
Subject: Auflistung aller Nems mit erforderlichen Menge bei Haarausfall????

Posted by [hairfighter](#) on Sat, 27 May 2006 17:49:12 GMT

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

Hallo, mich interessiert schon lange eine Auflistung aller Nems etc. was gegen Haarausfall genommen werden kann und die dazugehörigen MENGEN.

Wäre sehr interessant, wenn eine Liste entstehen würde.

Danke für eure Hilfe.

Subject: Re: Auflistung aller Nems mit erforderlichen Menge bei Haarausfall????

Posted by [Alex1](#) on Sat, 27 May 2006 21:59:07 GMT

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

Ginkgo Biloba Extract 5mg

Theophylline 25 mg

Caffeine 27.5 mg

Green Tea Extract 84mg

L-Pyroglutamate 75mg

Xathinol Nicotinate 38mg

Acetyl-L-Carnitine 750 mg

Choline 60 mg

DMAE 60 mg

Magnesium Glycinate 25 mg

Potasium Aspartate 50 mg

L-Phenylalanine 50 mg

Subject: Re: Auflistung aller Nems mit erforderlichen Menge bei Haarausfall????

Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanzt](#) on Sat, 27 May 2006 23:58:42 GMT

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

wieso ?

Stress und wenig Schlaf ist sicher eine Ursache von HA,

wieso cholinerge Substanzen,
wie kommt ihr auf das?

DMAE, Gingko?

Phenylalanine !! ? (das größte Gift)

ich würde mal sagen:

Biotin,

B Vitamine

Grüntee und Soja kombiniert (villeicht)

Leinsamen (villeicht)

gemischte Aminosäuren am besten über Nahrung (da hatte Tino mal recht)

(nur einzelne in großen Mengen ist eindeutig ungesund)

Leberkäse (da ist Folsäure, Eisen, Mineralien, die man vorallem in der Leber findet und auch

Salze die deren Aufnahme erhöhen, drinnen)

Melatonin (wenn man davon nicht müde würde, wär es nicht so schlecht, ich glaube imemr noch dass es etwas gebracht hat)

Magnesium

Vitamin ACES

damit verliert man wenigstens nicht noch mehr Haare

Subject: Re: Auflistung aller Nems mit erforderlichen Menge bei Haarausfall????

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 08 Jun 2006 11:49:43 GMT

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

Leberkäse (da ist Folsäure, Eisen, Mineralien, die man vorallem in der Leber findet und auch Salze die deren Aufnahme erhöhen, drinnen)

Ist der Leberkäse nicht extrem fett?

Sonst finde ich den ja gut...

Subject: Re: Auflistung aller Nems mit erforderlichen Menge bei Haarausfall????

Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 08 Jun 2006 14:33:53 GMT

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

Also eigentlich ist Leberkäse ja purer Abfall.