
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, Augenlidszucken 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/>
