

Vitaminmangel: Ursache von Haarausfall?

Gesundes Haar steht für Vitalität und Attraktivität. Fallen plötzlich mehr Haare aus als gewohnt, kann dies viele Ursachen haben. Unsere Haarfollikel bestehen aus den teilungsaktivsten Zellen des Körpers. Ihr hoher Stoffwechselumsatz ist auf Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente angewiesen. Bei Vitaminmangel kann leicht Haarausfall entstehen. Je ausgewogener die Ernährung und je besser die Vitamin-Versorgung jedoch ist, desto unwahrscheinlicher ist Vitaminmangel und desto eher kann einem Haarausfall entgegengewirkt werden.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 21. November 2019

Stand: 22. November 2019

Vitaminmangel erhöht Gefahr für Haarausfall

Alles ist in bester Ordnung und plötzlich setzt Haarausfall ein. Der Blutcheck fällt ganz wunderbar aus und der Hausarzt sagt: Sie sind kerngesund.

Ihr Haar fällt dennoch aus. Und Ihren Vitaminmangel findet niemand. Nach Vitaminmangel sucht auch niemand. Wie aber hängt nun Vitaminmangel mit Haarausfall zusammen?

Vitaminmangel kann Haarausfall auslösen

Wenn ein Haar ausfällt, dann verbleibt im Normalfall die Haarwurzel in der Kopfhaut, und das Haar wächst nach. Die ausgefallenen Haare werden somit ständig erneuert und der Verlust findet im Verborgenen statt.

Ist von Haarausfall die Rede, fallen mehr Haare aus und die ausgefallenen Haare wachsen nur noch spärlich nach. Das Volumen der Haare nimmt infolgedessen ab.

Es gibt unterschiedliche Formen des Haarausfalls. So wird mitunter zwischen dem anlagebedingten Haarausfall (Androgenetische Alopezie), dem kreisrunden Haarausfall (Alopecia areata) und dem diffusen Haarausfall (Diffuse Alopezie) unterschieden.

Zu den Ursachen des Haarausfalls zählen Schilddrüsenerkrankungen, Nebenwirkungen von Medikamenten, Störungen des Hormongleichgewichts, Hautkrankheiten, Chemotherapien oder sehr oft auch Stress und psychische Belastungen.

Steckt ein Vitaminmangel hinter dem Haarausfall, kann eine vermehrte Zufuhr von Nährstoffen - über eine vitalstoffreichere basenüberschüssige Ernährung oder auch über gezielt eingesetzte Nahrungsergänzungsmittel - den Haaren wieder auf die Sprünge helfen.

Fünf Vitamine gegen Haarausfall

Natürlich sind im Grunde alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für die Haargesundheit von Bedeutung. Fünf Vitamine spielen jedoch zur Förderung des Haarwuchses eine ganz besonders wichtige Rolle.

Sie beugen Vitaminmangel vor und verhindern oder beheben Haarausfall, der infolge eines derartigen Defizits entstand.

Vitamin C fördert Haarwuchs

Vitamin-C-Mangel macht nicht nur anfällig für Infektionen, sondern schadet auch der Haarstruktur. Umgekehrt unterstützt Vitamin C den Haarwuchs auf unterschiedliche Weise.

So ist Vitamin C beispielsweise vonnöten, damit sich Eisen an die roten Blutkörperchen binden und somit überhaupt erst an die Haarwurzeln gelangen kann. Ein Eisenmangel nämlich kann zu Strukturschäden des Haarschaftes bis hin zu Haarausfall führen.

Auch ist Vitamin C an der Kollagenbildung beteiligt. Kollagen ist ein Strukturprotein, das für den Aufbau und Schutz des Haarfollikels benötigt wird. Vitamin-C-Mangel kann somit zu einer Verhärtung des Kollagens um den Follikel und damit zu Haarausfall führen.

Ganz besonders intensiv hinsichtlich der Reparatur des Kollagens wirkt das Vitamin C gemeinsam mit OPC, einem sekundären Pflanzenstoff mit hervorragenden Eigenschaften für die Haar- und Hautgesundheit.

