

## Kräftigeres Haar durch Vitalstoffe

**Sprödes und zersplissenes Haar muss nicht sein. Doch: Was tun, wenn die Chemiekeule aus der Drogerie das Haar nur weiter schädigt, und selbst teures Shampoo aus dem Bio-Markt die Wirkung verfehlt? Mit einer vitalstoffreichen Ernährung, reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, sorgen Sie für kraftvolles und gesundes Haar von der Wurzel aus. Dieser Artikel stellt Ihnen einige dieser "Haarvitalstoffe" vor und zeigt Ihnen in welchen Lebensmitteln sie enthalten sind.**

### **Selen**

Unser Haar ist Teil des Körpergewebes. Um kräftig und gesund wachsen zu können, benötigt es die Versorgung mit Spurenelementen und Vitalstoffen. Ein wichtiges Spurenelement ist Selen. Laut dem „Huntington College of Health Sciences“ kann Selenmangel zu Haarausfall führen und die Haarqualität stark beeinträchtigen. Selen wird vom Körper nur in kleinen Mengen benötigt. Und doch wird Selenmangel häufig mit Herzerkrankungen und Krebs in Verbindung gebracht. Wichtig: Nehmen Sie Spurenelemente möglichst natürlich, wo immer es geht über die Nahrung auf. Selen finden Sie zum Beispiel in braunem Hefe, Reis, Hirse, Sesam oder Nüssen, besonders in Paranüssen. Wer bei einer Blutuntersuchung einen niedrigen Selen Spiegel fest stellt, sollte Selen substituieren oder solche Nahrungsmittel regelmässig konsumieren. Anzustreben auch unter Präventionsgesichtspunkten ist ein Blut-Selen Spiegel von  $> 100 \mu\text{m/l}$ . Wertvolle Infos zu Selen finden Sie auch in den folgenden Dokument der GfBK [http://www.biokrebs.de/images/stories/download/Therapie\\_Infos/Selen.pdf](http://www.biokrebs.de/images/stories/download/Therapie_Infos/Selen.pdf)

### **Zink**

Das Spurenelement Zink ist wichtig für das Haarwachstum, den Schutz der Haarwurzeln vor Entzündungen sowie für den Erhalt einer gesunden Kopfhaut. Zink ist an der Bildung von Kollagenen beteiligt. Diese Bindegewebs-Eiweiße verankern nicht nur das Haar in der Haut, sondern sind auch für die Haarstruktur von wichtiger Bedeutung. Zink ist außerdem an der Bildung von Keratin beteiligt, einem Eiweißstoff, der Hauptbestandteil von Haaren, Nägeln und Haut ist. Zink ist reichlich enthalten in Linsen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Vollkorngetreide, Haferflocken und Weizenkleie.

### **Silizium (Kieselsäure)**

Ein besonders wichtiger Nährstoff für Haar, Haut und Gewebe ist Silizium. Viele von Haarausfall betroffene Frauen und Männer schwören auf Silizium, z.B. als Anteil in der Nahrung in Form von Braunhirse. Zurecht: Wie eine Pilotstudie vom Universitätsklinikum Eppendorf beweist, kann Silizium die Haarqualität deutlich verbessern. Um den Zusammenhang zwischen Silizium und der Haarqualität zu untersuchen, wurde 55 Frauen über den Zeitraum von sechs Monaten Silizium zugeführt. Ergebnis: Zum Ende der Studie erhöhte sich die Haardicke der Teilnehmerinnen durchschnittlich um 13 Prozent. Für Männer mit kreisrundem Haarausfall werden Shampoos mit organischem Silizium empfohlen. Silizium aus der Nahrung erhalten Sie zum Beispiel über den Verzehr von Braunhirse, Hafer, Gerste, Topinambur, Brennessel und dem Ackerschachtelhalm.

### **Curcumin**

Bei Curcumin handelt es sich um den gelblichen Farbstoff aus der Gelbwurzel Kurcuma Longa. Curcumin macht seit einigen Jahren vor allem wegen seiner krebshemmenden Eigenschaften Schlagzeilen. In über 3000 Studien konnte die Wirkung von Kurkuma wissenschaftlich belegt werden. Curcumin verbessert die Kommunikation der Zellen und verstärkt die vitalen Funktionen des Körpers. In Kombination mit Resveratrol gilt Curcumin als potente Waffe gegen erblich bedingten Haarausfall bei Männern. Tipp: Um Ihre Zufuhr von Curcumin zu steigern, würzen Sie eine Speise täglich mit Curry oder Kurkuma-Pulver. Sie können aber auch einfach einen viertel Teelöffel Kurkuma in Wasser auflösen und trinken.

## **Biotin**

Bei Biotin handelt es sich um das Vitamin B7 - auch Vitamin H genannt - aus dem Vitamin-B-Komplex. Im menschlichen Körper ist Biotin an der Produktion von Hautgewebe und Blutzellen beteiligt, und spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung von Testosteron sowie bei Energiegewinnung und Aminosäurestoffwechsel. Biotin kann stark strapaziertes und beschädigtes Haar erneuern, und zur Gesundung der Kopfhaut bei Reizungen oder Schuppenproblemen beitragen. Biotin finden zum Beispiel in Mandeln, Walnüssen, Spinat, Weizenkleie, Haferflocken und Hefe.

**Kurz und gut**, wenn man etwas darauf achtet was man isst, dann hat man jede Menge Möglichkeiten seinem Körper zu geben was er braucht, damit das "Erscheinungsbild" auf dem Kopf stimmt ;-) Ganz nebenbei gesagt sind die Haare noch das geringste, was von den oben genannten Vitalstoffe profitiert. Wie sich jeder denken kann ist der Nutzen dieser Stoffe nicht nur auf die Haare beschränkt, sondern die Stoffe unterstützen ebenso eine schöne und gesunde Haut und was noch deutlich wichtiger ist für Ihre Gesundheit, ein gesundes Bindegewebe. Auch Knorpel und Knochen profitieren von den selben Substanzen welche auch für die Haare wertvoll sind. Die Folge ist letztlich der Schutz vor Zivilisationskrankheiten, die deutlich unangenehm sein können wie spröde Haare 😊

**In diesem Sinne bleiben Sie gesund.**

Geschrieben von [bernd](#) am Montag, 1. Juli 2013 um 22:27 in [Gesundheitsnews](#)