

---

Subject: Was kann man sonst noch (so nebenbei, unterstützend) tun?

Posted by [OnkelDonald](#) on Fri, 05 May 2006 14:08:30 GMT

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

---

ausgewogene Ernährung, NEM, gesunder Lebenswandel...

...das sind ja sicher recht nette Ideale, für meinen Geschmack aber etwas zu allgeimen. Welche Stoffe (bzw. Lebensmittel in denen diese Stoffe enthalten sind) und sonstiges (Sachen wie Frischluft? oder Sonnenlicht?) haben sich inzwischen bewährt und generelle positive Auswirkungen auf die Haare bzw. deren Wurzeln, so dass sie den Kampf gegen den Haarausfall unterstützen können.

Ich (seit Jahren Fast-Food-Junkie, und heute MAL WIEDER richtig fett erkältet) habe heute schon ganz stolz:

2 Bananen

1 Actimel

2 große Scheiben Vollkornschwarzbrot

2 Zink Sandoz Braustabletten

2 Multivitamin-Braustabletten

und 1/2 Liter Milch zu mir genommen - und war außerdem schon eine volle Stunde spazieren  
Kannte das gar nicht mehr.

Als Vegetarier habe ich überdies vor, mich für's Wochenende mit Sojaprodukten einzudecken. Und dann gibt es noch diese Molke-Drinks mit Creatin. Da ich demnächst Krafttraining vorhabe, sicher doch auch keine schlechte Idee, oder? Und Müsli soll auch wieder zur täglichen Kost gehören.

Außerdem joggen gehen und Sauerstoff tanken.

Bessere Schlafhygiene! (Letzte Nacht bin ich wieder erst um 4 Uhr ins Bett!!! argh!!)

Ja, was gibt's da sonst noch so für Tipps in der Richtung?

---