Subject: Ich und Nährstoffmängel - Grund für meinen diffusen HA?

Posted by [tito](#) on Mon, 04 Mar 2013 22:21:18 GMT

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

Hallo Leute,

lange nicht mehr aktiv gewesen hier.

Vor 14 Jahren (mit 16 Jahren) habe ich im alten Alopezie Forum meine Prämie gehabt als es noch Mitglieder wie Winfried und Corado gab.

Einige von euch mögen sich vielleicht noch an diese beiden "Pilos" der damaligen Zeit erinnern

Naja, was soll ich sagen, nach einigen Jahren Fin, Minox und unzähligen selbstgemischten Haarwässern habe ich immernoch Haare auf dem Kopf, doch es lichtet sich diffus immer mehr und mehr. Bilder kann ich mal hochladen wenn ich Zeit habe.

So nun zum Thema:

Mir ist aufgefallen, dass meine Haare mehr, dicker und fester sind wenn ich ungesund lebe: Viel essen, viel Fastfood, rauchen, keine Bewegung und Zunahme der Körpermasse.

Seit Januar jedoch habe ich meine Lebensweise umgestellt: Viel Sport, viel Gemüse

(überwiegen roh), etwas Obst, sehr wenig Kohlenhydrate, viel gutes Fett, keine Zigaretten...

Körpergewicht hat sich nach 2 Monaten von 82 kg auf 74 reduziert. Mir geht es auch total super, AAAAABER, die Haare machen schlapp und werden dünner und weniger...

Aufgrund einer Empfehlung eines Umweltmediziners habe ich mich einer Haarmineralanalyse unterzogen. Ich will keine Diskussion über Sinn und Unsinn starten und über den Grund dieser Empfehlung. Auf jeden Fall nicht wegen meinem Haarausfall. Trotzdem würde mich interessieren ob ihre Zusammenhänge seht.

Ergebnis:

Unter Norm waren folgende Werte

- Chrom
- Eisen
- Jod
- Kobalt
- Mangan
- Molybdaen
- Vanadium
- Zink
- Magnesium
- Strontium

Zudem war seit Jahren bekannt, KPU (Kryptopyrolurie) zu haben, d.h. Vitamin B5 und Zink nicht optimal verwerten zu können.

Wer hat Erfahrungen mit Nährstoffmangel und Haarausfall?

Ich hatte immer diffusen Haarausfall. Egal ob seitlich, vorne oder hinten auf dem Kopf, es war immer dünn und phasenweise hatte ich die Hoffnung den Haarausfall überstanden zu haben,

aber dann folgten Phasen wo sich wieder alles verschlimmert hat.

Ich werde auf jeden Fall meinen Hausarzt dazu befragen und eventuell Blut abnehmen um das Ergebnis zu bestätigen.

Ich bin für jede Hilfe und jeden Tipp von euch dankbar.

Gruß
Tito

Subject: Aw: Ich und Nährstoffmängel - Grund für meinen diffusen HA?
Posted by [hairboy](#) on Mon, 04 Mar 2013 23:37:47 GMT

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

Ich habe mich eine Zeit lang sehr ungesund ernährt (auch fast nichts gegessen). Meine Haare sind extrem ausgedünnt, vor allem an den Seiten und im Schläfenbereich, überall Kopfhaut zu sehen.

Dann habe ich angefangen mich gesund zu ernähren und Nahrungsergänzungsmittel genommen (das volle Programm, eigentlich alles was den Haaren angeblich gut tun soll). Jetzt nach 1-2 Monaten bemerke ich vor allem an den Seiten und Schläfen eine deutliche Verdichtung, bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis, hatte nicht damit gerechnet sowas zu erreichen...

