

---

Subject: Ernährungsumstellung: kein Vollkornbrot mehr  
Posted by [Malnefrage](#) on Wed, 05 Sep 2012 12:11:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Seit einigen Wochen esse ich statt Vollkornbrot (und gelegentlich anderen Brotsorten) nur noch Knäcke (manchmal auch Vollkornknäcke) zum Frühstück und Abendessen (Belag bleibt der gleiche) und habe damit bislang sehr gut abgenommen.

Kann es sein, dass eine solche Ernährungsumstellung speziell was die Haare betrifft auf die Dauer zu Mangelerscheinungen führt (Vollkorn soll ja wichtig für die Haare sein)?

---

---

Subject: Aw: Ernährungsumstellung: kein Vollkornbrot mehr  
Posted by [nepomuk](#) on Sun, 09 Sep 2012 08:18:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was ist der Unterschied zwischen Vollkornbrot und Vollkorn-Knäckebrot? Im Knäckebrot ist viel weniger Wasser enthalten (oder gibt es sonst noch einen Unterschied?). Ich denke nicht, daß dadurch eine Mangelerscheinung entstehen kann. Aber: in der asiatischen Medizin geht man davon aus, daß HA sowohl von zu viel Wasser als auch von zu wenig Wasser (im Bereich der Kopfhaut) verursacht wird (genau wie Pflanzen, die auch bei zu viel Feuchtigkeit eingehen und bei zu trockener Erde keinen Halt mehr finden). Hier sollte man eventl. mal den Flüssigkeitshaushalt beobachten. Nur noch Knäckebrot könnte also zu einer solchen "Austrocknung" führen.

---