
Subject: Ernährung bei Haarausfall

Posted by [EddiesLisa](#) on Fri, 03 Mar 2006 08:53:24 GMT

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

Hi Leutz,

Ich wollte mal wissen, ob eine gesunde Ernährung dazu beitragen kann, den haarausfall zu lindern? Wenn ja, könnte mal einer vll einen tagesplan hier einfügen? weil jeder erzählt mir was anderes.

Lg

Subject: Re: Ernährung bei Haarausfall

Posted by [tino](#) on Fri, 03 Mar 2006 09:38:26 GMT

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

Hallo

"weil jeder erzählt mir was anderes."

Wer sagt denn was anderes?

Gruss Tino

Subject: Re: Ernährung bei Haarausfall

Posted by [EddiesLisa](#) on Fri, 03 Mar 2006 09:57:24 GMT

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

hey,

die einen sagen die ernährung ist da nicht wichtig. andere sagen viel rotes fleisch , gemüse etc.

wie wäre denn die ideale ernährung?

Subject: Re: Ernährung bei Haarausfall

Posted by [Padme](#) on Fri, 03 Mar 2006 09:59:17 GMT

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

EddiesLisa schrieb am Fre, 03 März 2006 10:57hey,

die einen sagen die ernährung ist da nicht wichtig. andere sagen viel rotes fleisch , gemüse etc.

wie wäre denn die ideale ernährung?

Den anderen kann ich ja noch beipflichten, aber wer sind die einen?

Nicht nur behaupten, auch belegen!

Subject: Re: Ernährung bei Haarausfall
Posted by [EddiesLisa](#) on Fri, 03 Mar 2006 10:01:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

meine ersten drei ärzte haben gesagt die ernährung ist da unwichtig und ich soll so wieter essen wie bisher.

Subject: Re: Ernährung bei Haarausfall
Posted by [Padme](#) on Fri, 03 Mar 2006 10:05:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie isst Du denn bisher? Vielleicht ist es ja schon durchaus gesund?

Subject: Re: Ernährung bei Haarausfall
Posted by [EddiesLisa](#) on Fri, 03 Mar 2006 10:08:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

huhu, nicht gesund meistens ohne frühstück. dann erst ab 14 Uhr zwischendurch schokolade & anderes. abends so gegen 8 wieder was warmes. also nicht sehr gesund. deshalb hätte ich gerne mal einen plan der idealen ernährung.

Subject: Re: Ernährung bei Haarausfall
Posted by [Lisa76](#) on Fri, 03 Mar 2006 16:18:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ernährung und Haarausfall

Du solltest Dich ausgewogen ernähren. Eiweiss, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Fleisch muss nicht immer dabei sein. Nimm Dir Zeit, esse regelmässig und denke nicht, daß hätte sofort irgendwelche Auswirkungen auf Deine Haare. Esse auch Obst und Gemüse, mindestens bei jeder Mahlzeit etwas dazu.

Hast Du ernährungsbedingte Mängel? Wenn ja, bekommst Du das mit unserer überzüchteten, vitaminfreien und denaturierten Kost eh nicht hin.

Mir ist der Appetit oft vergangen, als ich tagein-tagaus über dieses Problem nachgegrübelt habe. Könnte evtl. Auswirkungen gehabt haben. Alles rein Spekulativ.

Vielleicht suchst Du einen Ernährungsberater auf?

LG, Lisa
