

Dieses Frühlings-Gemüse lässt das Kopfhaar wieder sprießen



Von SIMONE DAY

Berlin – **Wenn im Frühling alles neu wächst, heißt es bei vielen Menschen auch: Neuanfang für die Haare.**

„Haarausfall kann im Frühling auch deshalb vorkommen, weil man die Haare zeitversetzt – zwei bis vier Monate nach einem heftigen Infekt im Winter – verliert“, sagt die Berliner Dermatologin Dr. Yael Adler (47)

Ein weiterer Grund dafür, dass Haare zurzeit vermehrt ausfallen: Mit zunehmendem Tageslicht wird im Körper das Schlafhormon Melatonin abgebaut.

„Melatonin ist auch ein Haarwuchsmittel, das Ärzte den Patienten gerne auf die Kopfhaut geben, um Haarausfall zu verhindern“, sagt

Dr. Adler.

Sinkt der Melatonin-Spiegel mit dem Frühlingslicht zunehmend, können ein paar Haare dran glauben.

Dieses junge Gemüse lässt die Haare dank der richtigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sprießen.



SPINAT: Er enthält u.a. Biotin und Vitamin B6 für kräftiges Haar, dazu Vitamin B12 fürs Wachstum.

WEIZENKEIME: Sie sind im Frühling ein wichtiger Lieferant für Zink, das Energie für die Haarwurzeln bringt. Der Kör-



per braucht Zink für das Keratin, aus dem unsere Haare bestehen.

JUNGE ERBSEN: Sie stecken voller wertvollem Eiweiß. Ihr Kalzium und Magnesium sind wichtig für den Haarboden, aus dem die Wurzeln der Haare wachsen.



NEUE KARTOFFELN: Wenn man sie vor dem

Essen einmal erkalten lässt, helfen sie mit löslichen Ballaststoffen der Darmflora. „Deren Gleichgewicht ist für die Haare sehr wichtig. Stimmt es nicht, fallen sie leichter aus“, sagt Dr. Adler.



TOPINAMBUR: Die Wurzel unterstützt die Darmflora über ihre löslichen Ballaststoffe. In ihr stecken außerdem die wichtigen Vitamine B1 und B2 (für gesunde Kopfhaut), Kalium, Kalzium sowie Eisen. Fehlt letzteres, bildet der Körper weniger Blut und versorgt damit zunächst lebenswichtige Zellen, vernachlässigt aber die Haare.



PASTINAKE: In der nussigen Wurzel stecken neben Ballaststoffen auch Folsäure, Vitamin E und C.

SPARGEL: In ihm stecken B-Vitamine und Folsäure. Die verbessert die Sauerstoff-Versorgung der Zellen und verhindert so Haarausfall. Im Spargel steckt auch L-Cystein, eine Aminosäure, die der Körper reichlich zum Aufbau von Haut und Haaren braucht.



APFEL: Vor allem die Schale alter Sorten enthält viel Pektin – wertvolles Futter für haarfreundliche Darmbakterien.

ERDBEEREN: Sie sind voller Folsäure, enthalten Kalzium, Eisen, Zink. Ihr



Vitamin C fördert die Durchblutung der Kopfhaut und macht das wichtige Eisen für die Haare verwertbar.

Weitere Helfer für die Haare, die immer Saison haben: Nüsse (voller Haar-Nährstoffe), Eier (Protein ist ein wichtiger Haar-Baustein, dazu kommen Biotin und B-Vitamine), Akazienfasern (viele lösliche Ballaststoffe für einen gesunden Darm), echter griechischer und bulgarischer Joghurt (für gesunde Mikroorganismen), fetter Seefisch (mit Jod für eine gesunde Schilddrüse, Selen, Vitamine A, B, C, D sowie Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß).

Und nicht zuletzt: Wer im Frühling in die Sonne geht, tankt Vitamin D. Das spielt fürs Wachstum der Haare laut Studien eine wichtige Rolle.