

---

Subject: HA durch zu wenig Eiweiß?

Posted by [Zuton](#) on Sun, 18 Jan 2009 01:13:15 GMT

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

---

Hallo,

ich betreibe ca 3-4 mal die woche kraftsport, nehme aber keine eiweißpräparate zu mir. ernähre mich nicht unbedingt eiweißreich(auch nicht -arm). meine haarwurzeln und haare werden immer dünner, kann das durch eiweißmangel kommen? in der haarwurzel ist doch sicherlich auch eiweiß enthalten oder?

oder vielleicht fehlen mir aminosäuren?

danke für antwort!

---

---

Subject: Re: HA durch zu wenig Eiweiß?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 20 Jan 2009 19:03:34 GMT

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

---

Wenn ein Proteinmangel vorliegen würde, würdest du das anhand körperlicher Symptome merken, wie: Gewichtsabnahme, Müdigkeit, ausbleibende Kraftzunahme usw. Wenn du keine Leistungsprobleme hast, also fit bist, dann liegt auch kein Proteinmangel vor. Und wenn du AGA hast, dann hat das wenig mit der Proteinzufuhr zu tun.

---

---

Subject: Re: HA durch zu wenig Eiweiß?

Posted by [kol789](#) on Thu, 22 Jan 2009 12:54:22 GMT

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

---

Grundsätzlich kannman aber doch sagen: Ja.

Ein richtig krasser HA wird wohl eher nicht von nem Mangel an Proteinen kommen, und wenn du GHEs dann ist es ohnehin klar.

Ein etwas höherer Haarasufall jedoch kann aufjedenfall davon kommen.. Sowas ist immer sehr schlecht zu pauschalisieren da jeder Körper auf solche Dinge anders reagiert.

Aber sofern du noch keine aga-Merkmale bemerkst kannst du schon mal versuchen, mit Proteinreicher, gesunder Ernährung und evtl Nems den HA zu stoppen.

---

---

Subject: Re: HA durch zu wenig Eiweiß?

Posted by [Balle](#) on Mon, 16 Feb 2009 11:38:17 GMT

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

---

Ich behaupte jetzt einfach mal, das das vermutlich nicht zusammenhängt, bin Vegetarier und mache auch Kraftsport und Kampfsport und mein Haarbild hat sich auch verbessert, glänzt und ist griffig.

---