
Subject: Selen und Inositol gegen Haarausfall?
Posted by [Tommi](#) on Sat, 25 Feb 2006 08:24:24 GMT

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

Hallo!

Ich habe hier im Forum gelesen, dass viele Selen zu sich nehmen. Wirkt es denn wirklich gegen Haarausfall? Ich konnte nur in mehreren Artikel lesen, dass eine Überdosierung Haarausfall auslösen kann. Von Haarausfallverbesserung durch Selen habe ich noch nicht gelesen.

Und was meint ihr, kann Inositol (Bestandteil von Lecithin) den Haarwuchs fördern? Bei einem Mangel kann es zu Haarausfall führen. Ist ein Mangel hier in Deutschland selten? Welche Dosierung sollte man bei Haarausfall nehmen? Oder sollte man lieber gleich zu Lecithin greifen?

Gruß
Tommi

Subject: Re: Selen und Inositol gegen Haarausfall?
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 25 Feb 2006 11:28:06 GMT

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

Nö, gegen HA hilfts wohl weniger, eher gegen Mangelerscheinungen die, nicht ausgeschaltet, evtl. ein Trigger bei HA sein könnten.

Mach Dir nicht zu viele Hoffnungen durch NEMS. Wenn Du eine erblich bedingte Anlage zu HA hast dann liegt das in den allermeisten Fällen nicht an irgendwelchen Vitaminen / Mineralien oder Spurenelementen die Du zu wenig hast sondern schlicht und einfach am DHT auf welches Deine Haarfolikel so empfindlich reagieren.

ich nehme selbst Selen weil ich glaube Deutschland ist da mancherorts unterversorgt mit, aus Erster Linie also eher der Gesundheit wegen.

zu Lecithin: keine Ahnung, aber willst Du jetzt alle Mittelchen nehmen bei denen als Mangelerscheinung "Haarausfall" auf der Packung steht? - Nimm lieber ne Multivit. und achte ein wenig mehr auf ausgewogene Ernährung, viele Vitamine und Mineralien wirken 1000mal besser wenn sie mit vielen anderen durch natürliche Speisen suplimentiert werden, z.B. beim Apfel, da müsstest Du ja sicherlich mehrere Dutzend Pillen schlucken damit das reinkommt was ein einziger Apfel Dir an notwendigem gibt.

Hier kannst selbst mal nachschauen was so in den Lebensmitteln drinnen steckt:

<http://www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/interaktives/searc h.htm>

echt geniale Seite ! - Danke an Strike

Schönen Gruß und Viel Erfolg !
Tv.

Subject: Re: Selen und Inositol gegen Haarausfall?
Posted by [Tommi](#) on Mon, 27 Feb 2006 15:54:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wegen dem Inositol, das musste ich einfach mal fragen. Denn hier <http://www.vitamin-info.at/inositol.htm> auf der Seite steht folgendes:
"Bei männlichem Haarausfall hilft Inistol normalerweise zuverlässig."

Gruß
Tommi

Subject: Re: Selen und Inositol gegen Haarausfall?
Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 27 Feb 2006 16:10:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Davon hab ich ja noch nie gehört. Weiß jemand was genaueres?

Subject: Re: Selen und Inositol gegen Haarausfall?
Posted by [pilos](#) on Mon, 27 Feb 2006 16:17:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tommi schrieb am Mon, 27 Februar 2006 16:54Wegen dem Inositol, das musste ich einfach mal fragen. Denn hier <http://www.vitamin-info.at/inositol.htm> auf der Seite steht folgendes:
"Bei männlichem Haarausfall hilft Inistol normalerweise zuverlässig."

Gruß
Tommi

gegen AGA bringt es bestimmt nichts.....

Subject: Re: Selen und Inositol gegen Haarausfall?
Posted by [Quick](#) on Mon, 27 Feb 2006 20:24:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Sam, 25 Februar 2006 12:28Nö, gegen HA hilfts wohl weniger, eher gegen Mangelerscheinungen die, nicht ausgeschaltet, evtl. ein Trigger bei HA sein könnten.

Mach Dir nicht zu viele Hoffnungen durch NEMS. Wenn Du eine erblich bedingte Anlage zu HA

hast dann liegt das in den allermeisten Fällen nicht an irgendwelchen Vitaminen / Mineralien oder Spurenelementen die Du zu wenig hast sondern schlicht und einfach am DHT auf welches Deine Haarfolikel so empfindlich reagieren.

ich nehme selbst Selen weil ich glaube Deutschland ist da mancherorts unterversorgt mit, aus Erster Linie also eher der Gesundheit wegen.

zu Lecithin: keine Ahnung, aber willst Du jetzt alle Mittelchen nehmen bei denen als Mangelerscheinung "Haarausfall" auf der Packung steht? - Nimm lieber ne Multivit. und achte ein wenig mehr auf ausgewogene Ernährung, viele Vitamine und Mineralien wirken 1000mal besser wenn sie mit vielen anderen durch natürliche Speisen supliimentiert werden, z.B. beim Apfel, da müsstest Du ja sicherich mehrere Dutzend Pillen schlucken damit das reinkommt was ein einziger Apfel Dir an notwendigem gibt.

Hier kannst selbst mal nachschauen was so in den Lebensmitteln drinnen steckt:

<http://www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/interaktives/searc h.htm>

echt geniale Seite ! - Danke an Strike

Schönen Gruß und Viel Erfolg !
Tv.

sondern schlicht und einfach am DHT auf welches Deine Haarfolikel so empfindlich reagieren.

hey tv lösche das lieber ganz schnell bevor tino wieder hier auftauchtdu könntest dich vor studien nicht mehr retten.....hehe

Quick
