
Subject: Bierhefe
Posted by [Nali](#) on Fri, 17 Sep 2010 14:08:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nimmt jemand von euch Bierhefe?
Wenn ja wie lange schon, von welcher Firma und hat es was gebracht?
Über Rückmeldungen würde ich mich freuen!

Subject: Aw: Bierhefe
Posted by [Nali](#) on Sat, 18 Sep 2010 05:34:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nimmt hier keiner Bierhefe???

Subject: Aw: Bierhefe
Posted by [gretchen](#) on Sat, 18 Sep 2010 07:47:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo nali,

bierhefe das sind ja b-vitamine. die nehmen sicher einige, ich auch, phasenweise.

bei mir (und ich denke auch bei anderen) gibt es dadurch keinen merklichen erfolg.

glaube auch nicht, dass ein haarausfallproblem über jahre hinweg (wie bei mir) durch b-vitamine zu beheben ist.

lediglich, wenn das dein mangel sein sollte, könnt ich mir vorstellen, dass damit was auszurichten ist.

Ig, gretchen

Subject: Aw: Bierhefe
Posted by [Arielle](#) on Sat, 18 Sep 2010 08:05:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe auch schon Kurweise Bierhefe genommen, hilft aber wohl eher für die Psyche

Subject: Aw: Bierhefe
Posted by [Nali](#) on Mon, 20 Sep 2010 20:04:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

danke für die Antworten!

@Arielle: solange es überhaupt irgendwie hilft und das wäre ja schon mal ein Anfang!

Subject: Aw: Bierhefe

Posted by [ha_mk](#) on Tue, 21 Sep 2010 10:25:03 GMT

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

Hallo,

im allg. Forum gibt es unter 'Ernährung und NEM' zur Bierhefe einiges. Das Thema scheint aber z.Zt. eher 'durch' zu sein. Nachgewiesene Wirksamkeit in Studien oder Erfolgsberichte bei Haarausfall gibt es wohl leider keine, sind mir jedenfalls nicht untergekommen. Wie hier schon gesagt wurde, bestenfalls zur Ergänzung, wenn ein Mangel festgestellt wurde.
