
Subject: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [Marciwug95](#) on Tue, 27 Jan 2015 20:19:37 GMT

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

Hi Leute,

wollte mal fragen welche Vitamine und Mineralien unerlässlich für gesunde Haare sind?

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 27 Jan 2015 20:28:53 GMT

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

zink und biotin !!! selen

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [PioPi](#) on Sun, 25 Jun 2017 20:39:39 GMT

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

L-Arginin ist zu empfehlen, ist zwar ne Aminosäure hilft aber bei der Durchblutung der Kopfhaut, ich nehme für die Mineralien Weizen und Gerstengras

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Mon, 26 Jun 2017 07:57:21 GMT

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

L arginin ist gut hat auch positiven Effekt auf andere Sachen

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [Antidote](#) on Mon, 26 Jun 2017 08:58:36 GMT

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

L-Arginin und Bierhefe. Wegen der reichlich vorhandenen B-Vitamine.

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [Zopotta](#) on Wed, 19 Jul 2017 12:10:28 GMT

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

-Zink
-Bierhefe
- Chrom

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [breakdown93](#) on Sat, 05 Aug 2017 13:39:42 GMT

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

Biotin ist meiner Meinung nach das wichtigste. Viele haben aber auch gute Erfolge mit Hirseextrakt erzielt, da diese einen hohen Anteil an Kieselsäure beinhaltet.

Auch Zink und Selen sollen den Haarwuchs unterstützen. Ich hab mir *****Edit***** gekauft. Dort ist so ziemlich alles drin, was drin sein sollte und ich sehe schon erste Erfolge

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 05 Aug 2017 14:24:56 GMT

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

Arginin hat eine zu kurze Halbwertszeit. Viel besser ist die Kombination von Arginin und Citrullin. Damit hat man eine 12-stündige Versorgung. Nur durch Arginin lediglich wenige Min.

Ansonsten wären vor allem Inositol, Bor und Zink die wichtigsten Vitalstoffe.

Denn AGA wird ausgelöst durch eine Hormon-Dysbalance:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27304785>

Und nur Inositol und Bor können dieses Ungleichgewicht korrigieren. Zink hemmt zusätzlich DHT.

Wichtig wären aber auch essentielle Fettsäuren. Also Linolsäure und Alpha-Linolensäure.

Ich empfehle Borretschöl und Leinöl. Aber beides zeitversetzt. Das eine morgens, das andere abends.

Die hemmen nämlich auch DHT und fördern die Bildung von Prostaglandinen.

Die ganzen klassischen Haarwuchsmittel wie Silizium oder Biotin bringen bei AGA kaum was. Denn wenn der Körper für die Haare nicht genug Baumaterial hätte, dann würden die Haare ja überall ausgehen und nicht nur auf dem Oberkopf.

Allerdings kann man mit Folsäure den Haarwuchs stark beschleunigen. Normalerweise wachsen die Haare ja nur 1 cm im Monat. Durch Folsäure wachsen sie 3 cm/Monat. Es gibt massenweise Erfahrungsberichte dazu.

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [dreg](#) on Sat, 05 Aug 2017 14:39:08 GMT

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

breakdown93 schrieb am Sat, 05 August 2017 15:39... und ich sehe schon erste Erfolge

Wie äußern sich die?

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?
Posted by [Blackster](#) on Sat, 05 Aug 2017 14:56:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nems sind doch auch nur Geldmacherei und gegen AGA sowieso nutzlos.
Lieber vernünftig ernähren, sprich viel Gemüse/Fisch usw. dann ist das meiste gedeckt.

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?
Posted by [hallowelt](#) on Sat, 05 Aug 2017 15:06:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dreg schrieb am Sat, 05 August 2017 16:39

Wie äußern sich die?

Er versucht ja was zu verkaufen, falls du es noch nicht gemerkt hast. Ein kleiner Spammer, was sonst. Der Link gehört gelöscht und er gebannt.

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?
Posted by [breakdown93](#) on Sat, 05 Aug 2017 15:14:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

?

Bei mir lag es an einem Nährstoffmangel, da ich mich ziemlich einseitig ernähre. Und ich hab einfach das gefühl, dass die haare nicht mehr so ausfallen wie davor

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?
Posted by [Shibalnu](#) on Sat, 05 Aug 2017 15:44:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Sat, 05 August 2017 17:06. Ein kleiner Spammer, was sonst. Der Link gehört gelöscht und er gebannt.

Bereits gemeldet

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?
Posted by [breakdown93](#) on Sat, 05 Aug 2017 15:45:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann den Link auch rausnehmen wenn es euch dann glücklich macht Ich wollte nur meine Erfahrungen mit euch teilen...

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?
Posted by [Shibalnu](#) on Sat, 05 Aug 2017 15:49:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

FBI ist bereits mit Helikopter unterwegs

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?
Posted by [Blackster](#) on Sat, 05 Aug 2017 17:45:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

breakdown93 schrieb am Sat, 05 August 2017 17:14?

