



HAARAUSFALL UND ERNÄHRUNG

Haarausfall kann verschiedene Gründe haben. So können zum Beispiel einseitige Diäten zu einem Nährstoffmangel und zur Übersäuerung des Körpers führen. Und das kann wiederum in Haarausfall resultieren.

Nährstoffmängel

Die Haarfollikel gehören mit zu den teilungsaktivsten Zellen des Körpers. Für die Neubildung der Haare ist ein hoher Stoffwechselumsatz erforderlich, der Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Spurenelemente benötigt. Von diesen Substanzen können vielfach keine Depots gebildet werden. Der Körper ist auf eine kontinuierliche Zufuhr angewiesen. In Mangelsituationen kann es daher zu diffusem Haarausfall kommen. Bei Diäten unter 1.000 kcal/Tag und bei einseitigen Diäten besteht die Gefahr einer Unterversorgung der Haarzellen.

- **Kupfermangel** kann zu Haarbildungsstörungen mit dünnen, zerbrechlichen Haaren führen. Zur kupferreichen Kost zählen: Nüsse, Getreidekeimlinge und Hülsenfrüchte.
- **Zinkmangel** ist besonders bei veganer Ernährungsform ein Problem, da Zink vor allem in Fleisch, Eiern und Käse enthalten ist. Zinkmangel kann zu Hautentzündungen und Haarausfall führen.
- **Eisenmangel** ist die häufigste Ursache für einen diffusen Haarverlust. Es sollten dann auf jeden Fall die Eisenspeicher (Ferritin) im Blut untersucht werden. Bei Eisenmangel helfen Fleisch, Fisch und Vitamin C-reiche Kost (Gemüse).

Das Stoffwechselprogramm von gesund + aktiv ist nicht nur auf den individuellen Stoffwechsel abgestimmt, es sorgt auch für eine ausreichende Kalorien- und Nährstoffzufuhr.

Hormonelle Schwankungen

Neben der verminderten Nährstoffzufuhr kann auch der schnelle Abbau von Fettzellen die Lebensdauer der Haare verkürzen. Fettzellen dienen häufig als Hormonspeicher. Werden sie zu schnell abgebaut, kommt es



zu hormonellen Schwankungen, die sich auf das Haarwachstum auswirken können.

Schilddrüsenfunktionsstörung

Werden die Haare dünner, kraftloser und fallen sie vermehrt aus, lohnt es sich, die Schilddrüse zu untersuchen. Fettarme und kohlenhydratlastige Diäten begünstigen über den Insulinstoffwechsel eine Schilddrüsenfunktionsstörung. Eine mögliche Folge: Haarausfall. Unser Haar dient nicht nur dem äußeren Erscheinungsbild, es ist auch ein Indiz für unsere innere Verfassung.

Was ist zu tun?

Die Haarstruktur und auch der Zustand der Kopfhaut können Auskunft geben über Störungen im Stoffwechsel. Die genauen Ursachen lassen sich am besten über eine Vital- und Stoffwechselanalyse klären. Kupfer, Zink und Selen sollten neben den differenzierten Schilddrüsenwerten mit berücksichtigt werden. Fragen Sie hierzu Ihren gesund + aktiv - Therapeuten.

