiten oder auszuleiten. Zu viel tierisches Protein belastet daher auch unsere Ausleitungsorgane wie Nieren oder Leber.

Die Folgen einer solchen einseitigen Ernährung sind Ablagerungen von sauren Stoffwechselprodukten im Bindegewebe, was zu verschiedenen gesundheitlichen Leiden und auch zu Haarausfall führen kann.

Zudem werden durch eine einseitige, proteinlastige Ernährung auch körpereigene Mineralstoffspeicher beansprucht, um der entstehenden [Übersäuerung](#) entgegen zu wirken.

Ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren, die ebenfalls in tierischen Proteinquellen (v.a. in rotem Fleisch) enthalten sind, erhöht zusätzlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

Wenn man also tierisches Eiweiss verzehrt, sollte man dies nicht im Übermass tun und zudem auf Produkte aus biologischer Landwirtschaft oder Wildfang Wert legen. Das stärkt das Haar und bewahrt den Körper vor belastenden Beistoffen, die konventionelle Produkte mit sich bringen (z.B. Antibiotika oder Hormone).

Man kann den Eiweissbedarf auch sehr gut über pflanzliche Proteinquellen decken - man braucht also auch kein tierisches Protein, um Haarausfall vorzubeugen.

## Pflanzliches Protein für die Haare

Das Institut für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft der Universität Hohenheim bestätigt, dass die Eiweissversorgung auch auf rein vegetarischer Ebene möglich ist. Wichtig sei dabei eine optimale Zusammenstellung hochwertiger pflanzlicher Eiweissträger (z.B. [Quinoa](#) und [Bohnen](#) ).

Als hervorragende Proteinspender aus der Natur bieten sich Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen an. Doch auch basenbildendes Blattgemüse wie Spinat, Kohlgemüse wie Rosenkohl, Grünkohl und Wirsing sowie Wildpflanzen, Kräuter und Pilze sind als Eiweisslieferanten nicht zu unterschätzen.

Im Gegensatz zu tierischen Proteinquellen versorgen pflanzliche Eiweisse den Körper zusätzlich mit wertvollen Ballaststoffen und Antioxidantien.

Statt bedenklicher Mengen an Cholesterin überzeugen vor allem Nüsse mit gesunden pflanzlichen Fetten. Doch Vorsicht! Auch Nüsse, Getreide und Hülsenfrüchte werden sauer verstoffwechselt.

Um eine [Übersäuerung](#) des Körpers zu vermeiden, sollten auch diese gesunden Eiweisslieferanten in Massen genossen und bestenfalls mit basenbildenden Lebensmitteln kombiniert werden.

## Power-Proteine aus Nüssen für Haar und Herz

Als proteinreiche Fitmacher liefern [Nüsse](#) und [Mandeln](#) alle nötigen Aminosäuren sowie essentielle Vitamine und Mineralstoffe für kräftige Haare. Insbesondere die hohe antioxidative Wirkung von

Walnüssen unterstützt die Haarstruktur, indem es die Zellen vor freien Radikalen schützt. Dabei sind Nüsse in Rohkostqualität generell zu bevorzugen.

Die Hitze beim Rösten der Nüsse reduziert die Qualität der Antioxidantien - Walnüsse isst man aber üblicherweise naturbelassen und hat damit den vollen Nutzen,

erklärt Prof. Joe Vinson von der *University of Scranton* in Pennsylvania.

Das hochwertige Eiweiss in Nüssen kommt nicht nur einer aufbauenden Haarkur gleich, sondern könne Forschungsergebnissen der *Harvard School of Public Health* zufolge auch Herzinfarkte verhindern. Schon einige Portionen Nüsse pro Woche würden das Herzinfarkt-Risiko um 30 bis 50 Prozent verringern. Als nützlicher Nebeneffekt halten die ungesättigten Fettsäuren der Nüsse den Cholesterinspiegel in Balance und könnten somit bedenkliche Cholesterinsenker überflüssig machen.

