

---

Subject: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!  
Posted by [NIVEA8](#) on Tue, 17 Apr 2007 10:53:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr lieben,  
ich bin neu hier in diesem forum und habe -oh wunder- haarausfall. mal ist es mehr, mal weniger. naja auf jeden fall habe ich jetzt angefangen mein eigenes "Anti-haarausfall-programm" zu nehmen. mir was wichtig dabei, dass die sachen auch wirklich helfen und nicht nur geldmacherei sind. Und ich bevorzuge eher natuerliche sachen, also KEINE nebenwirkungen.  
hier also mal mein programm:

morgens: eine A-Z tablette, wo so ziemlich alles drin is, was der koerper braucht (u.a. 10mg zink, 5mg kupfer)  
1g biotin  
1000mg flaxseed  
9mg protein pulver  
Vitamin B komplex  
Follistim (Profollic, Green tea, hoesetail, Fo-Ti) (haupsaechlich um das DHT hormon zu unterdruecken, das die haare ja in die ausfallphase versetzt)

mittags: MSM  
Vitamin C (damit MSN besser aufgenommen wird)

ohne essen: 600mg eisen (Nur wer mangel hat natuerlich)  
1.5g l-lysine (um das eisen besser zu absorbieren)

wenn euch etwas unbekannt is oder ihr ungewiss ueber die genaue wirkung seid, einfach fragen

Mia

---

---

Subject: Re: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!  
Posted by [\\_lina\\_](#) on Tue, 17 Apr 2007 11:02:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hast Du dich vertippt oder nimmst Du wirklich "600mg eisen (Nur wer mangel hat natuerlich)" ??

---

---

Subject: Re: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!  
Posted by [NIVEA8](#) on Tue, 17 Apr 2007 11:07:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein, ich habe mich nicht vertippt. ich weiss, dass das ganz schoen viel ist, aber da ich davor 300mg eisen genommen habe und mein eisenspiegel innerhalb von 5 monaten kein bisschen angestiegen is, hat mir meine aerztin jetzt eine hoehere dosis verschrieben.

---

---

Subject: Re: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!  
Posted by [Tina76](#) on Tue, 17 Apr 2007 11:20:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

klar ist nicht schlecht dein Programm. Obwohl diese Multivitamin-tabletten A-Z anscheinend nicht wirklich sinnvoll sind.

Du schreibst, dass du lange Eisentabletten ohne Wirkung eingenommen hast - da könnte es aber auch sein, dass du Verwertungsstörungen im Darm hast. Da kannst du dir dann einpfeifen was du willst, es bringt nicht wirklich was.

Ansonsten finde ich eine gesunde Ernährung viel wichtiger als massig Pillen (hab schon einen Horror davor) die ganzen Nems sind nämlich auch nicht immer OHNE!

LG

---

---

Subject: Re: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!  
Posted by [NIVEA8](#) on Tue, 17 Apr 2007 11:23:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hast du irgendwelche nebenwirkungen feststellen koennen bei NEMs?

---

---

Subject: Re: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!  
Posted by [Tina76](#) on Tue, 17 Apr 2007 11:28:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein. Zugegebenerweise nicht...aber wie gesagt ich habe nie viele genommen. Allerdings können sich die Vitamin in hohen Dosierungen beeinflussen...wurde hier schon oft geschrieben.

---

---

Subject: Re: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!  
Posted by [jutta62](#) on Tue, 17 Apr 2007 11:36:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wielange nimmst du das alles schon ein, was sind die Erfolge?  
Wie heißt das Eisenpräparat?

Gruß, Jutta

---

---

Subject: Re: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!  
Posted by [Padme](#) on Tue, 17 Apr 2007 14:55:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Man möchte meinen, Tino ist wieder aufgetaucht

---

---

Subject: Re: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!  
Posted by [jutta62](#) on Tue, 17 Apr 2007 15:58:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

2 Kapseln ferro sanol duodenal (200mg) war seine empfohlene Höchstdosis...

Muß` sich um jemanden anderes handeln...

600mg per os- ohne ruhrähnlichen Durchfall, unvorstellbar...

---

---

Subject: Re: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!  
Posted by [Padme](#) on Tue, 17 Apr 2007 16:05:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

jutta62 schrieb am Die, 17 April 2007 17:582 Kapseln ferro sanol duodenal (200mg) war seine empfohlene Höchstdosis...

Muß` sich um jemanden anderes handeln...

600mg per os- ohne ruhrähnlichen Durchfall, unvorstellbar...

Nein, war auch nur der erste Gedanke...

Eisen war nie sein Schlager

Wenn es schlecht aufgenommen wird, kann man sich nur ernsthaft fragen, wer hier nach Vorgehensweise "viel hilft viel" therapiert.... Es gibt Ratschläge von Ärzten, da fällt mir echt nix mehr zu ein.

---

---

Subject: Re: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!  
Posted by [jutta62](#) on Tue, 17 Apr 2007 16:15:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

... trau...schau...wem...

sonniger Gruß, Jutta

---

---

Subject: Re: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!  
Posted by [NIVEA8](#) on Tue, 17 Apr 2007 18:07:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

da hab ich ja was mit meinen "eisen-outing" angerichtet  
ich nehme die dosis seit 2 wochen und mir gehts bestens. ausserdem nehme ich zur  
unterstuezung noch andere praeparate, die ich vorher nicht genommen habe. es ist auch  
wirkungsvoller eisen auf leerem magen einzunehmen.

---

---

Subject: Re: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!  
Posted by [Padme](#) on Tue, 17 Apr 2007 18:12:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

NIVEA8 schrieb am Die, 17 April 2007 20:07es ist auch wirkungsvoller eisen auf leerem magen  
einzunehmen.

In Bezug auf das, was Jutta oben schon schrieb - richtig, das kann ich nur bestätigen! It goes  
round and round

---

---

Subject: Re: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!  
Posted by [Karina](#) on Wed, 18 Apr 2007 06:26:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tina76 schrieb am Die, 17 April 2007 13:20...Obwohl diese Multivitamin-tabletten A-Z anscheinend  
nicht wirklich sinnvoll sind.  
LG

Und WIESO nicht?!

---

---

Subject: Re: Tolle Tipps, die euch helfen koennen!!!  
Posted by [Padme](#) on Wed, 18 Apr 2007 06:46:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Karina schrieb am Mit, 18 April 2007 08:26Tina76 schrieb am Die, 17 April 2007 13:20...Obwohl  
diese Multivitamin-tabletten A-Z anscheinend nicht wirklich sinnvoll sind.  
LG

Und WIESO nicht?!

Weil Du in so eine Tablettenform nie alles, was dort drin ist, in sinnvoller Dosis und in optimal  
verwertbarer Form hineinbekommst. Davon abgesehen, dass mir dieses A-Z Zeugs immer wie  
Stein im Magen lag, betrachte ich es mittlerweile als "netten Versuch". Wenn schon NEMs, dann  
die, wo es wirklich bei einem mangelt, in einer verwertbaren Verbindung (Selen ist zum Beispiel  
nicht Selen) und in einer Dosis, die auch was bringt.

---