10 Lebensmittel bei Haarausfall

Fetter Seefisch
Fetter Seefisch wie Hering, Lachs, Makrele und Sardinen liefert jede Menge antientzündliche Omega-3-Fettsäuren. Außerdem ist er reich an hochwertigem Eiweiß und liefert Vitamin D.

Beeren
Beeren sind Mikronährstoffbomben: Sie enthalten viel Vitamin C und viele weitere Antioxidantien. Vitamin C hat nicht nur eine antioxidative Wirkung, sondern fördert auch die Aufnahme von Eisen.

Avocados
Avocados sind gute Lieferanten für Vitamin E und sind reich an gesunden, ungesättigten Fettsäuren.

Hülsenfrüchte
Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sind gute Eiweißquellen und außerdem reich an Zink und Eisen.

Spinat
Spinat ist sehr nährstoffreich. Er liefert vor allem Eisen, Folsäure, Vitamin A und Vitamin C.

Nüsse und Samen
Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne liefern reichlich Vitamin E, Eiweiß, Zink, Magnesium und Selen. Walnüsse, Leinsamen und Chiasamen sind außerdem gute Quellen für Omega-3.

Olivenöl und Oliven
Oliven und daraus gewonnenes Öl sind gute Quellen für Vitamin E, gesunde Fettsäuren und Antioxidantien.

Frische Kräuter
Frische Kräuter sind nicht nur unglaublich nährstoffreich, sie können auch jedes Gericht geschmacklich aufwerten.

Granatäpfel
Granatäpfel strotzen vor Antioxidantien. Außerdem enthalten sie Kalium, B-Vitamine, Kalzium und Eisen.

Süßkartoffeln und Kürbis
Süßkartoffeln und Kürbis sind gute Quellen für Beta-Carotin (β-Carotin). Dieser Nährstoff ist einerseits ein wirksames Antioxidans, andererseits dient er als Vorstufe von Vitamin A.