
Subject: Mineralstoffe - was nehmt / bevorzugt ihr?
Posted by [HomoHominiLupus](#) on Mon, 09 Sep 2013 16:42:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,

was nehmt ihr an extra zusatzmineralien um euren Haarwuchs zu unterstützen?

Also ich hab eine zeitlang Biotin extra genommen, jetzt nehm ich noch 200ng Selenomax, 50mg Zink täglich. Hab irgendwo hier im Forum gelesen dass Kalzium auch gut sein soll - weiß wer mehr? In welcher mg Zahl?

Subject: Aw: Mineralstoffe - was nehmt / bevorzugt ihr?
Posted by [AA2012](#) on Mon, 09 Sep 2013 18:04:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HomoHominiLupus schrieb am Mon, 09 September 2013 12:42Hallo Leute,

was nehmt ihr an extra zusatzmineralien um euren Haarwuchs zu unterstützen?

Also ich hab eine zeitlang Biotin extra genommen, jetzt nehm ich noch 200ng Selenomax, 50mg Zink täglich. Hab irgendwo hier im Forum gelesen dass Kalzium auch gut sein soll - weiß wer mehr? In welcher mg Zahl?

Viel würde ich mir davon nicht erhoffen. Du hast ja selbst geschrieben, dass A. Areata eine Autoimmunerkrankung ist. Zink, Biotin und Selen werden kaum dagegen helfen. Mit 50mg Zink solltest du aufpassen, dass du keinen Kupfermangel bekommst.

Subject: Aw: Mineralstoffe - was nehmt / bevorzugt ihr?
Posted by [HomoHominiLupus](#) on Mon, 09 Sep 2013 18:31:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Recht hast Du - aber wie meinst Du das mit dem Kupfermangel? Wusste ich gar nicht :S Wobei zum Selen - ich bin der Meinung mal gelesen zu haben, dass starker Selenmangel oft die AA befördert, insbesondere in Verbindung mit Schilddrüsenerkrankheiten, wie z.B. der hashimoto thyreoiditis.

Subject: Aw: Mineralstoffe - was nehmt / bevorzugt ihr?
Posted by [Immermehrhaare](#) on Tue, 10 Sep 2013 21:57:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

für die Zinkwerte mußst du ein Blutbild machen lassen - zuviel und zuwenig sind absolut schädlich!!
50mg sind bestimmt zuviel. Ich hatte auch Zinkmangel, habe täglich -nach Untesuchung- 20

mg eingenommen, dann nur noch 10.

Meine Ärztin aus der Klinik empfiehlt Zink - aber nur bei einem Mangel, den aber einige AAler haben.

Subject: Aw: Mineralstoffe - was nehmt / bevorzugt ihr?

Posted by [silke269664552](#) on Thu, 12 Sep 2013 19:18:13 GMT

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

hab über ein Jahr Biotin und Zink genommen und jetzt bin ich auf Folsäure(Metafolin) und Vitamin B übergegangen(Taxofit-Penny Markt).Hab ich von meiner Ärztin als Tip bekommen.Denk mal schaden tut es nicht.Soll gut für die Zellteilung sein,mal abwarten,bis jetzt wachsen sie aber sehr langsam und ab und zu ein kleines neues Loch.

Subject: Aw: Mineralstoffe - was nehmt / bevorzugt ihr?

Posted by [Monstamausi](#) on Wed, 02 Oct 2013 20:23:48 GMT

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

Ich glaube, wenn man Zink zusätzlich einnimmt, muss man eher auf seinen Eisenspiegel achten als auf seinen Kupferspiegel Denn um Zink abzubauen, benötigt der Körper Eisen, das gleiche funktioniert auch umgekehrt. Daher gilt: Mehr Zinkzufuhr steigert den Eisenverbrauch. Mehr Eisenzufuhr steigert den Zinkverbrauch. Also reiner Balanceakt.

Wie aber auch schon gesagt muss man mit Zink auch vorsichtig sein. Ich hab zwei Wochen Zinktabletten geschluckt, bis die Werte in Ordnung waren. Eisen durch Infusionen aufgefüllt.Würde aber nie aus Verdacht Eisen oder Zink nehmen! Wenn man wirklich mit der Keule in den Mineralienhaushalt eingreifen will, sollte das mit regelmäßiger Überwachung geschehen.

Ansonsten hab ich auch ne ganze Weile Biotin genommen, dann Pantovigar von Ärztin verschrieben bekommen. Da nehm ich jetzt auf Anweisung hin 3x tgl. 2 Kapseln.

Subject: Aw: Mineralstoffe - was nehmt / bevorzugt ihr?

Posted by [werner 127](#) on Thu, 03 Oct 2013 15:15:40 GMT

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

Ich würd ja eher sowas wie Gerstengras nehmen . Die ganzen Pillen führen m.E. nur dazu, dass man sich noch kränker fühlt, und die Wirkung von Vitaminpillen ist immer noch zweifelhaft. Raucher erkranken z.B. mit Vitaminpillen eher an Krebs also ohne. Gerstengras soll auch die Nebenwirkungen von Cortison mindern:

Die wertvollen Inhaltsstoffe von Gerstengras

Gerstengras ist ein wahres "Füllhorn" an lebenswichtigen Vital- und Nährstoffen:

Kalzium: Der Gehalt an Kalzium ist doppelt so hoch als bei frischer Kuhmilch und Weizengras.

