
Subject: Was ist am besten für haut,haare,nägel?
Posted by [Janni2](#) on Mon, 20 Mar 2006 20:42:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Ladys

Bin ja ein männliches mitglied.Was mich in dieses Frauenforum treibt ist,daß meine Freundin probleme mit Haut,Haaren und Nägeln hat.Die Haarprobleme konnte sie beseitigen (Brachen dauernd ab,waren dünn und viel spliss,jetz haben wir ein shampo + kamm vom friseur geholt und die haare sehen um einiges besser aus)

Jedoch hat sie Probleme mit ihren Nägeln.Die werden kaum 5 mm lang und brechen gleich wieder ab.Ihre Haut schält sich und ist trocken.Denke ihr fehlen einfach vitamine.Jedoch weiß jeder das die Vitamine in der Apotheke nix bringen da sie unterdosiert sind.Vielleicht habt ihr ja 1-2 tips was sie dagegen machen bzw. nehmen kann?

Kieselerde (glaub ich nicht dran,hat sie auch schon probiert,ohne erfolg)
Biotin? (bin skeptisch)
Zink? (denke das würde doch eher Testosteron produzieren als das es was bringt oder?)

danke schonmal im vorraus.

Grüße Janni

Subject: Re: Was ist am besten für haut,haare,nägel?
Posted by [Mona](#) on Fri, 24 Mar 2006 21:01:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, Janni...

Bin zu Deinem Beitrag gekommen, weil mich das Thema irritiert hat.
Du hast keine Antworten bekommen - sicher nicht, weil Du ein Mann bist !!! Aber vielleicht, weil die Frauen im Frauenforum ausnahmslos (behaupte ich mal so) Probleme mit Haarausfall haben, oder gar schon eine solche Erkrankung diagnostiziert wurde.

Möglicherweise kann Dir hier niemand helfen, weil (denke ich) Euer Problem momentan eher im weitesten Sinne kosmetischer Natur ist.

Dennoch habe ich ein paar Fragen an Dich: Warum kommt denn Deine Freundin nicht selber hier ins Forum und kann dann auf evtl. Antworten reagieren - Du mußt ja in dem Falle immer erst Rücksprache mit ihr halten !? Vielleicht liegt ihr der Umgang mit dem PC nicht so, dann wäre es sicher sinnvoll, Ihr setzt Euch gemeinsam an die Beiträge, sie "spricht" mit uns und Du schreibst für sie !?!

Die apothekenpflichtigen Nahrungsergänzungen - ob nun Vitamine, oder sonstwas - sind nicht unzureichend, für Vitamine gilt: möglichst viele natürliche zu sich nehmen, und nur den Mangel durch Brausetabletten o.ä. ersetzen, Überschüssiges wird ohnehin ausgeschieden. An das Eine glaubst Du nicht, das Nächste erscheint Dir unsinnig - es ist ohne Zusammenhang mit der konkreten Ursache Eurer Probleme kaum möglich, hier Tipps zu geben, ohne nicht

womöglich Falsches zu sagen.

Ich persönlich möchte Deiner Freundin raten, sich einem Facharzt vorzustellen, der dann auch sagen kann, ob das Haarproblem tatsächlich behoben ist, wie Du sagst. Alleine das derzeitige bessere Aussehen sagt ja nicht aus, ob ein krankhafter Befund vorliegt. Da kann es Kausalitäten mit den Nägeln geben - muß aber nicht.

Ihr könnt es Euch ja einmal durch den Kopf gehen lassen, nichts für ungut, liebe Grüße
von Mona

Subject: Re: Was ist am besten für haut,haare,nägel?
Posted by [a_vase](#) on Mon, 27 Mar 2006 22:26:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde auch Eisenstatus überprüfen lassen. Eisenmangel kann zu brüchigen Haaren und Nägeln führen. Darüber hinaus B-Vitamine. Biotin ist auch nicht schlecht. Bierhefe ist auch eine Möglichkeit. An Kieselerde glaube ich auch nicht so richtig...

Vielleicht hat sie einfach nicht genug eingenommen? Oder nicht lange genug? Es dauert ja ewig bis man eine Veränderung spürt. Der ganze Nagel muss von innen herauswachsen.

Also ich schlage das ganze Programm vor: B-Vitamine und extra Biotin, vielleicht Eisen (wenn die Eisenwerte und Ferritin nicht gut genug sind) und dann viiiieel Geduld.

Viel Glück!

Lg
Vase
