
Subject: Zink-Histidin

Posted by [wsch](#) on Mon, 20 Feb 2006 21:34:20 GMT

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

hallo,

ich habe keinen starken HA, aber schon bißchen wenig haare, und ich will probieren, erstmal ohne teure Medikamente, die man immer einnehmen sollte.

In diesem Beitrag

http://www.alopezie.de/website/index.php?module=pagemaster&PAGE_user_op=view_page&PAGE_id=25&MMN_position=25 :21 habe ich gelesen, dass bei HA man mehr zink einnehmen soll.

hat jemand erfahrungen damit gemacht?

danke

Subject: Re: Zink-Histidin

Posted by [pietrasch](#) on Tue, 21 Feb 2006 09:34:16 GMT

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

ob du mit zink alleine zu mehr haaren kommst, halte ich für fraglich bis ausgeschlossen. zink schafft zusammen mit biotin, folsäure, etc. den haaren ein gutes "wachstumsklima", d.h. es stärkt deine bestehenden haare, wird aber den HA alleine (höchswahrscheinlich) nicht stoppen.

Bei Dosierungen zu NEMs würde ich Ausgiebug hier im Forum querlesen und dann selber entscheiden was für dich in frage kommt.

Gruß

Subject: Re: Zink-Histidin

Posted by [asdfasdf](#) on Tue, 21 Feb 2006 12:46:01 GMT

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

du wirst allein mit Nahrungsergänzungsmitteln so gut wie garnix gegen haarausfall machen können! also musst entweder damit klar kommen dass die haare ausfallen und dich damit abfinden (spart zeit + geld) oder zu effektiven medikamenten ala fin oder minox greifen
