
Subject: Ekzem/Haarausfall nach Alkohol extrem (Alk = Vitaminkiller)

Posted by [RudiRolfe](#) on Mon, 10 Dec 2012 22:22:16 GMT

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

Denke es liegt wohl wirklich daran das Alkohol und auch Rauchen einiges an Vitaminen/Mineralien im Körper verbrauchen. Weiß jemand genau welche besonders? Ich habe bis jetzt folgendes rausgefunden: Vit C, Magnesium, Folsäure, B-Vitamine.

Weiß jemand welche Menge man davon zu sich nehmen sollte? (nicht nur nach einem Rausch, sondern auch so täglich)

Habe mich zehn über zehn Jahre lang jedes Wochenende richtig betrunken und langsam glaube ich dass daher mein Ekzem kommt. Ist ja naheliegend, da es nach Alkohol immer extrem viel schlimmer wird für ein paar Tage.

Subject: Aw: Ekzem/Haarausfall nach Alkohol extrem (Alk = Vitaminkiller)

Posted by [swissTemples](#) on Mon, 17 Dec 2012 13:02:52 GMT

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

Gar keine! Kauf dir mit dem Geld richtiges Essen statt Pillen zu futtern. Es ist echt nicht schwer genug Nährstoffe mit dem Essen auf zu nehmen, du brauchst dafür nicht mal ne Diät, einfach etwas Abwechslung auf dem Teller und nicht zu viel Fast- & Tiefkühlfood.

Alkohol hab ich auch aufgegeben, jedoch des Bodybuilding wegen (trägt zu Muskelschwund bei und vermindert Proteinsynthese). Ist schon richtig sich nicht ständig die Birne voll laufen zu lassen, spart auch ne hübsche Stange Geld.
