

---

Subject: Ernährungstipps

Posted by [jpo03](#) on Mon, 25 May 2009 10:46:28 GMT

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

---

Hallo,

ich würde gerne mein Arsenal gegen AGA zusätzlich mit Nahrungsergänzungsmitteln erweitern. Was könnt ihr mir da empfehlen?

Was könnte ich sonst so an Nahrungsmitteln zu mir nehmen um eine Verbesserung meines Haarzustandes, sprich mehr Dichte und Fülle, zu erlangen ?

Noch eine Frage: Kann Magnesiummangel eine Ursache für ein schlechtes Haarbild sein ? Ich leide anscheinend an diesem Defizit, da ich häufig Krämpfe im Waden- und Fußbereich habe.

Danke für Eure Hilfe.

---

---

Subject: Re: Ernährungstipps

Posted by [Balle](#) on Mon, 25 May 2009 11:12:35 GMT

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

---

Für Glanz und Fülle kann ich auf jeden Fall die oft erwähnten Bochshornkleekapseln empfehlen, da ist auch Biotin drin. Zink soll ja auch gut für die Haare sein, fördert generell die Zellerneuerung, vielleicht noch Olivenöl.

---

---

Subject: Re: Ernährungstipps

Posted by [Joxx](#) on Mon, 25 May 2009 13:11:25 GMT

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

---

in multivitamin-tabletten is auch biotin drinnen und jede menge anderer stoffe für 50 cent pro packung. 10 mal billiger als diese kieselerde/biotin tabletten.

<http://www.oekotest.de/cgi/pd/pdgs.cgi?doc=219136&suchte xt=>

---

---

Subject: Re: Ernährungstipps

Posted by [haare82](#) on Mon, 25 May 2009 16:00:51 GMT

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

---

NEM's sind umsonst, außer du hast einen mangel! solltest du einen mangel haben ist haarausfall nicht dein größtes problem! geh zum arzt und lass die werte überprüfen, zu 99% sind nem's umsonst!!

---

---

Subject: Re: Ernährungstipps

Posted by [Yes No](#) on Mon, 25 May 2009 17:58:58 GMT

---

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

---

Bzgl Nahrungsmittel - Petersilie, 2g/KG Körpergewicht

Bzgl Magnesium - Magnesiumchlorid oder evtl Magnesiumaspartat

Irgend A-Z Zeugs ist rausgeschmissenes Geld - die Inhaltsstoffe sind praktisch nicht bioverfügbar.

---

---

Subject: Re: Ernährungstipps

Posted by [kol789](#) on Tue, 26 May 2009 11:44:20 GMT

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

---

haare82 schrieb am Mon, 25 Mai 2009 18:00NEM's sind umsonst, außer du hast einen mangel! solltest du einen mangel haben ist haarausfall nicht dein größtes problem! geh zum arzt und lass die werte überprüfen, zu 99% sind nem's umsonst!!

Nun das kommt drauf an.

Jemandem, der unregelmäßig isst, einen stressigen Job und wenig Zeit zum Kochen hat und sich zum großen Teil von Fritten und mcDonalds ernährt, bringen gewisse Nahrungsergänzungsmittel eventuell doch einiges.

Wer sich ohnehin reichlich und ausgewogen ernährt, dem wohl eher weniger.

---

---

Subject: Re: Ernährungstipps

Posted by [Zuton](#) on Tue, 26 May 2009 22:33:57 GMT

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

---

Villain schrieb am Mon, 25 Mai 2009 19:58Bzgl Nahrungsmittel - Petersilie, 2g/KG Körpergewicht

Bzgl Magnesium - Magnesiumchlorid oder evtl Magnesiumaspartat

Irgend A-Z Zeugs ist rausgeschmissenes Geld - die Inhaltsstoffe sind praktisch nicht bioverfügbar.

Was meinst Du zu Supradyn? Ist das auch rausgeschmissenes Geld?

---

---

Subject: Re: Ernährungstipps

Posted by [Yes No](#) on Wed, 27 May 2009 08:12:04 GMT

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

---

Zuton schrieb am Mit, 27 Mai 2009 00:33Was meinst Du zu Supradyn? Ist das auch

rausgeschmissenes Geld? Ja - es ist extrem überteuert weil darin nur minderwertige Rohstoffe, wie zB Zinkoxid, Magnesiumoxid/-phosphat - also generell die Mineralstoffe sind in minderwertiger Form. Wenn Mineralstoffe dann in Form von Chelaten, bspw Magnesiumaspartat, Zinkhistidin/-gluconat etc. Auch will man gewiß kein Calcium supplementieren.. usw, usf. Der Nutzen einer Vitamin C/E Supplementierung (in Billigstform wie hier) ist höchstfraglich.

---