
Subject: Tipp´s für die Richtige Ernährung gesucht
Posted by [Gast](#) on Sun, 23 Aug 2009 13:21:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo , ich ernähre mich stark einseitig und möchte dies in Hinsicht auf den Haarausfall mal ändern , um auch diese variante abzudecken.

Leider kenn ich mich in sachen Richtiger ernährung kaum aus , reichen einfach nur Vitamin Tabletten? Welche Produkte empfehlen sich?

Subject: Re: Tipp´s für die Richtige Ernährung gesucht
Posted by [kol789](#) on Sun, 23 Aug 2009 16:45:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"einfach nur vitamintabletten" mit sicherheit nicht..
nems vertragen sich erstmal ganz unteschiedlich. manche produkte erreichen den teil des organismus, an dem sie wirken sollen, überhaupt gar nicht.
es ist da nicht einfach so "ich hab zu wenig eisen, also schluck ich einfach mal ne menge tabs".
eisen beispielsweise kann vom körper schlecht aufgenommen werden, wenn gleichzeitig gewisse andere stoffe im magen sind, davon abgesehen kann der körper auch nur begrenzte mengen auf einmal davon speichern.
es heisst ja auch nahrungsergänzungsmittel.
schaden wird sowas sicher nicht, aber eine abwechslungsreiche ernährung sollte trotzdem immer zugrunde liegen..
aber da kann ich dir nur recht allgemein bekannte tips geben.

-viel rohkost
essen, das kaum oder gar nicht erhitzt wurde, wird allgemein als gesünder angesehen. also frisches obst, gemüse. bei fleisch zählt das nicht so

-regelmäßige essenszeiten
wenn der körper darauf vorbereitet ist, wann er welche nahrung bekommt, verarbeitet er sie allgemein besser.

-speiseplan variieren
jeden tag das gleiche zu essen ist zwar oft bequemlich und wird zur gewohnheit, ist aber ungesund.

-vollkornwaren
bei jeglichen brot und semmelsorten gilt immer: dunkel ist besser als hell. die natur hat getreide nicht dazu konzipiert, zum essen von der schale getrennt zu werden. ein großer teil der nährstoffe findet sich in den schalen, und davon abgesehen finde ich vollkornsemmeln auch viel schmackhafter

-mehr handarbeit
es ist vollkommen egal, was dir die produkte im supermarkt, bioladen oder sonstwo erzählen

wollen: in erster Linie will der Hersteller sein Produkt verkaufen. Dazu muss es lecker sein und schmackhaft aussehen. Ob es gesund ist, ist bestenfalls drittrangig. In ausnahmslos allem, was du im Supermarkt bekommst, finden sich Stoffe, die in der Nahrung eigentlich nichts zu suchen haben. Je höher der Verarbeitungsgrad des Produkts, desto ungesünder. Auch wenn es mehr Arbeit bedeutet, wenn man sich wirklich gesund ernähren möchte, sollte man sich Gemüse auch mal selbst kochen.

-auf Fast Food möglichst ausnahmslos verzichten dürfte klar sein.

naja das was ich jetzt geschrieben hab hast du wohl alles schonmal gehört, aber viel mehr als das kann man nunmal nicht raten.

Subject: Re: Tipp´s für die Richtige Ernährung gesucht
Posted by [Gast](#) on Sun, 23 Aug 2009 18:04:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe nur auf der Startseite was von Zink und Biotin oder so gehört, welches wohl stark für den Haarwuchs verantwortlich ist

Subject: Re: Tipp´s für die Richtige Ernährung gesucht
Posted by [Antidote](#) on Sat, 29 Aug 2009 10:17:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lies dich hier mal etwas ein. Jeder hat seine Kombination...

zum Thema Ernährung:

Ich lebe auch etwas ungesund, ich rauche und mache nicht viel Sport. Ich versuche, einen Teil meiner Lebensweise durch Ernährung auszugleichen. Was ich alles zu mir nehme, steht in meiner Signatur...

Ich denke, durch normale Ernährung, also bisschen Vollkornbrot, Müsli, Obst und Gemüse, Milch usw. und ab und an mal Fleisch kannste da schon gegensteuern.

Ich persönlich halte von "Hardcore-Diäten" nichts. Teilweise liest man hier von "Low Carb" (kalorienreduziertes Essen, also nur etwa 70% des Kalorienbedarfes) nicht viel. Es ist richtig, dass die Deutschen zu viel und zu ungesund essen, aber wenn man seine Essgewohnheiten etwas umstellt, hat man alles an Nährstoffen, was man braucht. Wenn du einige Kleinigkeiten änderst, kannst du generell gesünder leben. Meine Umstellung bestand aus:

- Müsli jeden Morgen mit normaler Milch
- 1 Glas Sojamilch täglich
- weniger Fleisch, eher Huhn und so statt Schwein und Rind (viel "rotes" Fleisch wie Rind und Schwein usw soll eh nicht gut sein)
- Rapsöl zum Braten statt Pflanzenöl
- Bierhefe täglich (ist auch wie Biotin)

Man kann das ja beliebig erweitern, ich las hier von "Grünem Tee, Omega 3 (Lachsöl) und, und, und...

