
Subject: Geschlechtshormone und Ernährung
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 15 Jul 2012 12:26:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe User!

Hat zwar nicht direkt mit Haaren zu tun, aber in den folgenden verlinkten Artikeln gibt es einige aufschlussreiche Infos zu Ernährung/Hormonausschüttung.

Es kann nicht schaden, die eigene Ernährung zu hinterfragen und zu optimieren. Man kann die hormonelle Konstellation definitiv auch durch Ernährung und Lebensstil gezielt beeinflussen (damit auch den Haarwuchs). Lest euch einfach mal durch.

Es kann natürlich sein, dass Einiges mittlerweile überholt ist, aber die Grundinformation dürfte noch korrekt sein.

Zu Zusammenhängen von Hormonen und Ernährung: <http://www.evos.de/berichte/artikel1.htm>

Zur Beeinflussung der Hormone durch Ernährung: <http://www.evos.de/berichte/artikel2.htm>

LG
