

---

Subject: NEM nur bei Mangel?

Posted by [Jan\\_1](#) on Sun, 17 Oct 2021 16:27:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das Thema NEW ist ja doch ein weit verbreitetes. Bringen NEMs (z.b. Zink, Eisen) nur etwas wenn ein Mangel vorliegt oder kann man die auch so nehmen?

Neben den bekannten Hilfsmitteln (Fin, Minox etc.), kann man mit NEMs die einzelnen Haare dicker machen und wie verhält es sich mit Haaranzahl (Wachstum bzw. Ausfall)?  
Gruss

---

---

Subject: Aw: NEM nur bei Mangel?

Posted by [daniel91](#) on Sun, 17 Oct 2021 17:47:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

>oder kann man die auch so nehmen?

Ja, ist halt teurer Urin

>kann man mit NEMs die einzelnen

Haare dicker machen und wie verhält es sich mit Haaranzahl (Wachstum bzw. Ausfall)?  
Nein

---

---

Subject: Aw: NEM nur bei Mangel?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 18 Oct 2021 08:57:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gerade bei Eisen würde ich aufpassen.

Männer haben eher zu viel als zu wenig davon.

Laut Studien macht Eisen => Falten.

Weil es hoch reaktiv ist und freie Radikale erzeugt.

Deswegen gibt es gerade in den USA so viele

Multivitamin-Präparate ohne Eisen.

Mit Silizium kann man die Haare um 14% dicker machen.

Mit Folsäure wachsen sie doppelt so schnell.

Und sowieso haben fast alle ein Homocystein-Problem.

Wir brauchen deswegen die B-Vitamine so dringend.

Weit verbreitete Mängel sind vor allem Vitamin C,

Magnesium und Kalium.

Ich habe schon Freunde erlebt, die mir ihre weißen Flecken auf den Fingernägeln zeigten, was für einen Zink-Mangel spricht.

Und ein gutes Multi-Präparat kostet vielleicht 30 € im Jahr..

also das ist sicher kein teurer Urin.

---

---

Subject: Aw: NEM nur bei Mangel?

Posted by [Kleinmann](#) on Thu, 24 Aug 2023 08:17:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sollen denn unter NEM nur Sachen wie Vitamine zu verstehen sein? Dann würde ich sie nur beim Mangel einnehmen. Ich experimentiere gerade mit anderen Sachen wie TKA, sofern dich das interessiert hier mal eine Infos. Ich würde eher sagen, dass man vor dem Konsum genauer schauen sollte was wirklich was bringen könnte und was eher nicht. Bei Vitaminen, Eisen, Zinke etc würde ich nur dann was nehmen, wenn das Labor auffällig war, da eine Überdosis auch schädlich werden kann (besonders bspw bei Kupfer).

---

Subject: Aw: NEM nur bei Mangel?

Posted by [mike.](#) on Fri, 25 Aug 2023 06:21:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 18 October 2021 10:57Gerade bei Eisen würde ich aufpassen.

Männer haben eher zu viel als zu wenig davon.

Laut Studien macht Eisen => Falten.

Weil es hoch reaktiv ist und freie Radikale erzeugt.

Deswegen gibt es gerade in den USA so viele

Multivitamin-Präparate ohne Eisen.

Mit Silizium kann man die Haare um 14% dicker machen.

Mit Folsäure wachsen sie doppelt so schnell.

Und sowieso haben fast alle ein Homocystein-Problem.

Wir brauchen deswegen die B-Vitamine so dringend.

Weit verbreitete Mängel sind vor allem Vitamin C,

Magnesium und Kalium.

Ich habe schon Freunde erlebt, die mir ihre weißen Flecken auf den Fingernägeln zeigten, was für einen Zink-Mangel spricht.

Und ein gutes Multi-Präparat kostet vielleicht

30 € im Jahr..

also das ist sicher kein teurer Urin.

Die weißen Flecken in den Fingernägeln sind bei mir auch weg...

Seit 4 Monate nehme ich ca 25 bis 30mg Zink. Mindestens immer 25mg.

K, Mg, Zink, Jod, Selen, B, C, kann man prophylaktisch einnehmen... Es tut eher gut als schaden... Kommt natürlich auch auf das Individuum und Ernährung darauf an ..

---

---

Subject: Aw: NEM nur bei Mangel?

Posted by [Step7phan](#) on Mon, 29 Jan 2024 07:26:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haarausfall wird oft mit einem Mangel an Biotin, Jod und Zink in Verbindung gebracht. Ich nehme diese

Nährstoffe nun schon so lange ein, wie ich denken kann, aber sie haben meinen Haarausfall eigentlich

kaum beeinflusst. Es scheint, als ob bei mir andere Faktoren eine Rolle spielen könnten.

---

Subject: Aw: NEM nur bei Mangel?

Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 29 Jan 2024 08:59:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die Nährstoffe tragen eher zur Haarqualität bei, oder beim Umwelteinflüssen.

Deine Genetik lässt sich davon nicht beeinflussen.

Ich halte mentalen Stress aber immer noch für den größten Faktor, um eine AGA signifikant zu begünstigen. Zu viele Beispiele im Umfeld und eigene

Langezeit-Erfahrungen mit Phasen gehabt, wo mein Stresslevel niedrig war und der Haarausfall dadurch gedrosselt wurde.

---