



© gettyimages.ch/Vasyl Dolmatov

12 natürliche Tipps für schönes Haar

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 03 Dezember 2020

Wenn das Haar strähmig, stumpf und glanzlos wirkt, dann ist guter Rat teuer. Sowohl äusserliche als auch innerliche Faktoren können die Kopfhaut und das Haar negativ beeinflussen. Doch es gibt zahlreiche Rädchen, an denen gedreht werden kann, um Haarproblemen entgegenzuwirken. Werden innere und äussere Anwendungen miteinander kombiniert, können die besten Resultate erzielt werden.

Schönes Haar im Handumdrehen

Das Haar ist der Spiegel der Gesundheit. Wenn daher der Glanz und die Dichte der Haare schwinden, ist dies ein Ausdruck dafür, dass ein physisches oder psychisches Ungleichgewicht herrscht.

Ob [Schuppen](#), Spliss, Haarausfall, sprödes Haar oder fehlender Glanz: In jedem Fall ist es wichtig, zunächst die Ursachen für das jeweilige Haarproblem zu erkunden, um gezielt dagegen vorzugehen und die dazu passenden Tipps zu beherzigen.

Zu den häufigsten Ursachen von Haarleiden zählen beispielsweise [Eisenmangel](#), Stress, Hormonstörungen, [Schilddrüsenerkrankungen](#) und Mangelernährung, aber auch Luftschadstoffe, häufiges Haare waschen, aggressive Shampoos, Dauerwellen, Haarfärbemittel etc.

Vermutet man eine dieser Ursachen, konzentriert man sich natürlich zunächst auf die Behebung derselben.

Allzu oft jedoch lässt sich die Ursache für Haarprobleme gar nicht so einfach feststellen und daher auch nicht so leicht aus der Welt schaffen.

Haarprobleme treffen oft zeitversetzt ein

Haarausfall beispielsweise tritt regelmässig viele Wochen später auf. Das heisst, die mögliche Ursache kann dann, wenn das Haar ausfällt, schon mehrere Monate zurückliegen.

Wie kann das sein?

Das Haar durchlebt bekanntlich verschiedene Phasen. In der sog. Anagenphase würde das Haar einige Jahre lang fröhlich auf dem Kopf verbleiben – genährt über die Haarwurzel. Nach Ablauf seiner natürlichen Lebenszeit wechselt es in die Telogenphase.

Die Haarwurzel trennt sich zu Beginn dieser Phase vom Haar. Das Haar wird jetzt nicht mehr versorgt, verbleibt aber dennoch etwa drei weitere Monate auf dem Kopf, bevor es schliesslich ausfällt.

Tritt nun ein Haarausfall fördernder Faktor ein ([Hormonstörung](#), Vitalstoffmangel etc.), dann wechseln plötzlich ungewöhnlich viele Haare von der Anagenphase in die Telogenphase, also auch solche Haare, die noch recht jung sind und unter normalen (gesunden) Umständen noch jahrelang auf dem Kopf verblieben wären.

Alle diese Haare verharren jetzt jedoch noch die obligatorischen drei Monate der Telogenphase auf dem Kopf und fallen folglich erst viele Wochen nach Eintreffen des Störfaktors aus.

Wer aber weiss, dass er sich mitten im schlimmsten Haarausfallgeschehen erst einmal Gedanken darüber machen sollte, was vor drei Monaten geschah oder was vor drei Monaten seinen Lauf genommen haben könnte? Kaum jemand.

12 Tipps für schönes Haar

Wenn Sie jedoch die folgenden Tipps umsetzen, dann beheben Sie damit gleich rein prophylaktisch eine ganze Menge der in Frage kommenden Ursachen – ohne diese überhaupt kennen zu müssen.

Dabei geht es auch nicht nur um mögliche Ursachen für Haarausfall, sondern auch für andere Haarprobleme, wie stumpfes oder sprödes Haar, schnell fettendes Haar, Schuppen oder auch sehr dünnes Haar.

