

---

Subject: Selen und Inositol gegen Haarausfall?

Posted by [Tommi](#) on Sat, 25 Feb 2006 08:24:24 GMT

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

---

Hallo!

Ich habe hier im Forum gelesen, dass viele Selen zu sich nehmen. Wirkt es denn wirklich gegen Haarausfall? Ich konnte nur in mehreren Artikel lesen, dass eine Überdosierung Haarausfall auslösen kann. Von Haarausfallverbesserung durch Selen habe ich noch nicht gelesen.

Und was meint ihr, kann Inositol (Bestandteil von Lecithin) den Haarwuchs fördern? Bei einem Mangel kann es zu Haarausfall führen. Ist ein Mangel hier in Deutschland selten? Welche Dosierung sollte man bei Haarausfall nehmen? Oder sollte man lieber gleich zu Lecithin greifen?

Gruß

Tommi

---