



# DIE WECHSEL JAHRE

## Mikronährstoffe, Lebensmittel & Kräuter bei Haarausfall in den Wechseljahren

Haarausfall ist eine häufige, aber belastende Begleiterscheinung der Wechseljahre. Neben hormonellen Veränderungen können auch Nährstoffmängel und Stress eine große Rolle spielen. Diese Übersicht zeigt Dir, welche Mikronährstoffe, Lebensmittel und pflanzlichen Wirkstoffe Dein Haarwachstum unterstützen können – ganz ohne Tabellen, leicht verständlich erklärt.

### Omega-3-Fettsäuren

Diese Fettsäuren wirken entzündungshemmend und fördern die Elastizität der Kopfhaut. Reich enthalten in Lachs, Chiasamen, Walnüssen und Leinsamen.

### Eisen

Eisen ist essenziell für die Sauerstoffversorgung der Haarwurzeln. Ein Mangel kann diffusen Haarausfall verursachen. Gute Quellen sind Linsen, Hirse, Spinat, Rote Bete und mageres Fleisch.

### Zink

Zink ist wichtig für die Zellteilung, das Immunsystem und die Talgdrüsenfunktion der Kopfhaut. Es findet sich in Kürbiskernen, Haferflocken, Rindfleisch und Cashews.

### Biotin

Biotin (Vitamin B7) stärkt die Haarstruktur und ist an der Bildung von Keratin beteiligt. Es steckt in Eiern, Nüssen, Vollkornprodukten und Haferflocken.

### Vitamin D

Vitamin D beeinflusst das Haarwachstum direkt über die Haarfollikel. Es kann durch Sonnenlicht gebildet werden oder über fetten Fisch, Eier und Pilze zugeführt werden.

### Selen

Selen schützt die Haarzellen vor oxidativem Stress und unterstützt die Schilddrüsenfunktion. Gute Quellen sind Paranüsse, Eier und Fisch.

### B-Vitamine

Insbesondere Vitamin B6 und B12 sind wichtig für den Energiestoffwechsel und die Durchblutung. Sie kommen in Fleisch, Fisch, Eiern und Vollkornprodukten vor.

## **Pflanzenstoffe & Kräuter für gesundes Haar**

### **Kurkuma & Knoblauch**

Besitzen entzündungshemmende Eigenschaften und können die Durchblutung und Gesundheit der Haarwurzeln unterstützen.

### **Rosmarinöl**

Fördert die Durchblutung der Kopfhaut und stimuliert die Haarfollikel. Kann als Kopfhautöl oder im Shampoo verwendet werden.

### **Schachtelhalm**

Reich an Silizium, das die Haarstruktur stärkt. Wirkt unterstützend bei brüchigem Haar.

### **Brennnessel**

Entgiftend, stoffwechsellanregend und durchblutungsfördernd. Kann innerlich als Tee oder äußerlich als Tinktur angewendet werden.

### **Frauenmantel**

Frauenmantel kann sanft hormonregulierend wirken und wird traditionell zur Unterstützung bei weiblichen Zyklusbeschwerden genutzt – auch in den Wechseljahren.

### **Cordyceps**

Dieser Vitalpilz wird in der traditionellen chinesischen Medizin eingesetzt und gilt als adaptogen. Er kann helfen, hormonelle Dysbalancen auszugleichen und das Energielevel zu stabilisieren.

### **Rotklee**

Enthält Phytoöstrogene, die östrogenähnlich wirken und hormonelle Schwankungen ausgleichen können.

### **Lavendel, Melisse & Passionsblume**

Diese beruhigenden Pflanzen helfen, stressbedingten Haarausfall zu lindern und fördern besseren Schlaf.

### **Fazit**

Ein ganzheitlicher Ansatz gegen Haarausfall in den Wechseljahren umfasst neben hormoneller Unterstützung vor allem die gezielte Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen und die Anwendung natürlicher Pflanzenstoffe. Mit einer ausgewogenen Ernährung, sanfter Pflege und etwas Geduld kannst du dein Haarwachstum auf natürliche Weise fördern.