Subject: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by 1234567 on Tue, 22 Jan 2008 11:43:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

hi!

wer weiss ob sogenannte proteine wie in den bodybuildermilchshakes unterstützend beim haarwachstum helfen können?

ich mache viel ausdauersport und will sowas mal versuchen aber ob das einen angenehmen effekt für das haarwachstum hat, wüsst ich einfach mal informativ gerne.

wer weiss da näheres?

lg,
t.a.

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by Ka$h on Tue, 22 Jan 2008 12:19:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

also allgemein Nahrungsergänzung hat nicht wirklich einen Einfluss auf den HA!

Ein gesundern Körper nimmt sich aus der täglichen Nahrung schon selber was er braucht!

Wenn man Extremsportarten betreibt und Muskelaufbau fördern möchte, ist es aber keine schlechte Idee so etwas hinzuzunehmen, allerdings kann man durch eine dauerhafte Einnahme den Körper auch daran gewöhnen bzw. auch teilweise erhöhtes Cholesterin bekommen.

Gruss

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by 1234567 on Tue, 22 Jan 2008 12:34:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ka$h schrieb am Die, 22 Januar 2008 13:19
Ein gesundern Körper nimmt sich aus der täglichen Nahrung schon selber was er braucht!

das würd ich so nicht sagen!
was ist mit eisenmangel, da kann ein körper sich nicht das aus der nahrung nehmen was er braucht wenn man nichts an fleisch oder eisenhaltigen mahlzeiten zu sich nimmt.

ich denke schon das eine ausgewogene gesunde ernährung das oberste gebot ist aber wer

kann das schon heute erfüllen das man gesund mit allen nährstoffen versorgt ist, wohl kaum jemand.

daher denke ich das ernährung gut und gerne auf die sprünge geholfen werden kann.
nur was und wieviel ist vielleicht immer die frage!?

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by pilos on Tue, 22 Jan 2008 13:12:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

es ging ja auch um proteine und nicht um eisen...

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by stef84 on Tue, 22 Jan 2008 13:51:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb am Die, 22 Januar 2008 14:12
es ging ja auch um proteine und nicht um eisen...

Und können Proteine helfen oder unterstützend wirken?
Fände ich auch interssant!
Ich bin auch der Meinung, dass seit ich Kraftsport machen und eben Proteinshakes nehme (aber dazu auch Zink), es besser geworden ist. Aber eben subjektiver Eindruck!

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by 1234567 on Tue, 22 Jan 2008 14:33:21 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb am Die, 22 Januar 2008 14:12
es ging ja auch um proteine und nicht um eisen...

und das sind beides keine nährstoffe für den körper bzw. expliziet für das haarwachstum

die er benötigt?

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by Haar-in-der-Suppe on Tue, 22 Jan 2008 17:46:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

gegen den Haarausfall wird euch kein protein shake etwas bringen, soviel steht fest

gruß
hids

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by 1234567 on Tue, 22 Jan 2008 17:58:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 22 Januar 2008 18:46gegen den Haarausfall wird euch kein protein shake etwas bringen, soviel steht fest

gruß
hids

es war ja nur die rede von unterstützung beim gesunden haarwachstum.....

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by Haar-in-der-Suppe on Tue, 22 Jan 2008 18:39:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

definiere unterstützung...

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by Sssnake on Tue, 22 Jan 2008 21:06:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ka$h schrieb am Die, 22 Januar 2008 13:19also allgemein Nahrungsergänzung hat nicht wirklich einen Einfluss auf den HA!

Ein gesundern Körper nimmt sich aus der täglichen Nahrung schon selber was er braucht!

Wenn man Extremsportarten betreibt und Muskelaufbau fördern möchte, ist es aber keine schlechte Idee so etwas hinzuzunehmen, allerdings kann man durch eine dauerhafte Einnahme

den Körper auch daran gewöhnen bzw. auch teilweise erhöhtes Cholesterin bekommen.

Gruss

Wie das? Moderne Proteinpräparate sind faktisch fett- und somit cholesterinfrei.

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by 1234567 on Tue, 22 Jan 2008 21:09:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 22 Januar 2008 19:39definiere unterstützung...

die grundlage gesunden haarwachstums besteht doch erstmal ganz am anfang aus vielen faktoren.schaden kann das haarwachstum doch aus
genetik....ernährung und äussere einflüsse nehmen.
je nachdem zu was wir stärker tendieren und unser haarwachstum auf dem kopf einschränkt (denn jeder mensch ist anders) können wir je nachdem etwas für tuen.

es können sicherlich keine haare nachwachsen wenn kahle stellen da sind auf dem kopf mit proteinshakes.auch kann ein schleichender haarausfall nicht gestoppt werden mit proteinshakes. jedoch kann man sicherlich die kraft des haares unterstützen.

ein beispiel:
eine antifaltencreme verhindert so wissen hoffentlich wir alle nicht die faltenbildung wirklich. sie unterstüzt lediglich die haut in ihrer elastizität etc. .

so ähnlich ist es wohl auch mit nahrungsergänzungsmittel.es sollten keine wunder erwartet werden, dass wäre vermessen aber einen gewissen unterstützenden effekt zum gesunden haarwachstum könnte von mensch zu mensch gegeben sein.

