

---

Subject: kräftigeres haar

Posted by [puppeteer](#) on Thu, 17 Jan 2013 01:33:36 GMT

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

---

hallöle miteinander,

weiß jemand von euch obs was gibt, womit man kräftigeres/dickere haare bekommt? hab recht dünne härchen.. hab mal gehört zink würd was bringen..

greetz

captain jack

---

---

Subject: Aw: kräftigeres haar

Posted by [monaco73](#) on Thu, 17 Jan 2013 09:29:39 GMT

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

---

mit der frage bist im allgemeinen Forum besser aufgehoben !

Zink kann helfen wennst nen Mangel hast zu viel Zink ist sogar schädlich fürs haar

ng

---

---

Subject: Aw: kräftigeres haar

Posted by [69pony](#) on Thu, 17 Jan 2013 15:05:38 GMT

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

---

puppeteer schrieb am Thu, 17 January 2013 02:33

weiß jemand von euch obs was gibt, womit man kräftigeres/dickere haare bekommt?

Kannst mal mit biotin 5mg versuchen, gibts in Aldi.

---

---

Subject: Aw: kräftigeres haar

Posted by [puppeteer](#) on Sun, 20 Jan 2013 21:48:39 GMT

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

---

merci.. werds mir mal ziehen.. 5 mg sollte ich täglich runterkriegen..

---

---

Subject: Aw: kräftigeres haar

Posted by [puppeteer](#) on Sun, 20 Jan 2013 21:49:40 GMT

---

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

---

danke für die info..

---

---

Subject: Aw: kräftigeres haar

Posted by [AbsoluterBeginner](#) on Tue, 19 Feb 2013 11:04:04 GMT

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

---

Hallo der Peter,

immer wichtig für kräftige Haare sind Schwefel, Proteine, B-Vitamine, Zink, Biotin.

Ich würde dir ein Multivitamin empfehlen (ein echtes, nicht die Lutschtabletten;-)), 5 mg Biotin morgens und abends sowie 30-70 mg Zink/d. Ich nehm täglich 3 TL scharfen Dijonsenf für den Schwefel. Allgemein solltest du auf dein Säure-Basen-Gleichgewicht achten: Wenig rotes Fleisch, viel Gemüse, kein Schweinefleisch, viel Geflügel.

---

---

Subject: Aw: kräftigeres haar

Posted by [puppeteer](#) on Tue, 19 Feb 2013 20:45:21 GMT

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

---

danke für die info..

---