## Reisprotein und Lupine - Wahre Kraftpakete für Sportler und Allergiker

Sportler greifen gern auf Proteindrinks zurück, um ihre Eiweissdepots aufzustocken und somit den Muskelaufbau anzukurbeln. Die vermeintlich hochwertigen [Eiweissshakes](#) bestehen zumeist aus denaturiertem Hühnerprotein, Milchprotein, Sojaprotein oder Weizenprotein und werden mit bedenklichen Zusätzen wie künstlichen Aromen und Geschmacksverstärkern aufgepeppt.

Wesentlich verträglicher und von Natur aus lecker ist hingegen [Reisprotein](#). Insbesondere für Allergiker, die ihren Körper mit gesunden pflanzlichen Proteinen unterstützen möchten, ist die glutenfreie, vitalstoffreiche Reiskleie mit ihrer perfekten Aminosäurezusammensetzung ideal.

In der europäischen Gesundheits- und Fitnesslandschaft könnte sich darüber hinaus schon bald die Lupine etablieren. Inzwischen wird die basische [Lupine](#) auch als Eiweissergänzung in Form von Eiweisstabletten angeboten.

Die Hülsenfrucht vereint alle 8 essentiellen Aminosäuren und wird daher als vollwertiges Protein bezeichnet. Zwar ist auch das Lupinen-Eiweiss kein Wundermittel, das verlorene Haare ohne weiteres ersetzen kann, doch die basische Wirkung der Lupine kann dabei helfen, die möglichen Ursachen von Haarausfall an der Wurzel zu packen: Ein intakter Säure-Basen-Haushalt und eine optimale Proteinversorgung sind beste Voraussetzungen für gesunden Haarwuchs.

## Vitalstoffreiche Ernährung gegen Haarausfall

Eiweissmangel mag ein wichtiger Anhaltspunkt bei der Behandlung von Haarausfall sein, aber auch andere Ursachen kommen in Frage.

Nährstoffliche Engpässe bei den Vitaminen A, D und E können ebenso zu Haarverlust führen wie Hormonschwankungen, unverträgliche Haarpflegeprodukte und verschreibungspflichtige Medikamente (z.B. Antibiotika). Zudem verlangsamt sich der Haarwuchs als Teil des natürlichen Alterungsprozesses.

Geben Sie Ihrem Körper deshalb das bestmögliche Rüstzeug mit auf den Lebensweg: Mit einer ausgewogenen, [basischen Ernährung](#) und der Vermeidung von Vitalstoffräubern wie beispielsweise Industriezucker unterstützen Sie Ihr Haar bis ins hohe Alter.

*\*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

- Harvard University Health Services, "Protein Nutrition" Harvard Health Services 2012; (Proteinbedarf)
- Universität Hohenheim, "Eiweiss", Institut für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft 2012
- H. B., "Antioxidantien. Walnuss, die Wundernuss", Focus Online 2011
- Gelfand J. L., "High Protein, Low Carb Diets", Web MD 2010; (High Protein, Low Carb-Diäten)
- Zemleni J et al., "Biotin and biotinidase deficiency." Expert Rev Endocrinol Metab. 2008 Nov 1;3(6):715-724. (Biotin- und Biotinidasemangel.)
- Rushton DH "Nutritional factors and hair loss." Clin Exp Dermatol. 2002 Jul;27(5):396-404. (Ernährungsfaktoren und Haarausfall.)
- Oshimura E, Ino M. "Effects of arginine on hair damage via oxidative coloring process." J Cosmet Sci. 2004;55 Suppl:S155-70. (Wirkungen von Arginin auf die Haarschädigung durch oxidative Färbeprozesse.)

- Treb RM. "Oxidative stress in ageing of hair." Int J Trichology. 2009 Jan;1(1):6-14. (Oxidativer Stress in der Alterung der Haare.)
- Rushton DH et al., "Causes of hair loss and the developments in hair rejuvenation." Int J Cosmet Sci. 2002 Feb;24(1):17-23. (Ursachen von Haarausfall und die Entwicklungen in der Haarverjüngung.)
- Daniells S, Hardy G. "Hair loss in long-term or home parenteral nutrition: are micronutrient deficiencies to blame?" Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2010 Nov;13(6):690-7. (Haarausfall beilangfristiger oder parenteraler Ernährung zu Hause: Sind Mikronährstoffmangel schuld?)

## 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