Tipp 1: Vitamin A für kräftiges Haar

Das fettlösliche Vitamin A bzw. Retinol sorgt dafür, dass das Haar kräftig und geschmeidig erscheint. Es kurbelt das Haarwachstum an und kommt der Fettsynthese in den Follikeln zugute.

Vitamin A ist zum Beispiel in Bio-Eiern enthalten. Die Vorstufe des Vitamin A – [das Beta-Carotin](#) – findet sich hingegen in vielen Gemüsen und Früchten, wie z. B. [Grünkohl](#), [Spinat](#), Honigmelonen, [Karotten](#), Paprika, Süsskartoffeln, Kürbis etc.

Sollten Sie keine Zeit für die Zubereitung von Gemüse und Salaten haben, dann weichen Sie auf ein Pulver mit hohen Carotinwerten aus, wie z. B. Brennnesselblattpulver, Petersilienblattpulver, Spinatpulver, Brokkolipulver oder im Graspulver (z. B. Gerstengras).

Idealerweise mischen Sie das Grünpulver in ein Glas Karottensaft, das noch zusätzliches Beta-Carotin liefert.

Tipp 2: Vitamine des B-Komplexes stärken die Haare

Die Vitamine des B-Komplexes unterstützen die Schönheit der Haare ebenfalls – und zwar jedes B-Vitamin auf seine eigene Weise.

In ihrer Gesamtheit regen diese Vitamine die Aktivität der Talgdrüsen an sowie essenzielle Stoffwechselfvorgänge in den Haarwurzeln. Sie beugen überdies Entzündungen vor und sorgen für eine gesunde Kopfhaut.

Biotin, auch als Vitamin B7 oder Vitamin H bekannt, hilft besonders bei dünnem, brüchigem und glanzlosem Haar und wirkt sogar gegen Haarausfall.

Zu den wichtigsten Vitamin-B-Lieferanten zählen Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Ölsaaten (z. B. Kürbiskerne oder Chia).

Biotin ist beispielsweise in Hefeflocken, Eigelb, Sojabohnen, Haferflocken, Walnüssen und Champignons enthalten.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihre Ernährung genügend B-Vitamine enthält, greifen Sie auf ein Vitamin-B-Komplex-Präparat zurück, das Sie kurweise einnehmen können oder so lange, bis Sie Ihre Ernährung so umgestellt haben, dass diese auch genügend Vitamin-B-reiche Lebensmittel bereit hält.

Tipp 3: Vitamin C steigert die Haargesundheit

[Vitamin C](#) ist wasserlöslich und wird auch als Universalvitamin bezeichnet. Es trägt viel zur Gesundheit der Haare bei.

Vitamin C unterstützt beispielsweise die Bindung des Eisens an die roten Blutkörperchen, woraufhin auch die Haarwurzeln besser mit Eisen und Sauerstoff versorgt werden.

Viel Vitamin C findet man in den meisten Zitrusfrüchten und in [Paprika](#) oder [Brokkoli](#).

Die südamerikanische Camu-Camu-Frucht enthält sogar eine rekordverdächtige Menge an Vitamin C, etwa 30 bis 50 Mal so viel wie Orangen.

Aber auch Acerolakirschkugeln und [Sanddornsaft](#) sind hervorragende Vitamin-C-Quellen.

Tipp 4: Eisen verhindert Haarausfall

[Eisen](#) ist für ein gesundes Haarwachstum essenziell. Das Spurenelement sorgt für den Sauerstofftransport im Blut, für die Energieversorgung der Zellen und für die Produktion verschiedener Eiweiße.

Eisen findet sich mitunter in grünem Blattgemüse (z. B. Spinat, [Mangold](#) oder Grünkohl), in getrockneten Früchten (Dörrobst wie z. B. Aprikosen oder Datteln) und Beeren (z. B. [Goji-Beeren](#), Schwarze und Rote Johannisbeeren oder Himbeeren).

Gerade die Goji-Beeren können optimal als Nahrungsergänzung in den Speiseplan eingebaut werden. Schon 50 Gramm liefern etwa 6 mg Eisen und reichen somit aus, um die Hälfte des männlichen Tagesbedarfs an Eisen zu decken. (Frauen benötigen etwas mehr Eisen, ganz besonders natürlich in der Schwangerschaft.)