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by Haar-in-der-Suppe on Wed, 23 Jan 2008 16:57:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

naja man kann bestimmt auch irgendwie nachweisen dass schlangenkot irgendeinen einen positiven effekt auf haare hat..jedoch würd ich behaupten dass man durch ein protein-shake nicht die Haare "kräftiger" macht..du wirst jedenfalls keinen unterschied feststellen

gruß
hids

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by 1234567 on Wed, 23 Jan 2008 19:29:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

wieso....hast du schlangenkot versucht und warst ohne erfolg?

sorry, sowas eingefahrenes an meinung aufgrund von enttäuschung kann ich nur belächeln.

wieder zum eigentlichen thema zurück,ich denke das sollte jeder mal versuchen mit nahrungsergänzung wie beispielsweise proteinshakes der meint das es ihm helfen könnte.
keine wunder erwarten aber zur unterstützung vielleicht hilfreich.

damit ist das thema für mich durch!

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by Figaro03 on Wed, 23 Jan 2008 21:35:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

mit Arginin kannst du zum Beispiel das Haarwachstum beschleunigen. Es erhöht IGF. Dadurch wachsen Fingernägel und Haare um einiges schneller.

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by Haar-in-der-Suppe on Thu, 24 Jan 2008 13:02:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

arginin kannst du vergessen zwecks igf-1 erhöhung... es gibt zwar einige studien aber die sind ja mal sowas von gefälscht.. außerdem wirkt das zeug nur in extremen mengen, wenn es überhaupt wirkt im bezug auf igf-1

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by 1234567 on Thu, 24 Jan 2008 13:15:54 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

könnte sein das es wirkt, klar warum nicht wenns in der literatur vorkommt das es haare und fingernägel schneller wachsen lässt.

was ich nur störend empfinde, wie man meinen kann das nur finasterid und minoxidil und wie diese chemischen keulen alle heissen gegen haarprobleme helfen können.
manchmal sollte man bedenken das jeder körper anders ist und eine meinung wie " das kannst du vergessen" sollte man nicht zu schnell aussprechen!

weniger ist manchmal viel viel mehr!

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by Haar-in-der-Suppe on Thu, 24 Jan 2008 13:34:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

1234567 schrieb am Don, 24 Januar 2008 14:15könnte sein das es wirkt, klar warum nicht wenns in der literatur vorkommt das es haare und fingernägel schneller wachsen lässt.

eben dazu gibt es keinerlei studien...
manche lesen in-vitro studien und machen dann irgendwelche behauptungen

Zitat:
was ich nur störend empfinde, wie man meinen kann das nur finasterid und minoxidil und wie diese chemischen keulen alle heissen gegen haarprobleme helfen können.

was ich störend empfinde ist das Motto "Haare bestehen aus Protein, also ist ein Protein-Shake sicher gut für die Haare"

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by 1234567 on Thu, 24 Jan 2008 13:53:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

ich glaube nicht das wenn keinerlei studien existtieren das mittel die zum haarwachstum egal für was erstmal ob zum schnelleren haarwachstum oder zum haare kräftigen, nicht als lüge angesehen werden dürfen.sicherlich mit einem hohem mass an skepsis aber nicht im vorhinein mit behauptungen " das funktioniert ja sowieso nicht" .

das proteinshakes die haare kräftigen oder den haarstatus verbessern weil es haare aus proteine bestehen, glaube ich auch nicht aber habe ich auch nicht erwähnt und darum ging es hier auch nicht.ich denke nur, dass es nahrungsergänzungsmittel gibt, die eventuell und das bestimmt nicht bei jedem menschen bei haarproblemen helfen können.das proteinshakes und haare aufgrund ihrer verwandschaft des namens wegens helfen müssen.
ich denke man kann aber mal experimentieren und schaun wie "mein haar " auf proteinshakes reagiert und sich verhält wenn ich es eine zeit lang mal einnehme.

mehr wurde doch gar nicht behauptet!

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by bananas on Thu, 24 Jan 2008 15:01:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wenn die Shakes was bringen würden, hätte ich im Monat einen Längenwachstum von 20cm.

Ich trinke diese Shakes sehr oft.

Da (bezogen auf Haare) dies alles Theorie ist, würde ich mal behaupten das Gesamtpaket der Ernährung muss stimmen. Nur Proteine, wenig Fett, wenig KH bringt in keiner Beziehung bessere Ergebnisse.

WENN man natürlich kein Fleisch ist und nur Brot mit Marmelade (also sehr eiweissarm), DANN bringen Shakes was, um überhaupt mal auf den täglichen Eiweissbedarf zu kommen.

Subject: Re: proteine unterstützend für das haarwachstum
Posted by 1234567 on Thu, 24 Jan 2008 19:47:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

bananas schrieb am Don, 24 Januar 2008 16:01Wenn die Shakes was bringen würden, hätte ich im Monat einen Längenwachstum von 20cm.

Ich trinke diese Shakes sehr oft.
Da (bezogen auf Haare) dies alles Theorie ist, würde ich mal behaupten das Gesamtpaket der Ernährung muss stimmen. Nur Proteine, wenig Fett, wenig KH bringt in keiner Beziehung bessere Ergebnisse.

WENN man natürlich kein Fleisch ist und nur Brot mit Marmelade (also sehr eiweissarm), DANN bringen Shakes was, um überhaupt mal auf den täglichen Eiweissbedarf zu kommen.

das kann ich nur unterschreiben!