
Subject: Haare kräftigen

Posted by [malsehn](#) on Mon, 28 Sep 2009 07:14:04 GMT

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

Hallo, nachdem ich nun beschlossen habe, meine Haare definitiv zu halten, möchte ich ihnen natürlich gutes tun.

Daher meine Frage:

Welchge pflanzlichen Mittel gibt es, die weniger dem Erhalt (da vertraue ich eher der Chemie), als der kräftigung des Haares dienen? Von Kieselerde lese ich hier verschiedenes (pro und kontra). Wie sieht es mit Bierhefe aus, was gibts noch?

Liebe Grüße und Danke!

Subject: Re: Haare kräftigen

Posted by [pilos](#) on Mon, 28 Sep 2009 09:39:58 GMT

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

malsehn schrieb am Mon, 28 September 2009 10:14

Welchge pflanzlichen Mittel gibt es, die weniger dem Erhalt (da vertraue ich eher der Chemie), als der kräftigung des Haares dienen? Von Kieselerde lese ich hier verschiedenes (pro und kontra). Wie sieht es mit Bierhefe aus, was gibts noch?

Liebe Grüße und Danke!

was verstehst du unter haare kräftigen...

Subject: Re: Haare kräftigen

Posted by [malsehn](#) on Mon, 28 Sep 2009 10:58:50 GMT

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

Daß es mehr Spannung bekommt, vielleicht sogar etwas dicker wird...daß es auf alle Fälle all die Baustoffe bekommt die es braucht.Müßten doch eigentlich die selben wie für die Fingernägel sein. Horn = Horn, oder?

Subject: Re: Haare kräftigen

Posted by [kol789](#) on Mon, 28 Sep 2009 14:39:01 GMT

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

ob und wenn ja wie viel es bringt bleibt fraglich, aber es gibt
bierhefe
hirse

kieselerde/schüssler 11
biotin

ich glaube aber wenn überhaupt bringt der placeboeffekt hier mehr als die wirkstoffe an sich..
aber wie das zu bewerten ist bleibt jedem selbst überlassen.

Subject: Re: Haare kräftigen
Posted by [Antidote](#) on Mon, 28 Sep 2009 15:32:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu Bierhefe ist zu raten. Auch gut sind Zink, Eisen usw.

Nehme auch Bierhefe. Wegen Eisen nehme ich Zuckerrüben-Sirup (nicht jedermanns Sache),
Zink -> keine Ahnung wo das drin ist...

Einige nehmen da was von Abtei, Abtei Haar Vital Intensiv-Kur + Zink oder so habe ich auf die
Schnelle ergooglet...

Subject: Re: Haare kräftigen
Posted by [Lucky](#) on Mon, 28 Sep 2009 16:10:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...hab irgendwo gelesen, dass Biotin und Zink die Zellteilung (also Wachstum) von Nägeln, Haut
und Haaren unterstützt.

Subject: Re: Haare kräftigen
Posted by [Antidote](#) on Mon, 28 Sep 2009 16:28:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, richtig...

@Lucky:

Muss mal auf deine Signatur anspielen. Duch schreibst "alle 7 Jahre in Schüben". Man sagt
doch, dass sich der Körper alle 7 Jahre ändert. Oder ist das nur so ne Binsenweisheit, vom
Volksmund überliefert? Muss gleich mal googeln...

Subject: Re: Haare kräftigen
Posted by [Lucky](#) on Tue, 29 Sep 2009 07:09:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Antidote

Also ich hatte mit Anfang 20 n Schub, dann mit ungefähr 30 und nun mit 37 den Nächsten. Das dauerte jeweils ca. n halbes Haar und der HA schritt danach wieder in seiner *normalen*, langsamen Geschwindigkeit voran. Die Haaren die ausfielen wuchsen aber auch icht wieder nach. Wenn überhaupt, dann nur kümmerlich...

Da es sich nach den Schüben immerwieder normaliesierte habe ich auch nichts dagegen unternommen. Inzwischen möchte aber etwas dagegen tun...deshalb der *Versuch* mit FIN.

Ja, das mit der Hormonumstellung so alle 7 Jahre hab ich auch mal gehört. Ob das bei mir der Auslöser der Schübe ist kann ich nicht sagen...könnte auch n Zufall sein.

Subject: Re: Haare kräftigen

Posted by [malsehn](#) on Tue, 29 Sep 2009 07:20:25 GMT

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

Das sin doch schon mal ein par ratschläge! Vielen Dank auch!

Subject: Re: Haare kräftigen

Posted by [Markus91](#) on Tue, 20 Oct 2009 22:02:42 GMT

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

weiß jemand von euch, ob es einen spürbaren Unterschied gibt zwischen der "normalen" Bierhefe und Bierhefe+Zink bzw. Bierhefe+Biotin? welches ist zu empfehlen?

Subject: Re: Haare kräftigen

Posted by [kol789](#) on Tue, 20 Oct 2009 23:16:15 GMT

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

ohne groß angelegte studien ist es überhaupt nicht möglich, merkliche unterschiede in der wirkungsweise zwischen solchen ähnlichen nems (deren reale wirkung auf deine haare ja auch garnicht wirklich mess- und nachweisbar ist) festzustellen.. da es jedoch keine solchen studien gibt, muss man selbst darauf vertrauen bzw. es selbst an sich ausprobieren.
