

---

Subject: Magnesium

Posted by [hair\\_dream](#) on Tue, 03 May 2016 13:14:20 GMT

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

---

Über Magnesium bzw. Magnesiummangel wurde in dem Forum noch gar nicht diskutiert. Ich habe aufgrund von Muskelkrämpfen, Augenlidzucken und leichten Tinnitus ein wenig Magnesiummangel. Wie wichtig erscheint für euch eine ausreichende Zufuhr von Magnesium?

Hier steht, dass Magnesium eben auch in Bezug auf Haarausfall große Auswirkungen haben kann:

<http://www.magnesium-ratgeber.de/tipps/magnesium-gegen-haarausfall-das-sollten-sie-beachten/>

---

---

Subject: Aw: Magnesium

Posted by [Jürgen87](#) on Tue, 03 May 2016 13:20:27 GMT

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

---

hair\_dream schrieb am Tue, 03 May 2016 15:14 Über Magnesium bzw. Magnesiummangel wurde in dem Forum noch gar nicht diskutiert. Ich habe aufgrund von Muskelkrämpfen, Augenlidzucken und leichten Tinnitus ein wenig Magnesiummangel. Wie wichtig erscheint für euch eine ausreichende Zufuhr von Magnesium?

Hier steht, dass Magnesium eben auch in Bezug auf Haarausfall große Auswirkungen haben kann:

<http://www.magnesium-ratgeber.de/tipps/magnesium-gegen-haarausfall-das-sollten-sie-beachten/>

Du hast nicht wegen deinen Symptomen einen Magnesiummangel, sondern wegen deinem Magnesiummangel deine Symptome. Bei erblichen HA spielt Magnesium aber eine begrenzte Rolle, wohl genauso wichtig oder unwichtig wie die anderen NEM's auch.

---

---

Subject: Aw: Magnesium

Posted by [auxilium](#) on Tue, 03 May 2016 13:54:03 GMT

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

---

vor kurzem bin ich auch auf das Thema Magnesiummangel im Zusammenhang mit AGA gestoßen:

Da soll es eine Studie geben, welche zumindest einmal eine Korellation zwischen "Calcification" und Alopezie beobachtet hat, sprich

Calcium hat sich (getriggert durch andere Ereignisse wie z.B. Aufkommen von DHT, etc.) abgelagert und die Versorgungskanäle für die Haare verstopft.

Diese erhöhten Kalziumablagerungen sollte man wohl auch bei AGA-Menschen nachweisen können.

Es gab dann den Schluss, dass der "Gegenspieler" von Calcium, Magnesium, eben nicht im ausreichenden Maße existiere.

Auf dieser Ebene gab es dann auch Empfehlungen für z.B. Magnesium öl, Einnahme von K2 und Vitamin D.

Einfach mal googlen:  
Calcification + hairloss, oder magnesium oil + hairloss

---

Subject: Aw: Magnesium  
Posted by [hair\\_dream](#) on Tue, 03 May 2016 15:07:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hatte mich etwas falsch ausgedrückt. Meinte natürlich, dass die Symptome aufgrund eines Magnesiummangels bestehen.

Ich habe bisher nur gelegentlich extra Magnesium zu mir genommen. Habe mir nun Sango Meereskorallen Pulver bestellt, da ist besonders viel Kalzium und Magnesium, Verhältnis 2:1, enthalten.

---

Subject: Aw: Magnesium  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 03 May 2016 21:16:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schwarzer Sesam ist eine super Kalzium / Magnesium Quelle.  
Portulak Salat ist auch eine super Magnesiumquelle.

Magnesium hat auch eine Zentrale Rolle auf die Insulinempfindlichkeit.

Eine Vermutung ist das wenn das Immunsystem zu schwach ist (wenig Glutathione) und der Säureschutzmantel durch häufiges Waschen vermindert ist das sich Pilze auf der Kopfhaut breit machen welche teils bis zur Haarwurzel kommen.

Die Pilze verwenden den Talg als Futter. Dann gibts schöne Kopfhautschuppen und man Benutzt Shampos und schafft so noch ein besseres Umfeld für die Pilze. Die Kopfhaut trocknet aus und ich denke das die Kalzifizierung der Kopfhaut eine Art Schutz um den Schaden zu minimieren.

Könnte ne Erklärung sein wieso KET bei einigen hilft wo der Kalzifizierungs / Fibrose Prozess noch nicht soweit vortgeschritten ist.

Eine mögliche Behandlung: Detol, 50% Milchsäure, ausswaschen mit Wasser (möglichst ohne chlor) und dann Rizinusöl. Oral 3 Gramm Taurin gegen Fibrose und für den Mineralientransport. Es wird auch benötigt um andere Proteine zu bauen. (Taurin kommt nur in

Fleisch vor vermutlich haben deshalb Veganer mehr ne Platte)  
. 2 Paranüsse für Selen da Glutathoin Selenabhängig ist. Sowie Silizium. Sehr wichtig für  
eine Gesunde Haut Zellmembranen

---

---

Subject: Aw: Magnesium  
Posted by [Haarausfallen](#) on Tue, 10 May 2016 14:07:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ganz genau! Schwarzer Sesam und Portulak-Salat sind perfekt. Kürbiskerne, Amaranth und  
Kakao sind ebenso reich an Magnesium. Genauso wie Mohn und alle möglichen  
Hülsenfrüchte.

---

---

Subject: Aw: Magnesium  
Posted by [Dirk\\_0711](#) on Mon, 04 Jul 2016 14:09:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich musste mich vor kurzer Zeit in einem anderen Zusammenhang mit dem Thema Magnesium  
beschäftigen. Dabei kam ich durch mehrr Quellen auf den Hinweis, dass Alles was grün ist,  
Magnesium hat, dazu Cashew-und Erdnüsse, Kürbiskerne (bin süchtig geworden nach  
denen nach einem Türke-Urlaub), Leber und Geflügel. Je weniger Verarbeitet, desto besser.

---