
Subject: Was haltet ihr von dieser Supplementation:
Posted by [Shady](#) on Mon, 20 Feb 2006 16:47:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

L-Lysin: morgens 1000 mg + abends 1000 mg
L-Cystein: morgens 500 mg + abends 500 mg
Vitamin C: morgens 1000 mg + abends 1000 mg
B5: mittags 500 mg

Damit kann man doch nichts falsch machen, oder? Ich habe mich dann doch gegen NAC entschieden, weil ich Angst habe, dass zuviel Zink dabei ausgeschieden wird. L-Cystein soll aber auch antioxidativ wirken.

Ich werde mir das Zeug morgen bestellen.

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Supplementation:
Posted by [a_vase](#) on Mon, 20 Feb 2006 17:05:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich finde es recht hoch dosiert.

Man muss daran denken, dass wenn man zuviel Vit C nimmt kann es pro-oxidativ wirken. Das muss man dann wieder mit Vit E ausgleichen. Das gilt insbesondere wenn man 2 gramm am Tag nimmt!

Ich würde alles mit zwei teilen und anstatt nur B5, dann ein Vit B Komplex.

Liebe Grüße
Vase

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Supplementation:
Posted by [Shady](#) on Mon, 20 Feb 2006 17:33:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Vase,

bei Cystein steht aber extra dabei, daß man das dreifache (!) an Vitamin C nehmen soll, damit es optimal wirkt.

Das wären also schon bei einer Gabe von 500 mg Cystein 1500 mg Vitamin C. Das war selbst mir zu hoch.

Kann denn Vitamin C tatsächlich bei 2000 mg schon pro-oxidativ wirken? Ich kann es mir fast nicht vorstellen. Es gibt Amerikaner, die werfen viel höhere Dosen ein.

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Supplementation:
Posted by [a_vase](#) on Mon, 20 Feb 2006 18:43:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, die Amis sind nicht unbedingt die schlauesten Menschen der Welt.

Die werfen auch viele Burgers, Pommes und Chips ein und werden nicht deswegen gesünder. Ich würde nicht unbedingt die Amis als Vorbild haben

Die Experten müssen sich dazu äußern. Meiner Meinung nach müssen die NEM schon hochdosiert sein, aber es darf auch nicht übertrieben sein. Denk mal dran, dass die empfohlene Tagesdosis 60 mg ist - das ist natürlich viel zu wenig, aber das gleich mit 33 zu multiplizieren halte ich schon für gewagt.

Ich nehme 1000 mg am Tag und finde schon das es ein bisschen viel ist

Aber, es ist deine Entscheidung. Du kannst ja erstmal ausprobieren und dann später schauen ob es auch mit weniger geht...

Liebe Grüße
Vase

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Supplementation:
Posted by [oerchen](#) on Wed, 22 Feb 2006 10:54:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm bezügl. Vit C werden die zu Hohen Dosen nicht automatisch vom Körper ausgeschieden?

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Supplementation:
Posted by [7321](#) on Wed, 22 Feb 2006 14:59:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich blick auch nicht mehr durch mit den NEM.
Zuwenig ist nicht gut und zuviel anscheinend auch nicht.
Aber mit dieser Dosierung kannst du nichts falsch machen. Und auf Dauer nimmt das ja sowieso keiner.

Vit C kann tatsächlich prooxidativ sein. Schau mal hier. Da steht irgendwo.
www.vitaminlauda.com

Klingt gut- oder? Aber wer kann/will sich schon eine Privatordination leisten. Da bist du gleich mehrere hundert Euro los. Aber es wäre natürlich toll, wenn man alle Parameter seines Körpers kennen würde und dann entsprechend supplementieren könnte.

Ich würde auch einen B-Komplex nehmen (so ab 10mg B1,..)
1 g Vit C dürfte reichen (ich nehme selber auch 1200 mg NAC)

Vit E ist immer gut. Etwas Selen, Zink + Magnesium. Das dürfte reichen.

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Supplementation:

Posted by [tino](#) on Wed, 01 Mar 2006 19:53:00 GMT

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

Hallo Shady

Erstmal vorab,..das andere in Pantovigar ist auch keine Spielerei,..das Hefe auch irgendwo wirkt weiss ich.

"L-Lysin: morgens 1000 mg + abends 1000 mg
L-Cystein: morgens 500 mg + abends 500 mg
Vitamin C: morgens 1000 mg + abends 1000 mg
B5: mittags 500 mg"

Kannst ruhig NAC nehmen,..es beisst nicht:-)

Ja ist ok so...L Cystein kann ruhig 1000 mg mehr sein.Vit C ...bzw ob es prooxidativ wirken kann ist fraglich,..das wurde nur bei postmenopausalen Frauen,mit gestörten anderen antioxidativen Enzymen ermittelt.In solchen Fällen entsteht ein Ungleichgewicht,..unter anderen Umständen eher nicht.Von mir aus ruhig 2 g tgl.Vit E kannst du auch ruhig noch nehmen,..500 mg.

Sorry für die späte Antwort übrigens,..hab zz ganz ganz wenig Zeit.

Gruss Tino

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Supplementation:

Posted by [Shady](#) on Wed, 01 Mar 2006 20:55:27 GMT

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

Hallo Tino,

ich glaub dir, daß NAC nicht beißt.

Aber ich habe ein wenig Angst, daß es mir in der hohen Dosis Zink klaut. Daher bin ich mir nicht ganz sicher.

