
Subject: Haarausfall mit Eiweiß?

Posted by [traden](#) on Tue, 04 Mar 2008 23:12:51 GMT

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

Hey leute,

nehme seit knapp nem monat täglich 1-2 shakes an eiweißdrinks. hat das irgendwelche auswirkungen auf meinen haarausfall oder ist es ansonstne schädlich? hab schiss das ich irgendwie meinen haarausfall dadurch verschlimmer..

traden

Subject: Re: Haarausfall mit Eiweiß?

Posted by [Stephan](#) on Fri, 07 Mar 2008 11:40:54 GMT

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

also ich kann mir nicht denken das man von Eiweiß HA bekommt..

Ich habe selber früher so Shakes genommen und nichts bemerkt, zudem nimmt ja jeder Mensch mit Eier,etc. eigentlich viel Eiweiß auf und es hat nicht jeder HA..

Subject: Re: Haarausfall mit Eiweiß?

Posted by [Michi85](#) on Fri, 07 Mar 2008 12:11:06 GMT

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

Grundsätzlich sind Protein-Shakes gut für die Haare.

Du musst halt immer viel dazu trinken damit das Eiweiß verarbeitet werden kann. Ansonsten kann es in der Leber verfaulen und diese Produkte können dann indirekt HA etc. auslösen.

Laktoseintoleranz / Milchzuckerunverträglichkeit ist auch immer so eine sache, du bist auf der sicheren Seite wenn du das Pulver möglichst mit Wasser zu dir nimmst.

Subject: Re: Haarausfall mit Eiweiß?

Posted by [stef84](#) on Fri, 07 Mar 2008 12:57:43 GMT

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

Ich kann mir auch nicht vorstellen das Eiweißshakes schlecht sein sollen. Eher das Gegenteil! Haare bestehen aus Eiweiß. Und wenn mehr Baustoff zur Verfügung steht kann das ja nicht schlecht sein!

Subject: Re: Haarausfall mit Eiweiß?

Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 07 Mar 2008 13:08:14 GMT

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

Michi85 schrieb am Fre, 07 März 2008 13:11 Grundsätzlich sind Protein-Shakes gut für die Haare.

Du musst halt immer viel dazu trinken damit das Eiweiß verarbeitet werden kann. Ansonsten kann es in der Leber verfaulen und diese Produkte können dann indirekt HA etc. auslösen.

Laktoseintoleranz / Milchzuckerunverträglichkeit ist auch immer so eine sache, du bist auf der sicheren Seite wenn du das Pulver möglichst mit Wasser zu dir nimmst.

So ein Schrott!

Subject: Re: Haarausfall mit Eiweiß?

Posted by [Michi85](#) on Fri, 07 Mar 2008 14:06:01 GMT

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

fuselkopf schrieb am Fre, 07 März 2008 14:08 Michi85 schrieb am Fre, 07 März 2008 13:11 Grundsätzlich sind Protein-Shakes gut für die Haare.

Du musst halt immer viel dazu trinken damit das Eiweiß verarbeitet werden kann. Ansonsten kann es in der Leber verfaulen und diese Produkte können dann indirekt HA etc. auslösen.

Laktoseintoleranz / Milchzuckerunverträglichkeit ist auch immer so eine sache, du bist auf der sicheren Seite wenn du das Pulver möglichst mit Wasser zu dir nimmst.

So ein Schrott!

Sorry wenn ich hier "schrott" erzählt habe.

Ich habe vor fast 2 Monaten an einem Ernährungskurs teilgenommen, da wurde mir so einiges über Eiweiß erzählt.

Viel. verwechsle ich gerade Magen mit Leber dennoch kann zuviel Eiweiß ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr für den Körper bzw. Haare schädlich sein.

Subject: Re: Haarausfall mit Eiweiß?

Posted by [pilos](#) on Fri, 07 Mar 2008 14:18:11 GMT

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

Michi85 schrieb am Fre, 07 März 2008 15:06 fuselkopf schrieb am Fre, 07 März 2008 14:08 Michi85 schrieb am Fre, 07 März 2008 13:11 Grundsätzlich sind Protein-Shakes gut für die Haare.

Du musst halt immer viel dazu trinken damit das Eiweiß verarbeitet werden kann.
Ansonsten kann es in der Leber verfaulen und diese Produkte können dann indirekt HA etc. auslösen.

Laktoseintoleranz / Milchzuckerunverträglichkeit ist auch immer so eine sache, du bist auf der sicheren Seite wenn du das Pulver möglichst mit Wasser zu dir nimmst.

So ein Schrott!
Sorry wenn ich hier "schrott" erzählt habe.

Ich habe vor fast 2 Monaten an einem Ernährungskurs teilgenommen,
da wurde mir so einiges über Eiweiß erzählt.
Viel. verwechsle ich gerade Magen mit Leber dennoch kann zuviel Eiweiß ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr für den Körper bzw. Haare schädlich sein.

die begriffe sind halt etwas durcheinander gekommen..

grundsätzlöh ist das gesagte nicht ganz falsch...

eiwieiss im magen-darm fermentieren (aber das geschiecht mit viele lebensmitteln)...ist richtig...verfaulen ist ein bisschen hart.

die fermentationsprodukte werden in der leber entgiftet ist richtig...zu viele können leber belasten.

ja viel trinken ist schon mal richtig...viel eiweiss führt zu viel harnstoff und harnsäure die können schon mal nierensteine bilden...aber nur bei leute die eine neigung dazu haben...das weis man aber leider nie vorher...

Subject: Re: Haarausfall mit Eiweiß?
Posted by [ParkerLewis](#) on Fri, 07 Mar 2008 22:11:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pilos du kannst ja richtig nett sein.freut mich.ne mal im Ernst,finde ich richtig gut... Bei zu viel Eiweiss solltet ihr aber aufpassen wegen einem zu hohen IGF-1 Spiegel.Allerdings sollte nur derjenige darauf achten,der generell Probleme mit einem zu hohen IGF-1 Spiegel aufzuweisen hat.Bemerkbar macht sich das u.a. durch Pickel und Erhebungen nahe der Haarlinie.