OPC gilt nicht nur als hochwertiger Reparaturstoff des Kollagens, sondern schützt als potentes Antioxidans auch die Haarwurzel vor Angriffen durch freie Radikale. Folglich führt OPC nach einer Kur von mindestens zwei bis drei Monaten bei vielen Menschen (und auch Tieren) zu deutlich dichterem und gesünderem Haar.

Der menschliche Körper kann Vitamin C bekanntlich nicht selbst bilden und es gibt auch keinen speziellen Vitamin-C-Speicher. Aus diesem Grunde ist es so wichtig, Vitamin C regelmässig mit dem Essen aufzunehmen.

Vitamin-C-Mangel lässt sich besonders leicht mit den typischen Vitamin-C-Lieferanten beheben, wie z. B. frisches Obst (Zitrusfrüchte und Beeren). Doch auch einige Gemüsesorten sind reich an Vitamin C, darunter Paprika, Kohl und Rettich.

Falls es Ihnen nicht möglich ist, einen Vitamin-C-Mangel mit der Ernährung zu beheben, dann sind besonders ganzheitliche Nahrungsergänzungsmittel wie die Acerola-Kirsche und Acerolasaft empfehlenswert oder schonend hergestellte Fruchtpulver aus besonders Vitamin-C-reichen Früchten.

Vitamin D verhindert Haarausfall

Nach Angaben der University of California, Davis fördert auch ein Vitamin-D-Mangel Haarausfall.

Der Haarfollikelzyklus wird durch drei Phasen geprägt: Anagen-Phase (das Haar wächst), Katagen-Phase (das Haarwachstum hört auf) und Telogenphase (das Haar stirbt).

Liegt ein Vitamin-D-Mangel vor, wird der Haarfollikelzyklus verändert oder unterbrochen. So kann sich eine Phase verlängern oder auch drastisch verkürzen und zu Haarausfall führen.

Der Körper kann 80 bis 90 Prozent des Bedarfs an Vitamin D mit Hilfe von Sonnenlicht selbst produzieren. Menschen, die sich täglich im Freien aufhalten, sind in der Regel gut versorgt.

10 bis 20 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs werden über die Ernährung gedeckt. Doch Vitamin D kommt nur begrenzt in Lebensmitteln vor. Die höchste Konzentration findet sich in fetten Fischarten (z. B. Lachs und Hering) und Lebertran.

Laut Studien leiden die meisten Menschen grundsätzlich an Vitamin-D-Mangel. Es wird deshalb empfohlen, Vitamin D auch durch Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen - besonders in der dunklen Jahreszeit, aber auch im Sommer, wenn sich tägliche Aufenthalte im Freien nicht verwirklichen lassen oder wenn gar chronische Krankheiten vorliegen, die oft ebenfalls mit einem Vitamin-D-Mangel in Verbindung stehen können.

Vitamin E beschleunigt Haarwuchs

Das fettlösliche Vitamin E ist ebenfalls ein wichtiger Vitalstoff, der die Haargesundheit erhält.

Vitamin E schützt als Antioxidans alle Körperzellen vor schädlichen Einflüssen und somit auch die Zellen der Haarfollikel.

Vitamin E regt überdies das Wachstum neuer Blutgefäße an und fördert auf diese Weise indirekt die bessere Nährstoffversorgung der Haarwurzel, da jetzt die Kopfhaut besser durchblutet werden kann. Das Haarwachstum wird nun beschleunigt und das Haar gekräftigt.

Ein regelmässiger Genuss von an Vitamin E reichen Lebensmitteln ist daher sehr empfehlenswert.

Vitamin E kann auch direkt mithilfe von Öl-Packungen in die Kopfhaut massiert werden. Derartige Massagen stimulieren die Durchblutung der Kopfhaut, und das Wachstum der Haare wird gefördert.

Gute Quellen für Vitamin E sind insbesondere Pflanzenöle (z. B. Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl oder Distelöl). Aber auch Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne sowie Erdnüsse eignen sich sehr gut als Vitamin-E-Lieferanten.

