

---

Subject: Haarausfall und Vitamin A

Posted by [Kabs](#) on Thu, 16 Oct 2008 20:17:19 GMT

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

---

Damit wer Erfolg gehabt? Erfahrung?

Haarausfall und Vitamin A - auf die Dosis kommt es an

Bei einem Mangel an Vitamin A kann das Wachstum des Haares gestört werden. Aber auch zuviel Vitamin A kann die Gesundheit beeinträchtigen, indem es den Körper vergiftet. Eine Folge davon ist Haarausfall. Viel Vitamin A nimmt man beispielsweise durch Nahrungsmittel wie Leber, fettem Käse und Butter zu sich. Ausgewogene Ernährung verhindert sowohl Mangel wie Überdosierung.

---