B-Vitamine: Gerstengras enthält 30 mal mehr von allen B-Vitaminen als Milch. Darunter enthalten auch das seltene Vitamin B12 und die Vitamine B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin) und B6 (Pyridoxin).

Vitamin C: Der Vitamin-C-Gehalt ist sieben mal höher als bei der entsprechenden Gewichtsmenge Orangen.

Eisen: Gerstengras enthält fünf mal mehr Eisen als Spinat.

Kalium: Enthält doppelt so viel Kalium als Weizengras.

Weitere Vitamine: Gerstengras ist außerdem reichhaltig an Vitamin A (Beta-Karotin und Retinol), Vitamin E, Vitamin K, Folsäure und Pantothersäure.

Mineralstoffe: Gerstengras enthält die wichtigen Mineralstoffe Magnesium, Natrium, Phosphor, Zink, Schwefel, Chlor und Kupfer.

Spurenelemente: Enthalten sind auch die seltenen Spurenelemente Selen (wichtig für den Zellschutz) und Mangan (wichtig für den Knorpelaufbau) sowie Chrom, Molybdän und Silizium.

Chlorophyll: Das Blattgrün Chlorophyll ist sozusagen das "Blut der Pflanzen". Es ist kondensiertes (in Energie umgewandeltes) Sonnenlicht. Vom Aufbau her ähnelt es dem roten Blutfarbstoff unseres Körpers, dem Hämoglobin. Der Unterschied ist "nur" dass beim Chlorophyll-Molekül in der Mitte kein Eisen-Atom sondern ein Magnesium-Atom eingeordnet ist.

Enzyme: Enzyme sind Eiweißmoleküle und die Katalysatoren unseres Stoffwechsels. Ohne Enzyme funktioniert der Organismus nicht. Erst durch die Enzyme können die lebensnotwendigen Vitamine und Mineralstoffe überhaupt erst vom Organismus verwertet werden! Durch Erhitzen oder Einfrieren verschwinden die Enzyme aus der Nahrung ein Grund dafür, dass Kochkost langfristig keine Vitalität und Gesundheit erhalten kann. Die "Enzym-Forschung" ist noch sehr jung, doch im Gerstengras sind bisher mehr als 20 verschiedene Enzyme nachgewiesen worden. Darunter auch das seltene Enzym Superoxid-Dismutase (SOD), welches als Antioxidants im Körper wirkt. Das Isoflavonoid Isovitexin (2-O-GIV), bisher NUR im Gerstengras entdeckt, wirkt als Antioxidant und schützt vor krebserregenden Stoffen sowie vor Strahlenschäden (Radioaktivität).

Aminosäuren: Gerstengras enthält außerdem noch etwa 40 % von unserem Organismus leicht verwertbare hochwertige Aminosäuren, die als Grundbaustoffe von Zellen und Gewebe dienen: Alanin, Alpha-Aminobuttersäure, Arginin, Asparaginsäure, Cystin, Glutamin, Glycin, Histidin, Hydroxyprolin, Leucin, Isoleucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Tryptophan, Prolin, Rutin, Serin, Threonin und Valin.

Weitere Bestandteile sind Bioflavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe), ungesättigte Fettsäuren, Lipide und Ionen, sowie die "Wohlfühlhormone" Serotonin und Tryptophan.

Die geniale gesundheitliche Wirkung von Gerstengras

Durch die großartige Zusammensetzung all dieser oben aufgeführten Vitalstoffe kann Gerstengras eine ganz besondere Rolle bei Herstellung und Erhaltung der Gesundheit spielen. Die zugeschriebenen Wirkungen sind weitreichend. Gerstengras wirkt zellaufbauend, entsäuernd, entschlackend, entgiftend, antibakteriell, keimtötend und entzündungshemmend, stimmungsaufhellend, beruhigend und entspannend.

Übersäuerung und Säure-Base-Haushalt:

Gerstengras ist eines der besten Mittel zum Entsäuern, Entgiften und Entschlacken.

Gerstengras, bzw. Gerstengrassaft wirkt stark basisch (alkalisierend) und somit entsäuernd und entschlackend auf den gesamten Organismus. Gerstengrassaft ist vielleicht das basischste Getränk überhaupt und ist deshalb bestens dazu geeignet das Säure-Base-Gleichgewicht des Organismus wiederherzustellen und zu stabilisieren.

Krebserregende Giftstoffe und Schwermetalle:

Gerstengras kann vor krebserregenden Stoffen schützen, es hilft beim Aufbau von Zellen und Gewebe. Gerstengras erhöht durch seinen hohen Enzym und Chlorophyll-Gehalt die Widerstandskraft des Organismus gegen Radioaktivität. Es hilft dem Körper außerdem bei der Ausleitung / Ausscheidung von Giftstoffen und Schwermetallen wie Quecksilber, Blei, Arsen und Cadmium.