Ich möchte halt was nehmen, das wie Pantovigar N wirkt nur um ein vielfaches besser dosiert ist.

Ich gehe mal davon aus, daß der Hauptstoff, der bei Pantovigar N reinhaut, das Cystin ist.

Nun, Cystin kann man nirgendwo bestellen. Daher war meine Frage, ob ich es lieber durch L-Cystein oder NAC ersetzen soll.

Glaubst du daß NAC für den Haarwuchs potenter wirkt, als L-Cystein?

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Supplementation:

Posted by [tino](#) on Wed, 01 Mar 2006 20:58:33 GMT

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

Hallo Shady

"Glaubst du daß NAC für den Haarwuchs potenter wirkt, als L-Cystein? "

Die Leiter des Potentials läuft so....NAC-L Cysteine-L Cystin.

NAC steht an erster Stelle,und der Rest folgt in dieser Reihenfolge.

Ja Cystine ist der potenteste Hauptwirkstoff,..danach kommen die B Vitamine

gruss Tino

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Supplementation:

Posted by [strike](#) on Thu, 02 Mar 2006 08:35:41 GMT

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

Subject: Re: Nachtrag: @ tino - ot

Posted by [strike](#) on Thu, 02 Mar 2006 08:38:07 GMT

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

ot

Subject: Re: Was haltet ihr von dieser Supplementation:

Posted by [tino](#) on Thu, 02 Mar 2006 08:38:17 GMT

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

"tino, das ist so nicht richtig. Du kannst Dir nicht irgendwas ohne Bezug auf andere Stoffe

rauspicken."

Hä?

Also Cystine und B Vitamine sind ganz klar effektiver wie z.B. Goldhirse.

Subject: Re: @ Tino

Posted by [strike](#) on Thu, 02 Mar 2006 09:17:00 GMT

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

Subject: Re: @ Tino

Posted by [tino](#) on Thu, 02 Mar 2006 09:29:11 GMT

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

Das Zusammenspiel ist mir bewusst,..nur kann ich mir noch kein Bild von der Wirksamkeit von z.B. Goldhirse auf zellulärer Ebene machen,..du auch nicht,und auch nicht der Hersteller von Pantovigar.Der hat e.v bei der Zugabe von Vit C gewusst das es synergetisch mit Cystin arbeitet,..weiter hat er aber ganz sicher nicht gedacht,weil wie gesagt Daten zur Goldhirse,und mehr oder weniger auch zu den B Vitaminen fehlen.Zur Hefe fehlen sie übrigens auch komplett,....was bleibt mir also übrig als diesen Wirkstoffen in Pantovigar bis auf weiteres eine "untergeordnete" Rolle zuzuordnen?

Subject: Re: @ Tino

Posted by [strike](#) on Thu, 02 Mar 2006 11:16:12 GMT

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

Subject: Re: @ Tino

Posted by [tino](#) on Thu, 02 Mar 2006 11:37:02 GMT

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

Nanu,..wo sind denn die B Vitamine,..sind die nicht in Pantovigar?Na ja eins ist drinne,..ist in Priorin nicht mehr drin?

Ich meine das Zusammenspiel der einzelnen Stoffe bei diesen Pantovingar Kapseln.Z.B wirkt Cystin besser zusammen mit Vit C.Inwiefern z.B die B Vitamine,oder auch die Hefe mit Cystin zusammenspielt weiss ich nicht,und vermute daher das der Hersteller diese Stoffe einfach

reingeworfen hat,weil ihm bekannt war das sie den Haarwuchs unterstützen.Unter diesen Umständen,und mangels Daten zu Hefe und Co,bleibt mir nichts anderes übrig als zu kathegorisieren.

Ich bin auch nicht für die obengenannten Handelspräpperate!Ich rate zum Eigenbau...verbessertem Eigenbau!

"Wenn man sich vorstellt, daß z. B. bei mir trotz nachgewiesenen Eisenmangels - darunter teilweise fast geleerter Speicher aufgrund besonderer Umstände - ich bisher keinen Haarausfall hatte, finde ich das schon bemerkenswert. Mit der richtigen Thyroxin-Einstellung war der Haarausfall vorbei.

Abgesehen von den üblichen paar Haaren, die man aufgrund des Haarzyklus immer verliert."

Dann hat ein anderes Enzym,oder Hormon das bei dir sehr gut exprimiert wird,die möglichen Schäden im Vorfeld abgepuffert.Ob es nur am Thyroxin lag?Na ja kann schon sein,denn der Thyroxinmangel macht dann ja das Eisendefizit,..im Gewebe und auch im Blut.Ein Ausgleich und eine gute Eisenhaltige Ernährung könnten paralel zum Thyroxin zum raschen wiederauffüllen des Speichers geführt haben....falls du nicht Ferro Sanol etc substituirt hast.

"Erstaunlich ist eben, daß aufgrund der persönlichen NEM-Zusammenstellung sich solche Dinge wie z. B. ein Eisenmangel gar nicht so gravierend auswirken wie üblich oder wie z. B. hier oft geschildert."

Für mich ist das gar nicht erstaunlich,..denn manche NEM machen in den Zellen das selbe wie Eisen,..sogar noch besser manchmal.

Subject: Re: @ Tino

Posted by [strike](#) on Thu, 02 Mar 2006 12:00:36 GMT

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