

Schlechte Ernährung und Nährstoffmangel können den natürlichen Haarausfall verstärken. Besserung verspricht in vielen Fällen eine gezielte Nahrungsergänzung.

## Vitalstoffe für gesundes Haar



Haare leben. Auch wenn im sichtbaren Teil der Haare keine lebenden Zellen mehr anzutreffen sind: Verborgen in den Haarwurzeln finden laufend Zellteilungen statt. Nährstoffe, die für das Wachstum der Haare notwendig sind, werden über kleinste Blutgefäße in die Haarwurzeln transportiert.

Ein Kopfhaar wächst rund 0,4 mm pro Tag – während rund 24 – 72 Monaten. Es werden kontinuierlich neue Haarwurzeln gebildet. Durch das neue nachwachsende Haar wird das ursprüngliche Haar langsam nach oben gedrückt und ausgestossen.

### **Über 50–100 Haare/Tag?**

Ein Haarausfall von 50–100 Kopfhaaren pro Tag gilt noch als normal, wobei ein Verlust von langen Haaren stärker auffällt, als von kurzen. Verschiedenste Faktoren können den

Die Burgerstein-Produktepalette bietet für jedes Bedürfnis das Richtige.



Haarausfall verstärken. Zum einen sind dies Fehl- und Unterernährung, die zu Nährstoffmangel führen, zum anderen Ursachen wie hormonelle Änderungen, schlechte Durchblutung der Kopfhaut, akute Stresssituationen, akute und chronische Krankheiten, Bestrahlungen, Medikamenteneinnahme – z.B. empfängnisverhütende Mittel (Pille); Zytostatika (Krebsmedikamente); Blutgerinnungshemmer – , Vergiftung mit Schwermetallen, allergische Reaktionen auf Haarpflegeprodukte. Der Haarausfall beginnt, ausser bei besonders schwerer Schädigung, erst 2–4 Monate nach dem Ereignis; wenn die Ursache beseitigt ist, können die Haare wieder nachwachsen.

### Komplexes Haar

Haar ist sehr komplex zusammengesetzt; zu 80% besteht es aus verschiedenen Keratinen – Proteinen, die dem Haar Festigkeit und Spannkraft verleihen. Für den Aufbau der Keratine massgeblich verantwortlich ist die schwefelhaltige Aminosäure L-Cystein. Ein Mangel an Nährstoffen kann zu Störungen des Haarwachstums führen und den normalen Haarausfall verstärken. Verschiedenste Nährstoffe sind für ein gesundes Wachstum der Haare notwendig: Proteine, Vitamine wie das Biotin, Zink, aber auch Silizium und Molybdän.

### Haar gezielt ernähren

Eine gezielte Ernährung fördert das optimale Haarwachstum: Fettarme eiweisshaltige Nahrungsmittel (Fisch, Geflügel, Milch, Eier) und Hülsenfrüchte sind reich an wichtigen Proteinen, B-Vitaminen und Schwefel; Biotin findet sich gehäuft in Kalbsleber, Sojabohnen und Hefe, und Silizium in hohen Mengen in Hirse. Doch nicht immer können die für ein optimales Haarwachstum benötigten Nährstoffe ausreichend über die Nahrung zugeführt werden; auch kann der Bedarf an einzelnen Nährstoffen, beispielsweise bei Krankheit, stark ansteigen. In diesen Fällen können spezielle Nahrungsergänzungen, wie die bewährten Burgerstein-Präparate, helfen, das Haar mit den fehlenden Nährstoffen zu versorgen.

Für gesundes Haar wird die Einnahme folgender Nahrungsergänzungs- und Vitalstoffe empfohlen: Vitamin-B-Komplex, Vitamin E 400 mg, Vitamin C 0,5–1,0 g, Multimineral-Supplement (mit 10–15 mg Zink und 2–3 mg Kupfer), Nachtkerzenöl (EPO) 2–3 g, sowie hochwertiges Protein-Supplement 10–20 g in Form von Primärhefe oder kurzkettigem Eiweiss. Bei (verstärktem) Haarausfall werden zusätzlich empfohlen: Biotin 300–500 µg, Niacin 50 mg, L-Cystein 500 mg.

Lassen Sie sich von Fachpersonen in Ihrer Apotheke oder Drogerie individuell beraten. ■