Tipp 5: Kupfer gibt den Haaren Power

[Kupfer](#) verbessert die Haarstruktur. Das Spurenelement erleichtert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung und ist am Aufbau von Haut, Knochen und Haar beteiligt.

Zu den guten natürlichen Kupferlieferanten zählen Vollkornprodukte, Sonnenblumenkerne, Hülsenfrüchte (insbesondere Kichererbsen und Sojaprodukte), Nüsse und Kakaoerzeugnisse.

Der tägliche Bedarf eines Erwachsenen beträgt 1,0 bis 1,5 mg und kann bereits mit 50 g Cashewkernen oder 40 g Kichererbsen (z. B. in Form von Hummus) gedeckt werden.

Tipp 6: Zink fördert das Haarwachstum

[Zink](#) ist ein hervorragender Mineralstoff zur Unterstützung des Haarwuchses. Es aktiviert zahlreiche Enzyme, wovon die Haut, die Haare und auch die Fingernägel profitieren.

Zink schützt die Haarwurzeln vor Entzündungen und hält die Kopfhaut gesund. Besonders zinkhaltig sind Garnelen, aber auch Nüsse, Mais und Eier.

Spitzenreiter in Sachen Zink sind [Kürbiskerne](#), Mohn und Leinsaat. Der Tagesbedarf liegt bei 7 bis 10 mg und wäre mit 100 g Kürbiskernen erreicht. Da man jedoch noch andere zinkhaltige Lebensmittel zu sich nimmt, genügt auch bereits eine tägliche Handvoll einer Saatenmischung, um den Zinkhaushalt auf Vordermann zu bringen.

Sollte ein konkreter Mangel vorliegen, greift man jedoch zu einem Zinkpräparat, um die leeren Speicher schneller auffüllen zu können.

Tipp 7: Silicium verbessert die Haarqualität

[Silicium](#) ist eine wichtige Bausubstanz für Haare, Nägel und Bindegewebe und daher als traditionelles, heilsames Mittel, um brüchigen Haaren neuen Schwung zu verleihen.

Organisches Silicium ist aber auch für den Aufbau und die Stabilisierung der Knochen und Bindegewebe von grosser Bedeutung. Im gesamten Stützapparat wird der Mineralisierungsprozess nachhaltig unterstützt.

Hirse, Hafer und Gerste sind gute Siliciumquellen. Siliciumreiche Heilpflanzen helfen Ihnen dabei, die Siliciumaufnahme zusätzlich zu erhöhen.

Der Bambus nimmt in diesem Zusammenhang einen besonderen Stellenwert ein, er hat mit über 70 Prozent einen überaus hohen Anteil an Silicium. Doch auch das Zinnkraut (Ackerschachtelhalm) und die Brennnessel sind gute Silicium-Lieferanten.

Wenn der Verdacht auf Siliciummangel besteht (was bei unschönem Haar meist der Fall ist), sollten Sie zusätzlich ein hochwertiges Silicium-Präparat einnehmen (das ca. 70 mg Silicium pro Tag liefert), denn der Siliciumbedarf ist bei der heute üblichen Ernährung nur schwer allein über die Ernährung zu decken.

Tipp 8: Fleisch begünstigt Haarprobleme

Fettes Fleisch und Wurst oder auch fetten Käse sollten Sie hingegen zukünftig weniger essen. Japanische Forscher fanden in diesem Zusammenhang heraus, dass Haarausfall mit einer erhöhten Talgproduktion in Verbindung gebracht werden kann.

Da tierische Fette direkt zu einer erhöhten Produktion von Talg beitragen, kann ein häufiger Konsum der genannten Lebensmittel Haarprobleme durchaus begünstigen.

Wer oft und übermäßig viele tierische Fette zu sich nimmt, riskiert somit nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht, sondern auch eine fettige Kopfhaut bis hin zu [Haarausfall](#).

