

---

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

---

---

Subject: Re: Eiweißmangel schuld???

Posted by [Nali](#) on Tue, 13 May 2008 11:51:37 GMT

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

---

Hat keiner ne Meinung dazu?

---

---

Subject: Re: Eiweißmangel schuld???

Posted by [MonaMona](#) on Mon, 19 May 2008 10:43:59 GMT

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

---

Ich wundere mich auch, dass keiner was dazu schreiben mag.

Ich weiß nur, dass mein Arzt mal gesagt hatte Eiweiß könnte ich nicht richtig verarbeiten. Ich habe AGS. Ich hab blöder Weise damals nicht weiter nachgefragt.

---

---

Subject: Re: Eiweißmangel schuld???

Posted by [Nali](#) on Wed, 21 May 2008 18:27:00 GMT

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

---

Hi Mona!

Ja, wundert mich ehrlich auch.

Ich nehm ja nun schon 3 Wochen diese Shakes immer nach dem Sport und muss sagen, dass ich danach sogar noch einen drauf setzen könnte und gar nicht mehr kaputt bin!

Und, was ich auch rausgefunden habe, dass ich nicht jeden Tag die Dosis Eiweiß bekomme, die ich brauche.

Heute lag ich zB (mit Shake!) bei 52,9 g und ich bräuchte bei meinem Gewicht eigentlich 60 g - dann noch Sport heute, also eigentlich eher um die 65-70 g...

Gut, es ist nicht jeden Tag so - ich werd das mal weiter im Auge behalten! Wer weiß vll trägt es zumindest etwas zum Erhalt der letzten Haare bei!^^

Es bleibt einem ja nix anderes übrig, als nach jedem Strohhalm zu greifen!

Ig

Nali

---

Subject: Re: Eiweißmangel schuld???

Posted by [MonaMona](#) on Thu, 22 May 2008 16:06:38 GMT

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

---

Hast ja Recht, was den Strohhalm angeht. War aber heute beim Endokrinologen und habe diesen darauf angesprochen. Er meinte, das könne er sich nicht vorstellen und hat noch nichts in die Richtung gehört aber möglich wäre es trotzdem.

Ich will jetzt mal so eine Vitamin-B-Spritzenkur machen.

Schöne Grüße

---