
Subject: Was hilft? -Vitamine? Aminosäuren? bin newbie

Posted by [kolibri54](#) on Sat, 30 Dec 2006 11:33:29 GMT

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

und noch mal hallo!!!!

bin 18, weiblich und hab seit ca. 6 mon. haarausfall. hatte schon immer eher dünnes haar, im sommer war noch alles perfekt, aber jetzt lichtet es sich und wird dünner. hatte immer die juliette, so ne pille die gut für haut ist etc, die dann abgesetzt, und 3 mon. später hats angefangen. jetzt nehm ich wieder die pille, war beim arzt, der leichte schilddrüsenunterfunktion festgestellt hat und mit tabletten verschrieben hat. nun hab ich schon sooo viel gelesen, aber nichts ist wirklich vollständig....es gibt lauter kürzel die mir nix sagen..und ich hab schon insgesamt ca. 24 stunden nur am pc mit haarausfallrecherchen verbracht.....-_-

so jetzt zu den vitaminen...

ihr seht ja was ich schon so alles nehme.....

was könnt ihr mir noch empfehlen???

wie ist das mit aminosäuren?? das sind quasi nur proteine und...kriegt man also mit sehr proteinreicher nahrung oder wie???

wie wichtig sind die???

hab gelesen, einfach tofu essen und damit hat sichs...

und welche vitamine, die nicht immer aufgelistet sind, wären auch wichtig für tolle haare, die NICHT ausfallen???

gibt es auch etwas...komische arten den ha zu bekämpfen?? also irgend andere arzeneien oder ja...grüner tee hab ich gehört...aber wie war das mit eisen?? wenn man sowieso wenig eisen zu sich nimmt, bindet der das bissle und ma bekommt noch weniger ab???? stimmt das so???

daaaankeschööön!!!!!!!!!!!!!!