Tipp 9: Sägepalme gegen Haarausfall

Die Früchte der [Sägepalme](#) (*Serenoa repens*) werden arzneilich verwendet. Sie werden mitunter zur Behandlung von Haarausfall eingesetzt.

Eine Untersuchung durch das Fachmagazin *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* hat ergeben, dass die tägliche Einnahme von Präparaten mit der Sägepalme das Haarwachstum positiv beeinflussen kann.

Die Früchte der Sägepalme hemmen nämlich das Dihydrotestosteron, ein Derivat des Hormons Testosteron, welches das Haar dünn werden und auch ausfallen lässt.

Die Sägepalme gibt es in Form von Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. Prostata forte), die sich nicht nur auf das Haar positiv, sondern auch auf die Prostata bzw. bei Frauen auf die Blase und die Harnwege sehr günstig auswirken.

Tipp 10: MSM regt Haarwachstum an

[Methylsulfonylmethan \(MSM\)](#) - auch als Dimethylsulfon bekannt - unterstützt die Produktion von Keratin und stärkt somit die Haarfollikel.

MSM ist eine organische Schwefelverbindung, die für den Schwefelhaushalt im Körper ausschlaggebend ist. Schwefel ist ein essenzieller Bestandteil des Immunsystems, des Bindegewebes, der Haut und auch der Haare.

Keratine sind wasserunlösliche Faserproteine und der Hauptbestandteil von Haaren, Finger- und Zehennägeln. Der Körper muss Keratin bilden, damit das Haar kräftig und gesund bleibt. Dazu benötigt er organischen Schwefel.

Bei einer Studie konnte bei allen Teilnehmern der Untersuchung durch die Verabreichung von MSM innerhalb von nur sechs Wochen der Haarausfall reduziert und das Haarwachstum angeregt werden.

Sie können MSM in Form von Tabletten oder Kapseln zu sich nehmen.

Tipp 11: Heilpflanzen für schönes und gesundes Haar

Es gibt sehr viele Heilpflanzen, z. B. Brennnessel, Kapuzinerkresse, Ingwer oder Rosmarin, die Sie nutzen können, um die Gesundheit und somit die Schönheit Ihrer Haare zu fördern.

Die Heilpflanzen können in Form einer Tinktur in die Kopfhaut einmassiert werden. Oder es wird ein Tee zubereitet, der getrunken, aber auch als natürliche Haarspülung genutzt werden kann.

Eine Haarspülung mit [Kamillentee](#) ist beispielsweise ein bewährtes Hausmittel gegen fettiges Haar.

Die [Kamille](#) (*Matricaria chamomilla*) zeichnet sich durch beruhigende Eigenschaften aus. Diese Wirkung kann die Heilpflanze auch entfalten, wenn sie auf die Kopfhaut aufgetragen wird, da sie in den Talgdrüsen die Talgproduktion reduziert.

Damit die Kamillentee-Spülung ihre volle Wirkung entfalten kann, sollten Sie sie einmal pro Woche anwenden.

Erhitzen Sie etwa einen Liter Wasser und lassen Sie darin vier Beutel Kamillentee für 10 Minuten ziehen. Nachdem der Kamillentee abkühlt ist, können Sie ihn nach der eigentlichen Haarwäsche als Spülung verwenden.

Es ist aber auch möglich Shampoos und andere Haarpflegemittel selbst herzustellen. Probieren Sie doch einfach das folgende Rezept einmal aus!

Tipp 12: Vitamin-Öl-Packung für strapaziertes Haar

Wenn die Haare aufgrund von äusseren Einflüssen (z. B. Kosmetika) strapaziert sind und den Glanz verloren haben, kann ihnen die folgende Vitamin-Öl-Packung neues Leben einhauchen.

Die Inhaltsstoffe, wie Biotin, Provitamin A, Vitamin B 6, Vitamin K, Vitamin C und Folsäure, regenerieren die Kopfhaut und bringen das Haar wieder zum Glänzen.

