

---

Subject: Vitamin E/ Rauchen / Haarausfall

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 11 Aug 2014 12:10:27 GMT

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

---

Ich habe 15 Jahre lang geraucht und jetzt seit 4 Tagen aufgehört. Rauchen entzieht ja unter anderem Vitamin E, werde das morgen mal checken lassen ob ein Mangel vorliegt. Habt ihr Tips welche Nahrungsergänzungsmittel am empfehlenswertesten sind und wie hoch man dosieren sollte?

Habe jetzt in Ami-Foren auch schon öfter gelesen das Leuten die Haare nachgewachsen sind nachdem sie aufhörten zu rauchen. Erzählen einige davon. Ich bin mal gespannt. Ich denke ich hatte letztes Wochenende meine erste Partynacht ohne Zigaretten (aber viel Alkohol) und am nächsten Tag war ich so fit. Ich kannte das garnicht. Normal war ich für zwei Tage ausgeknockt nach so einer Nacht, dachte aber es liegt am Alkohol. Tat es aber nicht.

Ich bin gespannt wie es sich auf Haut und Haare auswirkt bei mir. Kann mir einen Zusammenhang wirklich vorstellen.

---