

---

Subject: Kieselerde

Posted by [Dark](#) on Mon, 29 Jan 2007 01:10:17 GMT

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

---

viele raten ja von zink ab, weil das die haare noch dünner machen soll, hab aber schon oft gehört, dass viele kieselerde nehmen! hab halt total feines haar und hoffe damit evtl etwas zu verdicken oder allgemein das haar gesünder aussehen zu lassen! bringt das zeug wirklich was? kann ich ohne bedenken zugreifen oder werden dadurch wieder andere mineralien verdrängt(wie bei eisen/zink)? wieviel sollte man davon täglich nehmen, was sind gute bezugsquellen, welche produkte könnt ihr empfehlen?

---