Ich denke, du musst schauen wie weit du bereit bist, dich da umzustellen. Googel einfach mal nach "Gesunder Ernährung", da erschlägt es dich mit Vorschlägen, aber evtl. findest du ja ein paar Sachen, die du übernehmen kannst. Schau, was dir daran schmeckt. Ich denke, wenn du ab und an mal nen Kolrabi oder ne Paprika oder Tomate oder sonstwas isst, tust du dir schon was gutes.

Letztenendes ist eh alles, was du zu dir nimmst, für irgendein Körperteil oder Funktion gut, aber auch "schädlich" für andere Körperfunktionen... Deswegen verzichte ich auch nicht auf einmal Mc Donalds im Monat...

Subject: Re: Tipp´s für die Richtige Ernährung gesucht
Posted by [Antidote](#) on Sat, 29 Aug 2009 10:20:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

doppelt...

Subject: Re: Tipp´s für die Richtige Ernährung gesucht
Posted by [Balle](#) on Tue, 01 Sep 2009 12:28:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Antidote schrieb am Sam, 29 August 2009 12:17Lies dich hier mal etwas ein. Jeder hat seine Kombination...

zum Thema Ernährung:

Ich lebe auch etwas ungesund, ich rauche und mache nicht viel Sport. Ich versuche, einen Teil meiner Lebensweise durch Ernährung auszugleichen. Was ich alles zu mir nehme, steht in meiner Signatur...

Ich denke, durch normale Ernährung, also bisschen Vollkornbrot, Müsli, Obst und Gemüse, Milch usw und ab und an mal Fleisch kannste da schon gegensteuern.

Ich persönlich halte von "Hardcore-Diäten" nichts. Teilweise liest man hier von "Low Carb" (kalorienreduziertes Essen, also nur etwa 70% des Kalorienbedarfes) nicht viel. Es ist richtig, dass die Deutschen zu viel und zu ungesund essen, aber wenn man seine Essgewohnheiten

etwas umstellt, hat man alles an Nährstoffen, was man braucht. Wenn du einige Kleinigkeiten änderst, kannst du generell gesünder leben. Meine Umstellung bestand aus:

- Müsli jeden Morgen mit normaler Milch
- 1 Glas Sojamilch täglich
- weniger Fleisch, eher Huhn und so statt Schwein und Rind (viel "rotes" Fleisch wie Rind und Schwein usw soll eh nicht gut sein)
- Rapsöl zum Braten statt Pflanzenöl
- Bierhefe täglich (ist auch wie Biotin)

Man kann das ja beliebig erweitern, ich las hier von "Grünem Tee, Omega 3 (Lachsöl) und, und, und...

Ich denke, du musst schauen wie weit du bereit bist, dich da umzustellen. Google einfach mal nach "Gesunder Ernährung", da erschlägt es dich mit Vorschlägen, aber evtl. findest du ja ein paar Sachen, die du übernehmen kannst. Schau, was dir daran schmeckt. Ich denke, wenn du ab und an mal nen Kolrabi oder ne Paprika oder Tomate oder sonstwas isst, tust du dir schon was gutes.

Letztenendes ist eh alles, was du zu dir nimmst, für irgendein Körperteil oder Funktion gut, aber auch "schädlich" für andere Körperfunktionen... Deswegen verzichte ich auch nicht auf einmal Mc Donalds im Monat...

Die Sojamilch würde ich aber weglassen, Soja ist nicht gut für Männer, ist schon schlimm genug, das in allen möglichen Nahrungsmitteln Soja enthalten ist

Subject: Re: Tipp's für die Richtige Ernährung gesucht
Posted by [kol789](#) on Tue, 01 Sep 2009 21:45:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Die, 01 September 2009 14:28
Antidote schrieb am Sam, 29 August 2009 12:17
Lies dich hier mal etwas ein. Jeder hat seine Kombination...

zum Thema Ernährung:

Ich lebe auch etwas ungesund, ich rauche und mache nicht viel Sport. Ich versuche, einen Teil meiner Lebensweise durch Ernährung auszugleichen. Was ich alles zu mir nehme, steht in meiner Signatur...

Ich denke, durch normale Ernährung, also bisschen Vollkornbrot, Müsli, Obst und Gemüse, Milch usw und ab und an mal Fleisch kannst du da schon gesteuern.

