

---

Subject: MSM und Aminosäuren  
Posted by [gretchen](#) on Sun, 25 Apr 2010 08:39:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,

lese hier immer wieder, dass so ziemlich alle msm nehmen. wofür ist ist gut?  
schwefelverbindungen und haare und sowas??

macht es dickeres haar?? bzw hilft es euch??  
falls ja, wieviel muss ich mind. nehmen?

außerdem:

bisher VERUSCHE ich die aminosäuren von weidener (trinkampullen) zu nehmen. die  
schmecken allerdings derart scheußlich, dass ich sie eher NICHT nehme ...habt ihr ne gute  
alternative?

vielen liebe dank

gretchen

---

---

Subject: Aw: MSM und Aminosäuren  
Posted by [Yes No](#) on Sun, 25 Apr 2010 11:19:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Beim MSM bist du mit 3-5g dabei.

Die Aminos kann du dir sparen - Null Effekt. Wenn du mit der Nahrung 0.8g Protein/kg  
Körpergewicht und Tag aufnimmst, sind das genügend Aminosäuren.

---

---

Subject: Aw: MSM und Aminosäuren  
Posted by [gretchen](#) on Sun, 25 Apr 2010 11:27:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

echt? keiner von euch hat einen effekt durch aminosäuren?? stärkeres haar oder so??

und bei msm merkt ihr eine verbesserung?

im thread weiter unten klingt das eher wirkungslos

---

---

Subject: Aw: MSM und Aminosäuren  
Posted by [Yes No](#) on Sun, 25 Apr 2010 11:40:32 GMT

---

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

---

Aminosäuren sind Proteinbausteine. D.h. in jedem Nahrungsprotein (Lebensmittel, die Protein enthalten) sind idR alle essentiellen Aminosäuren drin. Was erhoffst du dir von einer geringen Menge extra Aminosäuren? Isolierte aminosäuren können in höheren Dosen bestimmte Effekte hervorrufen aber der Einfluss auf die Haare wird wohl gering sein.

---

---

Subject: Aw: MSM und Aminosäuren  
Posted by [gretchen](#) on Sun, 25 Apr 2010 11:55:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich esse z.b. kaum dunkles fleisch und denke so ggf zu wenig essentielle AS zu bekommen. dachte, gerade im bereich der aminosäuren als bausteine aller gewebe würde etwas mehr auch etwas besser helfen?!

---

---

Subject: Aw: MSM und Aminosäuren  
Posted by [Yes No](#) on Sun, 25 Apr 2010 12:08:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es ist trotzdem unwahrscheinlich, dass du an einem Proteinmangel leidest, weil bei einer ausreichenden Kalorienzufuhr (Energiezufuhr) nur wenig Protein nötig ist. Für einen 80kg Mann würden zur Not bereits ca 40g Protein/Tag ausreichen. Bereits 100g Hartkäse enthalten etw 30g Protein, 100g Fleisch (roh) etwa 20g, Brot/Pasta etwa 10g Protein je 100g, Milch 33g Protein/Liter usw.

Wenn du trotzdem Panik schiebst, wäre ein Proteinkonzentrat vom P/L-Verhältnis viel günstiger und geschmacklich wesentlich angenehmer. Etwa ein Whey (Molkenprotein), das hochwertigste tierische Protein. Aminosäuren-Präparate sind eher was für Leistungssportler, die zu bestimmten Zeiten davon profitieren können, sofern es sich um hochwertige Präparate handelt (etwa nur essentielle Aminosäuren oder Whey-Hydrolysat). Oft ist in den Ampullen minderwertiges Gelatine-Hydrolysat drin (in der Zutatenliste als "Protein-Hydrolysat" gekennzeichnet).

---

---

Subject: Aw: MSM und Aminosäuren  
Posted by [gretchen](#) on Sun, 25 Apr 2010 12:17:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ok danke!

hab das damals von tino so "übernommen" aber die argumentationskette nimmer so im kopf.

denke nicht, dass ich generellen proteinmangel hab sondern eben eher spezifischen sozusagen . in hühnchen, pute und dem bissl milch und joghurt, das ich esse, kann wohl kaum alles drin

---

sein...

glaube übrigens nicht, dass die weidner-ampullen von minderwertiger qualität sind.

---

---

Subject: Aw: MSM und Aminosäuren  
Posted by [Treblig](#) on Sun, 25 Apr 2010 13:01:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zu MSM:

<http://www.goldkraft.at/gesundheit/msm-anwendung.php>

---

---

Subject: Aw: MSM und Aminosäuren  
Posted by [gretchen](#) on Sun, 25 Apr 2010 13:18:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vielen dank für die seite!!!

trinke allerdings nur gewöhnliches leitungswasser....sind da schon zu hohe chlormengen drin als dass ich es nach msm nahme trinken könnte???

---

---

Subject: Aw: MSM und Aminosäuren  
Posted by [Yes No](#) on Sun, 25 Apr 2010 13:25:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei den genannten Proteinquellen ist ein "spezifischer" Mangel bei ausreichendem Gesamtprotein quasi ausgeschlossen, da es sich um die hochwertigsten Quellen für Protein handelt; diese Proteine liefern alle essentiellen Aminosäuren in ausreichendem Maß.

Die einzigen Aminosäuren, die im Zusammenhang mit Haaren "empfohlen" werden, sind so weit ich weiß L-Cystein und evtl L-Arginin. Erstere hat seine Funktion u.a. für das Immunsystem (Glutathion) und zweite ist insulintreibend und aufgrund dessen gefäßerweiternd (Stickstoffmonoxid (NO) und bla bla).

Weidner ist mir nicht bekannt, ich kenne die in Bodybuilder-Kreisen namhaften Firmen. Jedenfalls ist glauben Glückssache und ich würde mal auf die Zutatenliste (wenn die Verpackung noch vorhanden ist) schauen, man sollte ja wissen, was man konsumiert..

Ist es ein hochwertiges Lactalbumin(Whey)-Hydrolysat, dann kann man das ruhig mit einem Whey-Konzentrat substituieren, weil die Quelle für die Aminosäuren dann dieselbe ist (Molkenprotein), der Effekt identisch, nur die Preise sind deutlich unterschiedlich (wofür du dein Geld verballerst mußt du natürlich selber wissen). Ist es ein "Protein-Hydrolysat" dann würde ich das auf keinen Fall wieder kaufen..

---

---

Subject: Aw: MSM und Aminosuren

---

Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 25 Apr 2010 17:26:44 GMT

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

---

ich glaube du meinst weider korrekt? Weidner kenn ich nicht.

Der normale bedarf an eiweiß liegt ca. bei 0,4-0,5g protein auf 1kg körporgewicht. Bei 75kg wären das ca. 35g protein. 200g fleisch(egal welches, auch geflügel) würden diesen bedarf schon decken. 200g fisch genauso, oder 800-900g joghurt. Die besten quellen sind: fleisch, fisch, käse, nüsse, linsen und bohnen. Ebenfalls gute sind. tofu, joghurt, milch, quark, brot und alles vollkorn, frischkäse. Mehr als 0,5g pro kg gewicht zu verzehren bringt entweder nur beim abnehmen etwas oder wenn man kraftsport betreibt.

---