

Mit Mineralstoffen gegen Haarausfall

Ein Mangel an Mineralstoffen kann - neben vielen weiteren Symptomen - auch zu Haarausfall führen, da die Produktion von Haaren eine große Bandbreite verschiedener Mineralien und Spurenmineralien erfordert. Die Stimulation der Haarfollikel, also die Stellen des Körpers, in denen das Haar produziert wird, ist von spezifischen Nährstoffen abhängig. Hierzu zählen in erster Linie verschiedene Mineralien und Spurenelemente.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 09. October 2019

Stand: 20. October 2019

Mineralstoff-Mangel in Lebensmitteln

Häufig reicht die "normale" Ernährung nicht aus, um unseren Körper hinreichend mit Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen, was unter anderem zu Haarausfall führen kann. In manchen Gegenden des Landes sind die Mineralstoff-Vorkommen im Erdreich so gering, dass dort angebaute Lebensmittel einen deutlichen Mangel an Mineralien aufweisen. Auch Düngemittel beeinträchtigen die natürliche Absorption von Mineralien und Spurenelementen aus den landwirtschaftlichen Anbauflächen. Daher ist es empfehlenswert, grundsätzlich möglichst nur biologisch angebaute Lebensmittel zu verzehren.

Für das Wachstum der Haare wird Kalzium benötigt

Damit das Haar wachsen kann, benötigt der Haarboden die basischen Mineralstoffe Calcium und Magnesium. In einem gesunden Haarboden sind diese Mineralien in ausreichendem Masse vorhanden. Bei Haarausfall kann von einem eklatanten Mangel an Kalzium und/oder Magnesium ausgegangen werden.

Eine ausschliessliche Zufuhr dieser Mineralstoffe über Lebensmittel reicht häufig nicht aus, um das vorhandene Defizit auszugleichen. Daher ist es ratsam, bei erhöhtem Kalziumbedarf - wie er beispielsweise beim Haarausfall gegeben ist - eine Nahrungsergänzung einzunehmen, die diesen Mineralstoff in natürlicher und organischer Form zur Verfügung stellt*.

Als Lebensmittel sind Nüsse, Mandeln, Sesam, Leinsamen, Feigen, vollwertiges Getreide, Grünkohl, Chinakohl und Spinat gute Kalziumlieferanten.

Selen unterstützt das Haarwachstum

Selen ist ein Spurenelement, das vom Körper zwar nur in geringen Mengen benötigt wird, aber dennoch für viele Körperfunktionen wichtig ist - so auch zur Sicherung eines gesunden Haarwachstums. Damit das Selen nicht überdosiert in den Körper gelangt ist es wichtig, dieses Spurenelement ausschliesslich in natürlicher Form über Lebensmittel oder organische Mineralstoffkomplexe* zuzuführen. Mehr über Selenmangel finden Sie [hier](#).

Gute vegetarische Lebensmittelquellen für Selen sind Nüsse und vollwertige Getreideprodukte.

Jod beugt Haarausfall vor

Das Spurenelement Jod ist ein wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone Triiodthyronin und Thyroxin. Ein Mangel an Jod kann - neben einer Beeinträchtigung der Schilddrüse - auch zu Haarausfall führen.

Um den Jodbedarf auf natürliche Weise zu decken, sollte der Speiseplan ab und zu um einen köstlichen Seefisch und/oder getrockneten Algen erweitert werden. Darüber hinaus sollte ein hochwertiges Meersalz oder Kristallsalz zum Würzen der Speisen verwendet werden. In diesen Salzen ist Jod im natürlichen Verbund mit allen anderen Mineralien enthalten. Auch die regelmässige Einnahme jodhaltiger Algen oder eines organischen Mineralstoffkomplexes* als Nahrungsergänzung ist bei bestehendem Haarausfall, oder um dem Haarausfall vorzubeugen, sehr empfehlenswert.

Zink regt das Haarwachstum an

Auch [Zink](#) ist ein wichtiges Spurenelement, wenn es um die Gesundheit von Kopfhaut und Haaren geht, da ein Mangel an diesem Spurenelement den Haarausfall fördern kann.

Ein Hauptbestandteil von Haut, Haaren und Nägeln ist das Keratin. An der Bildung des Keratins ist Zink ebenso beteiligt, wie an der Bildung von Kollagen. Die Zellteilung, die das Haarwachstum erst ermöglicht, funktioniert ebenfalls nicht ohne Zink. Das macht dieses Spurenelement zu einem wichtigen Begleiter bei Haarausfall.

Dennoch kann es ebenso wenig wie jedes andere einzelne Element alleine den Haarausfall stoppen oder den Haarneuwuchs fördern. Hierzu bedarf es wieder unterschiedlicher Mineralstoffe und Spurenelemente im natürlichen Verbund, die gemeinsam entweder über zinkreiche Lebensmittel oder über Nahrungsergänzungen* mit einem entsprechenden Zinkanteil zugeführt werden können.

Zu den zinkreichen vegetarischen Lebensmitteln zählen: Weizenkeime, Weizenkleie, Haferflocken, Hülsenfrüchte und Nüsse.

***Tipp:** Einen herausragenden, basischen Mineralstoffkomplex stellt das Sango Meeres Korallen Pulver dar. In dieser Nahrungsergänzung liegen sämtliche an dieser Stelle erwähnten Mineralstoffe und Spurenelemente in einer natürlichen Form vor. Den Hauptanteil haben Kalzium und Magnesium. Insgesamt verfügt die Sango Meereskoralle über ca. 70 Mineralstoffe und Spurenelemente im naturbelassenen Verbund und in einer für den Körper sehr leicht verwertbaren Form.

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/mineralstoffe-gegen-haarausfall-ia.html>