Ich persönlich halte von "Hardcore-Diäten" nichts. Teilweise liest man hier von "Low Carb" (kalorienreduziertes Essen, also nur etwa 70% des Kalorienbedarfes) nicht viel. Es ist richtig, dass die Deutschen zu viel und zu ungesund essen, aber wenn man seine Essgewohnheiten etwas umstellt, hat man alles an Nährstoffen, was man braucht. Wenn du einige Kleinigkeiten änderst, kannst du generell gesünder leben. Meine Umstellung bestand aus:

- Müsli jeden Morgen mit normaler Milch
- 1 Glas Sojamilch täglich
- weniger Fleisch, eher Huhn und so statt Schwein und Rind (viel "rotes" Fleisch wie Rind und Schwein usw soll eh nicht gut sein)
- Rapsöl zum Braten statt Pflanzenöl
- Bierhefe täglich (ist auch wie Biotin)

Man kann das ja beliebig erweitern, ich las hier von "Grünem Tee, Omega 3 (Lachsöl) und, und, und...

Ich denke, du musst schauen wie weit du bereit bist, dich da umzustellen. Googel einfach mal nach "Gesunder Ernährung", da erschlägt es dich mit Vorschlägen, aber evtl. findest du ja ein paar Sachen, die du übernehmen kannst. Schau, was dir daran schmeckt. Ich denke, wenn du ab und an mal nen Kolrabi oder ne Paprika oder Tomate oder sonstwas isst, tust du dir schon was gutes.

Letztenendes ist eh alles, was du zu dir nimmst, für irgendein Körperteil oder Funktion gut, aber auch "schädlich" für andere Körperfunktionen... Deswegen verzichte ich auch nicht auf einmal Mc Donalds im Monat...

Die Sojamilch würde ich aber weglassen, Soja ist nicht gut für Männer , ist schon schlimm genug, das in allen möglichen Nahrungsmitteln Soja enthalten ist

warum denn nicht?

Subject: Re: Tipp´s für die Richtige Ernährung gesucht
Posted by [Balle](#) on Wed, 02 Sep 2009 09:36:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

-Amarok- schrieb am Die, 01 September 2009 23:45Balle schrieb am Die, 01 September 2009 14:28Antidote schrieb am Sam, 29 August 2009 12:17Lies dich hier mal etwas ein. Jeder hat seine Kombination...

zum Thema Ernährung:

Ich lebe auch etwas ungesund, ich rauche und mache nicht viel Sport. Ich versuche, einen Teil meiner Lebensweise durch Ernährung auszugleichen. Was ich alles zu mir nehme, steht in meiner Signatur...

Ich denke, durch normale Ernährung, also bissel Vollkornbrot, Müsli, Obst und Gemüse, Milch usw und ab und an mal Fleisch kannste da schon gegensteuern.

Ich persönlich halte von "Hardcore-Diäten" nichts. Teilweise liest man hier von "Low Carb" (kalorienreduziertes Essen, also nur etwa 70% des Kalorienbedarfes) nicht viel. Es ist richtig, dass die Deutschen zu viel und zu ungesund essen, aber wenn man seine Essgewohnheiten etwas umstellt, hat man alles an Nährstoffen, was man braucht. Wenn du einige Kleinigkeiten

änderst, kannst du generell gesünder Leben. Meine Umstellung bestand aus:

- Müsli jeden Morgen mit normaler Milch
- 1 Glas Sojamilch täglich
- weniger Fleisch, eher Huhn und so statt Schwein und Rind (viel "rotes" Fleisch wie Rind und Schwein usw soll eh nicht gut sein)
- Rapsöl zum Braten statt Pflanzenöl
- Bierhefe täglich (ist auch wie Biotin)

Man kann das ja beliebig erweitern, ich las hier von "Grünem Tee, Omega 3 (Lachsöl) und, und, und...

Ich denke, du musst schauen wie weit du bereit bist, dich da umzustellen. Googel einfach mal nach "Gesunder Ernährung", da erschlägt es dich mit Vorschlägen, aber evtl. findest du ja ein paar Sachen, die du übernehmen kannst. Schau, was dir daran schmeckt. Ich denke, wenn du ab und an mal nen Kolrabi oder ne Paprika oder Tomate oder sonstwas isst, tust du dir schon was gutes.

Letztenendes ist eh alles, was du zu dir nimmst, für irgendein Körperteil oder Funktion gut, aber auch "schädlich" für andere Körperfunktionen... Deswegen verzichte ich auch nicht auf einmal Mc Donalds im Monat...

Die Sojamilch würde ich aber weglassen, Soja ist nicht gut für Männer , ist schon schlimm genug, das in allen möglichen Nahrungsmitteln Soja enthalten ist

warum denn nicht?

Wegen der hohen Anzahl an pflanzlichen Östrogenen natürlich, welche in gewissem Maße Verfettung und Libidoverlust hervorrufen können, außerdem schädigt ein hoher Sojakonsum die Spermienqualität, gelegentlich etwas Tofu zu essen oder so macht einen natürlich nicht zum Eunuchen, man(n) sollte aber doch sehr sparsam mit Soja sein, gerade weil es ja auch vielen Lebensmitteln hinzugefügt wird und man somit unfreiwillig Soja aufnimmt.
