

---

Subject: Koffein?

Posted by [ejasonk](#) on Tue, 06 Apr 2010 16:03:20 GMT

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

---

Salut miteinander.

Ich laufe und trinke ein Vitamin B Komplex mit hoher Niacindosierung. Darin ist auch Koffein enthalten, pro Portion 30mg.

Ich trinke ca 2/3 x 2 Portionen Täglich.

Ist Koffein für die Haarwurzeln schädlich? Man hört ja immer, dass Koffein ja für die Kopfhaut so toll sein soll. Jedoch habe ich auch gelesen, dass oral eingenommenes Koffein z.B. die Zinkaufnahme hemmt.

Was sagt ihr dazu?

---