Blutkreislauf Herz-Kreislauf:

Gerstengras fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung. Es wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel und den Blutdruck. Es hilft bei Blutarmut und Antriebsschwäche.

Magen Verdauungsapparat:

Gerstengras unterstützt den Verdauungsapparat, hilft bei der Verdauung mit besserer Ausscheidung von Salzsäure im Magen.

Stress, Schlafstörungen, Hyperaktivität und ADS:

Gerstengras wirkt beruhigend, entspannend und stimmungsaufhellend auf den gesamten Organismus. Es hilft dabei Spannungen und Stress abzubauen und insgesamt das Wohlbefinden zu steigern. Gerade für stressgeplagte Menschen, bei Schlafstörungen und auch bei Hyperaktivität kann Gerstengras eine wertvolle Unterstützung bieten. Durch den hohen Mineralstoffgehalt kann Gerstengras Kindern mit ADS (Aufmerksamkeitsdefizit) helfen, sich besser zu konzentrieren.

Weitere Wirkungen:

Weiterhin unterstützt Gerstengras die Funktion von Leber und Bauchspeicheldrüse. Es kann bei Allergien und Hautproblemen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis helfen. Gerstengras kann durch seinen hohen Gehalt an organischem Natrium Kalziumablagerungen an Gelenken lösen und hilft bei der Erhaltung einer gesunden Knochenstruktur. Gerstengras erhöht bei Einnahme über Stunden hinweg die natürlichen Killerzellen (NKZ) die Schadstoffe abbauen. In Japan gilt Gerstengras übrigens auch als Aphrodisiakum, weshalb es sich vielleicht auch positiv auf das Liebesleben auswirken könnte.

Kurzum ausgedrückt fördert und erhält Gerstengras die Gesundheit. Diese Pflanze hat einen nicht unerheblichen Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden und steigert in hohem Maße die Vitalität.

Subject: Aw: Mineralstoffe - was nehmt / bevorzugt ihr?

Posted by [Irina W.](#) on Thu, 03 Oct 2013 18:09:40 GMT

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

Cefasel nutri 2 x 200 microgramm morgens, ab und an 1 Tablette Vitamin B Komplex morgens und 1 x die Woche 1 Dekristol. Meine Haare sind zurzeit fast alle da und stabil. Zink nehme ich

nicht, da ich keinen Zinkmangel habe. Wenn Zink dann bitte nur über einige Wochen und abends.

Subject: Aw: Mineralstoffe - was nehmt / bevorzugt ihr?

Posted by [Nicci](#) on Fri, 04 Oct 2013 20:41:50 GMT

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

Hallo Werner,
Gerstengras gibt es als Pulver oder in Tablettenform. Was nimmst Du?

Subject: Aw: Mineralstoffe - was nehmt / bevorzugt ihr?

Posted by [hope.dies.last](#) on Sat, 05 Oct 2013 08:13:43 GMT

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

Also ich muss sagen ich habe zu Beginn alles mögliche genommen was mir nach meinem Blutbild oder auch so (je nach arzt) empfohlen wurde... von Selen bis Zink und Vitamin D war ich voll ausgestattet

Irgendwann wurde mir das alles leicht ungeheuer und ich ging zu einem hautarzt der sich laut Internet sozusagen auf AA spezialisiert hatte....Aber auch der sagte mir das das schon richtig so sei..

Nach einem erneuten Blutbild hieß es gewisse Tabletten könnte ich noch weiterhin nehmen würde mir nicht schaden..

Jedoch habe ich festgestellt das mich das ständige Tablettengeschlucke wann welche wieoft etc. nur gestresst hat!

Sogesehen gebracht hat es mir nichts außer STRESS...

Was ich eigentlich damit sagen will ist..Wenn ihr nachweislich Mängel habt ist es natürlich wichtig diese zu begleichen aber tut euch das nicht an das ihr euch unnötig oder nochdazu unüberlegt (wie oben schon erwähnt zink ohne das es von nöten ist) Tabletten einwerft und vermutlich völlig unnötig stresst wenn ihr sie einmal vergesst

Mir ging es viel besser als ich nicht noch zusätzlich über das ständige tablettengenehme nachdenken musste

Subject: Aw: Mineralstoffe - was nehmt / bevorzugt ihr?

Posted by [werner 127](#) on Sat, 05 Oct 2013 12:44:29 GMT

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

ehrlich gesagt noch gar nichts, aber ich bestell mir demnächst das pulver. wie schon gesagt halt ich - wie hope - auch nicht mehr soviel vom tabletten schlucken. das pulver ist was natürliches ohne bindemittel und in organischer form. meine ernährung ist nicht immer optimal, obwohl schon deutlich besser geworden, und das gerstengraspulver scheint ja echt ein breitbandnahrungsergänzungsmittel zu sein, sehr basisch und man muss nicht fünf verschiedene pillen schlucken