Bei mir lag es an einem Nährstoffmangel, da ich mich ziemlich einseitig ernähre. Und ich hab einfach das gefühl, dass die haare nicht mehr so ausfallen wie davor

Und ich hatte in meiner Fast Food Zeit die besten Haare.
Jetzt wo ich voll drauf achte und alles tracke schreitet die AGA trotzdem voran.

Spielt also alles keine Rolle.

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?
Posted by [yoda](#) on Sun, 06 Aug 2017 11:58:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 05 August 2017 16:24
Und nur Inositol und Bor können dieses Ungleichgewicht korrigieren.
Bisher dachte ich immer das Bor und Kreatin den DHT Spiegel signifikant erhöhen...

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?
Posted by [Zopotta](#) on Mon, 04 Sep 2017 06:50:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Sat, 05 August 2017 19:45breakdown93 schrieb am Sat, 05 August 2017 17:14?

Bei mir lag es an einem Nährstoffmangel, da ich mich ziemlich einseitig ernähre. Und ich hab einfach das gefühl, dass die haare nicht mehr so ausfallen wie davor

Und ich hatte in meiner Fast Food Zeit die besten Haare.
Jetzt wo ich voll drauf achte und alles tracke schreitet die AGA trotzdem voran.

Spielt also alles keine Rolle.

Das sage ich ja auch immer!!!

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [volly](#) on Mon, 16 Oct 2017 06:34:00 GMT

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

Ich denke auch, dass besonders Zink, Selen und Bierhefe gut sein sollen.
So halte ich von NEM auch nichts. Ich denke auch, das ist nur eine Geldschneiderei.

Ich ernähre mich auch gesund, also viel Gemüse, Obst und auch Fisch. Aber das hilft auch nichts.

Früher gab es häufiger FastFood und die Haare blieben auf dem Kopf.

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [dani88](#) on Thu, 02 Nov 2017 21:30:55 GMT

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

Biotin in hoher Dosis soll ja anscheinend gut Helfen, genauso wie OPC Traubenkernenextrakt.

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [Caz9](#) on Fri, 03 Nov 2017 11:15:16 GMT

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

dani88 schrieb am Thu, 02 November 2017 22:30 Biotin in hoher Dosis soll ja anscheinend gut Helfen, genauso wie OPC Traubenkernenextrakt.

Kann mMn beides nicht sonderlich gut Für die Haare sein. Biotin erhöht die sebum Produktion und Traubenkernextrakt ist ein Aromatasehemmer.. Hab beides ebenfalls schon ausprobiert und eher schlechte Erfahrungen mit gemacht

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [Capo](#) on Fri, 17 Nov 2017 19:08:26 GMT

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

yoda schrieb am Sun, 06 August 2017 13:58 Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 05 August 2017 16:24

Und nur Inositol und Bor können dieses Ungleichgewicht korrigieren.
Bisher dachte ich immer das Bor und Kreatin den DHT Spiegel signifikant erhöhen...

Was stimmt das? Ich nehme Kreatin seit fast einem Jahr...

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 20 Nov 2017 08:30:43 GMT

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

Ich gehe davon aus, dass Creatin in nicht unwesentlichen Maße das DHT erhöht, deshalb nehme ich es nicht. Anekdotisch habe ich auch zwei Berichte im Freundeskreis, bei denen Creatin wohl das HA-Fass zum Überlaufen brachte. Bisher konnte auch kein Fitnessyoutuber widerlegen, obwohl sie alle ihr Sponsoren Creatin verkaufen wollen und Lobeshymnen über Creatin erzählen.

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [kickstart](#) on Thu, 30 Nov 2017 08:50:06 GMT

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

Über Biotin habe ich nur gute Sachen gehört, habe aber selber nicht ausprobiert.

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [Capo](#) on Thu, 30 Nov 2017 13:53:16 GMT

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

Habe Biotin mal ein halbes Jahr genommen, konnte keine Unterschiede merken, weder an den Haaren noch sonst wo.

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [chrisan](#) on Thu, 30 Nov 2017 16:45:10 GMT

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

Capo schrieb am Thu, 30 November 2017 14:53 Habe Biotin mal ein halbes Jahr genommen, konnte keine Unterschiede merken, weder an den Haaren noch sonst wo.

Dann hattest du keinen Mangelzustand - es gibt durchaus Mängel heutzutage, bei einseitiger Ernährung (auch, wenn hier im Allgemeinen die gegenteilige Meinung vertreten wird) ... ob es sich aber auf die Haare auswirkt, ist dann aber eine andere Geschichte.

Subject: Aw: Welche Vitamine und Mineralien?

Posted by [Faraday](#) on Thu, 30 Nov 2017 19:30:10 GMT

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

Anscheinend wurde bisher in diesem Thread das Eisen noch nicht erwähnt. Speziell bei Frauen vor der Menopause sollte bei Haarausfall immer an einen Eisenmangel gedacht werden. Der Nachweis des Eisenmangels gelingt besonders zuverlässig durch die Bestimmung des Zinkprotoporphyrins im Vollblut:

<http://flexikon.doccheck.com/de/Zinkprotoporphyrin>

Bei richtiger Behandlung kann ein Eisenmangel innerhalb von wenigen Monaten behoben werden.
