

---

Subject: Re: Für die Glutathion-Fans  
Posted by [Cynic](#) on Sat, 27 Dec 2008 22:31:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ob das Haare bringt, weiß ich nicht. Mein HA Regimen ist derart komplex, auf Magerquark mit Leinöl würde ich mich niemals alleine verlassen. Ich denke, das würde auch nur unterstützend zu einer Medikamentösen Therapie Sinn machen.

In einem 250g Magerquarkbecher stecken 30g Eiweiß, 4g Kohlenhydrate und 0,2g Fett. Also das entspräche (nach Eiweißanteil) 150g Thunfisch. Ich hasse aber Fett (max. 50g/Tag), bzw will nur gutes Aufnehmen (wie zB Leinöl). Also mag ich kein Thunfisch (und in Wasser eingelegt ists zu trocken), außerdem enthält es wenig Cystein.

Ich esse um die 200g Proteine am Tag, Proteinshakes sind auch dabei ect.

An Magerquark ist halt das besondere, dass sehr viel von der Aminosäure Cystein vorkommt. Sicherlich lässt sich das alles durch ein noch Cysteinreicheres Proteinkonzentrat optimieren.

Dies war nur ein Tip für diejenigen, die NEM's weniger angetan sind.

---