Das ist alles was ich dazu sagen kann, mir hat es sehr geholfen (Ich bilde mir sogar ein die GHE sind kleiner geworden)

Subject: Aw: Ich und Nährstoffmängel - Grund für meinen diffusen HA?
Posted by [NKM64](#) on Tue, 05 Mar 2013 04:32:35 GMT

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

Kannst Du, Hairboy, bitte Deine NEM auflisten? Wäre sicher interessant zu wissen! Danke.

Subject: Aw: Ich und Nährstoffmängel - Grund für meinen diffusen HA?
Posted by [Nina91](#) on Tue, 05 Mar 2013 08:58:49 GMT

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

Eisen, Iod, Zink und Magnesium würde ich auf jeden Fall über NEMs ausgleichen wollen. Zusätzlich aufgrund deiner B5-Störung noch ein Vitamin B Komplex (ganz einfache Multivitamin Brausetablette aus dem Supermarkt). Biotin, zB jeden zweiten Tag 5mg, schadet auch nicht. Zinktabletten gibt es sehr günstig bei Bull-attack.com - vllt bestellst du noch Himbeerketon dazu, ist dort auch sehr günstig und soll u.A. das Haarwachstum anregen. Die anderen Sachen gibt's wahrscheinlich am Günstigsten im Drogeriemarkt.

Der diff Haarausfall kann sehr gut vom Mangel kommen, Eisenmangel ist Ja zB bekannt dafür.

LG Nina

Subject: Aw: Ich und Nährstoffmängel - Grund für meinen diffusen HA?

Posted by [hairboy](#) on Tue, 05 Mar 2013 14:47:38 GMT

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

Also ich nehme jeden Morgen:

Ein Kombipräperat mit:

- Vitamin B2
- Vitamin B6
- Vitamin B12
- Biotin
- Vitamin C
- Folsäure
- Kupfer
- Zink
- L-Methionin
- L-Cystein

Außerdem noch extra:

- Eisen
 - Vitamin D3
 - Selen

 - Kieselsäure-Gel
-

Subject: Aw: Ich und Nährstoffmängel - Grund für meinen diffusen HA?

Posted by [NKM64](#) on Tue, 05 Mar 2013 17:15:32 GMT

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

Danke!

Sind in dem Kombipräparat alle diese Komponenten drin?
Wie heißt es?

- Vitamin B2
- Vitamin B6
- Vitamin B12
- Biotin
- Vitamin C
- Folsäure

- Kupfer
 - Zink
 - L-Methionin
 - L-Cystein
-

Subject: Aw: Ich und Nährstoffmängel - Grund für meinen diffusen HA?

Posted by [Nina91](#) on Tue, 05 Mar 2013 19:08:11 GMT

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

NKM64 schrieb am Tue, 05 March 2013 18:15Danke!

Sind in dem Kombipräparat alle diese Komponenten drin?

Wie heißt es?

- Vitamin B2
- Vitamin B6
- Vitamin B12
- Biotin
- Vitamin C
- Folsäure
- Kupfer
- Zink
- L-Methionin
- L-Cystein

Es geht um dieses Produkt.

Bei Zinkmangel würde ich allerdings zusätzlich Zink nehmen, weil es nur 5mg Zink enthält (50 % DGE)

Ig Nina

Subject: Aw: Ich und Nährstoffmängel - Grund für meinen diffusen HA?

Posted by [NKM64](#) on Tue, 05 Mar 2013 19:22:22 GMT

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

Danke, Nina! An Taxofit hätte ich nie gedacht. Aber die Zusammensetzung ist sicher sinnvoll. Werde ich mir holen!

Subject: Aw: Ich und Nährstoffmängel - Grund für meinen diffusen HA?

Posted by [hairboy](#) on Tue, 05 Mar 2013 21:08:15 GMT

übrigends weiss jemand wie das genau ist?

Ich habe gehört Eisen und Zink sollte man nicht zusammen einnehmen weil es sich gegenseitig neutralisiert oder so??

Stimmt das? Ist es dann ok wenn ich morgens Zink und Abends Eisen nehme?