
Subject: Warum NEMs nehmen?

Posted by [Schwarzkopf](#) on Wed, 10 Sep 2008 17:53:43 GMT

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

Hallo Leute,

wollte mal fragen, warum es den Thread "Ernährung und NEM" gibt, wenn sich sowieso die meisten hier einig sind, dass damit nicht viel zu machen ist?

Also ich hab mich hier etwas durchgelesen und man könnte doch diesen Thread mit folgendem Satz schließen: "Ernähre dich abwechslungsreich und NEMs bringen nix!"

Oder?

Gruß,
Schwarzkopf

Subject: Re: Warum NEMs nehmen?

Posted by [Gast](#) on Wed, 10 Sep 2008 19:15:41 GMT

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

also ich müsste meinen tagesablauf komplett umschmeissen, büro abbrennen, telefonleitungen kappen und die wenige freizeit opfern, um mich wirklich gesund, ausgewogen und zu den passenden tageszeiten ernähren zu können, wie es im lehrbuch steht. für mich unmöglich. das versuch ich dann mit NEM's wenigstens ein klein wenig aufzufangen und ich denk mal HA betroffene brauchen schon ein klein wenig mehr an + als menschen ohne dieses leiden. ich leb mit oder ohne NEM's nicht besser oder schlechter aber ich hab das leichte gefühl, meinen haaren hilft es ETWAS.

also ich würde sagen der satz: "NEM's bringen NICHTS" ist so nicht ganz richtig! (besonders wenn man sich damit näher beschäftigt und nicht nur die supermarktdinger nimmt) obwohl die TEILWEISE inzwischen auch nach und nach annehmbarer werden.

Subject: Re: Warum NEMs nehmen?

Posted by [kol789](#) on Wed, 10 Sep 2008 21:13:19 GMT

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

NEMS machn nix (oder sagen wir mal in der regel so gut wie nichts) gegen AGA, spielen in Sachen Haare&Haarausfall jedoch eine große Rolle. Zwar leiden die meisten hier unter AGA, jedoch ist dies ein Forum das alle Arten von Haarausfall behandelt. Und bei den nicht-AGA-Fällen gehts eben häufig auch um die Ernährung.

mfg

Subject: Re: Warum NEMs nehmen?

Posted by [Gast](#) on Wed, 10 Sep 2008 21:45:09 GMT

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

würd ich so nicht unterschreiben. wir basteln mit durchblutungsmittelchen, dht senkern und rezeptorenblockern dran rum, versuchen durch das optimale shampoo eine gesunde kopfhaut zu schaffen etc.

also liegt es doch auf der hand, eine optimale nährstoffversorgung der haare sicherzustellen, was bei der heutigen ernährung nicht immer gewährleistet ist oder mal ehrlich, lebst du nach guter kost, sprich zu den richtigen tageszeiten immer eine ausgewogene, GESUNDE mahlzeit bei dir zu haben?! wohl kaum.

also einfach zu sagen: NEM's bringen nichts, ist meiner meinung nach

sie sind natürlich kein "kampfmittel" wie FIN, MINOX und co. aber unterstützend, ein kleines teil im großen puzzle, allemal.

Subject: Re: Warum NEMs nehmen?

Posted by [kol789](#) on Thu, 11 Sep 2008 06:36:56 GMT

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

Ja, ich versteh dich schon. Gute Nährstoffversorgung ist natürlich wichtig aber hat mit HA aufgrund DHT halt nur indirekt zu tun - und darum eben gings dem Threadstarter ja. Es kommt halt immer auf den Standpunktdrauf an: Jemand mit einem ohnehin ruhigen, geregelten Tagesablauf, der sich bewusst ausgewogen , regelmäßig und reichhaltig ernährt - und das seit Jahren - wird das ganze eher weniger interessieren, wer das jedoch nicht so einfach auf die Reihe bringt (und das tun wohl die meisten ;D) schon eher.

Aber ich achte ja selber sehr darauf und setze große Hoffnungen in eine umfassende Nährstoffversorgung, von daher ;D

Subject: Re: Warum NEMs nehmen?

Posted by [zagq](#) on Sat, 13 Sep 2008 19:40:48 GMT

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

"Oder?"

Oder?

Gruß,
Schwarzkop[/quote]

Subject: Re: Warum NEMs nehmen?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 16 Sep 2008 09:43:31 GMT

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

in der Theorie gibt es tausende Stoffe/NEMs die gegen AGA was helfen...aber im Endeffekt, und da hast du wohl recht, wird man nur bei Fin/Minox etc einen Unterschied merken..
