

---

Subject: HA durch zu wenig Eiweiß?

Posted by [Zuton](#) on Sun, 18 Jan 2009 01:13:15 GMT

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

---

Hallo,

ich betreibe ca 3-4 mal die woche kraftsport, nehme aber keine eiweißpräparate zu mir. ernähre mich nicht unbedingt eiweißreich(auch nicht -arm). meine haarwurzeln und haare werden immer dünner, kann das durch eiweißmangel kommen? in der haarwurzel ist doch sicherlich auch eiweiß enthalten oder?

oder vielleicht fehlen mir aminosäuren?

danke für antwort!

---