

---

Subject: Eiweißmangel schuld???

Posted by [Nali](#) on Sat, 10 May 2008 17:56:57 GMT

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

---

Hallo zusammen!

Ich muss nun mal etwas los werden, dass mich doch sehr beschäftigt.

Prinzipiell soll es wohl so sein, dass jeder Mensch pro Tag mehr als genügend Eiweiß zu sich nimmt (zumindest in den Industrieländern - ca. 1 g Eiweiß auf 1 Kg Körpergewicht).

Nun frag ich mich aber, da die Haare zu 97-100 % aus Eiweiß bestehen, ob einige von uns vll auch einen Eiweiß-Mangel haben der zum Haarausfall führt?

Kann es vll auch sein, dass durch eine SD-Unterfunktion das Eiweiß nicht mehr richtig aufgenommen werden kann, obwohl genügend zugeführt wird, genauso meine Frage zu zB. Eisen, Zink, Biotin...?

Es beschäftigt mich, da ich nun mit Sport angefangen habe, um diesem Trott zu entgehen und auch raus zu kommen und dadurch auch mit Eiweißshakes angefangen habe, wo ich natürlich hoffe (denn auf eine positive Erfahrung mit einem Arzt setz ich nicht mehr wirklich), dass es vll auch für die Haare etwas bringt?!?

Hat da jemand Erfahrung oder Ahnung ob es da einen Zusammenhang gibt/geben könnte??

Vielen Dank schonmal und allen schöne Pfingsten und super Wetter!

liebe Grüße  
Nali