Zutaten:

- 1 EL Hagebuttenkernöl
- 1 Bio-Eigelb
- ½ Banane
- 1 TL Carotinöl (ein Sonnenblumen- oder Sojaöl mit Carotin bzw. Karotten-Extrakt)
- 5 Tropfen ätherisches Zitronenöl

Zubereitung / Anwendung:

Zerdrücken Sie die Banane mit der Gabel und rühren Sie die übrigen Zutaten unter. Tragen Sie die Packung danach auf das trockene Haar auf und umwickeln Sie Ihren Kopf mit einer Folie.

Lassen Sie die Haarmaske 1-2 Stunden einwirken und waschen Sie anschliessend Ihr Haar mit einem milden Shampoo.

Die Vitamin-Öl-Packung wird stets vor der Haarwäsche angewandt. Sollten Sie sehr lange Haare haben, können Sie die Zutaten verdoppeln.

Abgesehen von dem im Rezept erwähnten Hagebuttenkernöl bzw. Carotinöl gibt es selbstverständlich viele weitere wertvolle Öle, die Sie für eine Öl-Packung verwenden können, beispielsweise [Olivenöl](#), [Kokosöl](#) oder [Arganöl](#).

**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

- Carr, Anitra C., and Balz Frei. "Toward a new recommended dietary allowance for vitamin C based on antioxidant and health effects in humans." *The American journal of clinical nutrition* 69.6 (1999): 1086-1107. (Für eine neue empfohlene Vitamin C-Tagesmenge basierend auf dessen antioxidativer und gesundheitlicher Auswirkungen beim Menschen)
- National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements, "Vitamin C Fact Sheet for Health Professionals", June 2013, (Vitamin C - Datenblatt für Therapeuten)
- Noppakun, Nopadon, and Daratana Swasdikul. "Reversible hyperpigmentation of skin and nails with white hair due to vitamin B12 deficiency." *Archives of dermatology* 122.8 (1986): 896-899. (Reversible Hyperpigmentierung der Haut und Nägel inkl. weisses Haar aufgrund eines Vitamin-B12-Mangels)
- Glynis, Ablon. "A Double-blind, Placebo-controlled Study Evaluating the Efficacy of an Oral Supplement in Women with Self-perceived Thinning Hair." *The Journal of clinical and aesthetic dermatology* 5.11 (2012): 28. (Eine doppelblinde, placebokontrollierte Studie zur Einschätzung der Wirksamkeit einer Nahrungsergänzung bei Frauen mit dünnem Haar)
- Piccardi, Nathalie, and Patricia Manissier. "Nutrition and nutritional supplementation: Impact on skin health and beauty." *Dermato-endocrinology* 1.5 (2009): 271. (Ernährung und Nahrungsergänzung: Auswirkungen auf Hautgesundheit und Schönheit)
- Malanin, Ken, Eniko Telegdy, and Hussain Qazaq. "Hair loss and serum zinc values among Arab females in Al Ain region, United Arab Emirates." *EJD. European journal of dermatology* 17.5 (2007): 446-447. (Haarausfall und Zinkwerte im Serum bei arabischen Frauen)
- Last, Walter. "Copper salicylate A potent inflammation fighter and rejuvenator". *Cancer Nat Ther Found Aust* (2009): 2-9. (Kupfersalicylat Ein mächtiger Kämpfer gegen Entzündungen und ein Verjüngungsmittel)
- Lassus A., "Colloidal silicic acid for oral and topical treatment of aged skin, fragile hair and brittle nails in females", *J Int Med Res.* 1993 Jul-Aug;21(4):209-15. (Kolloidales Silicium für orale und topische Anwendung bei alternder Haut, brüchigem Haar und brüchigen Fingernägeln bei Frauen)
- Morganti, P., et al. "Effect of gelatin-cystine and *Serenoa repens* extract on free radicals level and hair growth." *Journal of applied cosmetology* 16 (1998): 57-64. (Wirkung von Gelatine-Cystin und Sägepalmextrakt auf oxidativen Stress und Haarwachstum)
- <http://www.hairscientists.org/human-hair/nutrition-and-hair-health>

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