
Subject: Whey Protein ISO wirklich bedenklich für HA?
Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 23 Jan 2015 15:48:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute!

Da ich selten Fleisch esse und auch nicht so viel Milchprodukte, nehme ich zum Training Proteinpulver.

Hab bisher normales Konzentrat aus Erbsenprotein genommen und es gab keine merkbare Verschlimmerung des HA/ Sheddings (so schon stark genug).

Nun dachte ich mir, ich probier mal ein neues aus:
<http://www.sportnahrung.at/natures-best-isopure-mass-1100g-2369.html> -das nehm ich ergänzend.

Die Debatte um Kreatin kennt man ja, ob es nun HA verschlimmert oder nicht (ich glaub es tuts ein bisschen).

Was hat es aber mit der Theorie auf sich, dass Protein ISOLAT schlecht für die Haare ist und das Konzentrat angeblich eher sogar gut?
Ist das irgendwie wissenschaftlich fundiert, oder hat wer von euch Erfahrungen?

LG
