

---

Subject: Welche Lebensmittel generell "gut" für die Haare?  
Posted by [OnkelDonald](#) on Tue, 24 May 2011 16:29:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nachdem hier teilweise sehr spezifisch über NEM diskutiert wird, wollte ich mal die allgemeine Frage stellen, welche Lebensmittel (Beispiele) sich generell "gut" auf den Haarstatus auswirken. Und zwar nicht ausschließlich auf AGA bezogen, sondern Vitalität und Dichte der Kopfbehaarung generell.

Hintergrund:

Ich bin 30, und habe AGA seit ich 18 bin, keine Medikation (alle gefragten Ärzte (anfangs) waren immer vehement dagegen)... seit ich 27 bin, trage ich ein Toupet. -- Damit fand ich mich eine Zeit ab, und das Thema "etwas gegen den HA tun" trat in den Hintergrund.

Jetzt muss ich aber dazu sagen, dass ich seit vielen Jahren sehr ungesund lebe. Leider. Keine Drogen, keine Zigaretten, kein Alkohol, aber auf der anderen Seite auch kaum Nährstoffe im Essen. Weißbrot, Käse, Pizza, Kartoffelchips. Ja, woher soll der Körper da an Nährstoffe kommen??

Etwas geschockt stellte ich neulich fest, dass im Haarkranz (also eigentlich ziemlich AGA-unabhängig), der bisher recht dicht war, in den letzten 24 Monaten die Dichte stark zurückgegangen ist. Ich denke, vor 2 Jahren waren da noch mindestens DOPPELT so viele Haare! Sieht echt furchtbar aus, wie dünn das geworden ist an den Seiten und hinten!!

Jetzt habe ich mir strikt vorgenommen, den ganzen Fast-Food-Scheiß zu lassen, halte auch schon seit immerhin 3 Tagen durch. ernähre mich von Haferflocken mit etwas Fruchtsüße, Magerquark, frischem Obst (Bananen, Äpfel, Erdbeeren), Sesamknäckebrötchen, zum Knabbern ein paar Erdnüsse und hol mir aus dem Reformhaus demnächst möglichst gute Tofu-Bratlinge. Ich trinke sehr gerne frische, fettarme Milch, überlege aber, demnächst konsequent den Nesquik-Kakao wegzulassen. Ansonsten trinke ich stilles Mineralwasser und sehr gern Cola Light (mit oder ohne Koffein).

Ich würde mich freuen, wenn jemand "gute" Lebensmittel hier aufzählen kann, die sich positiv auf Haut und Haare auswirken.

PLUS: Bewährte Produkte (und Bezugsquellen) für ein paar NEM, die ich nicht so einfach über die Nahrung bekomme. (Omega3, B12? ... bin Vegetarier)

---