Eine sehr gute natürliche Vitamin-E-Quelle ist überdies das Moringablattpulver, das pro Tagesdosis (10 g) schon 4 bis 8,5 mg Vitamin E liefert, was einem Drittel bis der Hälfte des täglichen Vitamin-E-Bedarfs entspricht. Moringapulver steht somit in der Hitliste der besten Vitamin-E-Lieferanten gleich nach dem Weizenkeimöl auf Platz 2. Moringa versorgt überdies mit einer grossen Portion B-Vitamine, die - wie wir gleich sehen werden - besonders gut auf die Aktivität der Haarwurzeln einwirken.

Vitamin B aktiviert die Haarwurzel

Die Vitamine des B-Komplexes unterstützen die Gesundheit der Haare auf unterschiedliche Weise, insbesondere Vitamin B₃ (Niacin), B₅ (Pantothensäure) und B₆ (Pyridoxin)

Sie regen die Aktivität der Talgdrüsen an und aktivieren essenzielle Stoffwechselforgänge in den Haarwurzeln.

B-Vitamine wirken zudem entzündungshemmend und schützen somit die Kopfhaut.

Zu den wichtigsten Vitamin-B-Lieferanten zählen Nüsse, Ölsaaten (besonders Kürbiskerne), Vollkornprodukte, Hefeflocken und Hülsenfrüchte.

Da die B-Vitamine unterschiedliche Nervenfunktionen unterstützen, sind sie besonders bei stressbedingtem Haarausfall sehr zu empfehlen.

Nahrungsergänzungsmittel mit dem Vitamin-B-Komplex (z. B. B-Vitamin MIX) enthalten alle B-Vitamine und fördern die Haargesundheit umfassend.

Vitamin A pflegt die Haarfollikel

Das fettlösliche Vitamin A ist für viele Vorgänge im menschlichen Organismus verantwortlich. Vitamin-A-Mangel kann Sehstörungen, ein trockenes Hautbild, aber auch Haarwachstumsstörungen verursachen.

Vitamin A ist an der Fettsynthese in den Haarfollikeln beteiligt, so dass ein Vitamin-A-Mangel leicht zu Haarausfall führen kann.

Vitamin A findet sich ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln. In pflanzlicher Nahrung (z. B. Karotten, Spinat, Brokkoli, Tomaten oder Aprikosen) findet sich jedoch das sog. Provitamin A (Beta-Carotin), das vom Organismus jederzeit und je nach Bedarf in Vitamin A umgewandelt werden kann.

Denken Sie daran: Werden die Lebensmittel mit einer kleinen Menge Fett zubereitet, kann der Organismus das Beta-Carotin leichter aufnehmen.

Vitaminmangel ausgleichen - Haarausfall beheben

Es lohnt sich daher bei Haarausfall oder bei plötzlich nur noch spärlichem Haarwuchs, nach einem möglichen Vitaminmangel Ausschau zu halten, die Ernährung zu optimieren und ggf. hochwertige Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, um mit allen Vitaminen bestens versorgt zu sein.

Ist Ihr Haarproblem u. a. auf einen Vitaminmangel zurückzuführen, werden Sie daraufhin schnell Erfolge sehen und bald wieder schönes volles Haar Ihr Eigen nennen.

Quellen

- Trost L.B., Bergfeld W.F. & Calogeras E., "The diagnosis and treatment of iron deficiency and its potential relationship to hair loss", 2006, Journal of the American Academy of Dermatology, Volume 54, issue 5, (pp. 824-844), (Diagnose und Behandlung von Eisenmangel und sein möglicher Zusammenhang mit Haarausfall)
- Ross AC, Ternus ME. "Vitamin A as a hormone: recent advances in understanding the actions of retinol, retinoic acid, and beta carotene." J Am Diet Assoc. 1993 Nov;93(11):1285-90; quiz 1291-2. (Vitamin A schützt Haarfollikel vor freien Radikalen)
- Niki E *et al.*, "Interaction among vitamin C, vitamin E, and beta-carotene." Am J Clin Nutr. 1995 Dec;62(6 Suppl):1322S-1326S. (Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin schützen Haarfollikel vor freien Radikalen)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/haarausfall-vitaminmangel-ia.html>