
Subject: Erblich bedingter Haarausfall + Stress: kann Magnesium zusätzlich helfen?

Posted by [Martellus10](#) on Sun, 21 Jun 2020 16:20:09 GMT

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

Hallo, ich nehme derzeit 1 mg Fin am Tag und zwei Mal am Tag Minoxidil.

Zusätzlich werde ich noch Biotin, Zink und Sägepalmeextrakte nehmen und warte auf meine Amazon-Bestellung.

Ich habe seit Monaten großen privaten und beruflichen Stress. Denke, dass das den Haarausfall beschleunigt. Könnte hier daher Magnesium helfen? Magnesium soll ja den Cortisol-Spiegel senken, der für den Stress verantwortlich ist.

Könnte durch die Senkung des Cortisol-Spiegels auch erreicht werden, dass mir weniger Haare ausfallen?

Subject: Aw: Erblich bedingter Haarausfall + Stress: kann Magnesium zusätzlich helfen?

Posted by [DetConan](#) on Sun, 21 Jun 2020 18:57:47 GMT

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

Ja, aber nimm kein Magnesium ausm DM, die sind voll mit Zusatzstoffen. Lieber eins von vitaminexpress zb., nehme magnesium synergy pulver.

Subject: Aw: Erblich bedingter Haarausfall + Stress: kann Magnesium zusätzlich helfen?

Posted by [Martellus10](#) on Sun, 21 Jun 2020 20:30:03 GMT

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

Danke vielmals für den Tipp :) Werde ich mir besorgen.

Subject: Aw: Erblich bedingter Haarausfall + Stress: kann Magnesium zusätzlich helfen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 21 Jun 2020 23:20:20 GMT

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

Koffein erhöht die Stress-Hormone um 32%.

Subject: Aw: Erblich bedingter Haarausfall + Stress: kann Magnesium zusätzlich helfen?

Posted by [Martellus10](#) on Mon, 22 Jun 2020 23:15:39 GMT

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

Danke, dann werde ich auf Kaffee verzichten. Habe bis vor 1-2 Jahren keinen Kaffee getrunken.

Subject: Aw: Erblich bedingter Haarausfall + Stress: kann Magnesium zusätzlich helfen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 22 Jun 2020 23:37:29 GMT

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

Nimm doch den Entkoffeinierten. So mache ich es. :thumbup:

Subject: Aw: Erblich bedingter Haarausfall + Stress: kann Magnesium zusätzlich helfen?

Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 22 Jun 2020 23:59:35 GMT

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

Ich habe selber öfter ZB Spannungsgefühle in der Kopfhaut erlebt- besonders in Stressphasen oder durch viel Sport.

Mit einer gut verträglichen Ernährung mit genug Makros und Mikros und Magnesium Extra hab ich das innerhalb weniger Tage weg bekommen, der Zusammenhang ist eindeutig gewesen...

Obs gegen AGA hilft- wer weiss, es sind so viele Faktoren involviert. Aber mir hilft es gefühlsmässig bei (Kopfhaut)spannung und Entzündungszuständen, wie auch bei der Schlafqualität und Regeneration.

Shedding ist in letzter Zeit etwas weniger geworden (auch wenn das an vielen anderen Dingen liegen kann die ich geändert habe)...

Besonders empfehlenswert ist nach meinem Wissen Magnesium in den Formen (mit leicht unterschiedlichen Bioverfügbarkeiten und Haupteffekten):

- 1) Magnesium Citrat
- 2) Magnesium Bisglycinat
- 3) Magnesium Malat
- 4) Magnesium Threonat.

Pur als Pulver in Wasser gelöst, oder in Kapseln ohne Füllstoffe- auf nüchternen Magen, oder direkt nach sportlichen Aktivitäten, oder 1-2 Stunden vor dem Schlafen gehen sollten gute Zeiten sein es einzunehmen.

Das wär ein Beispiel für ein recht gut ausgewogenes Magnesiumpräperat:

https://www.amazon.de/Nuvi-Health%C2%AE-Magnesium-Komplex-Magnesiumbisglycinat/dp/B07NRRW7JJ/ref=sr_1_10?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=magnesium+komplex&qid=1592869672&sr=8-10
