
Subject: Multivitamine/nac/aminosäuren

Posted by [Wüstenmungo](#) on Mon, 13 Mar 2006 21:45:34 GMT

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

nimmt hier jemand im forum hochdosiert multivitamine, acetylcystein und einen aminosäurenkomplex (etwa in der dosierung wie tino sie empfiehlt) über einen längeren zeitraum zu sich und kann über seine erfahrungen berichten und ggf. aussagen bezüglich der wirksamkeit auf den haarwuchs machen??? wills ab nächsten monat mal über einen längeren zeitraum ausprobieren. mal schau'n obs was bringt. bin dankbar für eure antworten. gruß mungo

ps: habe die frage auch im allg. forum gestellt. aber da hat anscheinend niemand erfahrungen damit gemacht!!!

Subject: Re: Multivitamine/nac/aminosäuren

Posted by [Wüstenmungo](#) on Tue, 14 Mar 2006 10:11:31 GMT

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

wäre schön, wenn jemand etwas dazu schreiben könnte!!! konsumieren zwar viele nac, jedoch ohne zusätzlich vitamine und aminosäurenkomplex zu konsumieren. hats hier auch niemand mal ausprobiert???

Subject: etwas geduld und ein freundlicher mensch

Posted by [Quick](#) on Tue, 14 Mar 2006 10:12:38 GMT

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

wird sich sicherlich bald melden

Quick

Subject: Re: Multivitamine/nac/aminosäuren

Posted by [strike](#) on Tue, 14 Mar 2006 10:12:58 GMT

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

Ich kann Dir nur sagen, daß Du, wenn Du Zink u. B-Komplex nimmst, wie ich sehen kann, auch Magnesium zuführen solltest, damit das Zink verstoffwechselt werden kann.

Subject: Re: Multivitamine/nac/aminosäuren

Posted by [Shady](#) on Tue, 14 Mar 2006 10:16:59 GMT

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

Hallo Wüstenmungo,

ich habe auch gerade erst angefangen, daher kann ich dir noch nicht viel dazu sagen. Gestern sind meine bestellten Mittel gekommen.

Statt NAC nehme ich L-Cystein. Als weitere Aminosäure nehme ich L-Lysin. Wenn du mal bei Google als Suchbegriffe "L-Lysin Haarausfall" eingibst, dann findest du einige interessante Beiträge. Zusätzlich nehme ich noch 1000 mg Vitamin C und Selen.

Meinen Ferritinwert habe ich durch Infusionen im Dezember auf einen hohen Level gebracht, von dem ich noch zehre.

Zur Zeit hält sich mein HA in Grenzen ist aber noch weit davon entfernt ideal zu sein. Neuwuchs lässt auch auf sich warten.

Da bei mir ernährungstechnisch die Eiweiße ein wenig zu kurz kommen, halte ich die L-Cystein und L-Lysin-Substitution für ideal. Sobald sich was tut, werd ich es euch wissen lassen.

Gruß,
Shady

Subject: Re: Multivitamine/nac/aminosäuren
Posted by [Wüstenmungo](#) on Tue, 14 Mar 2006 10:30:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für den tip, strike. nehme magnesium bereits dazu ein, habs nur nicht mit aufgelistet!!!

Subject: Re: Multivitamine/nac/aminosäuren
Posted by [Wüstenmungo](#) on Tue, 14 Mar 2006 10:49:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für deine antwort shady eisenmangel schließe ich bei mir aus. mein haarstatus hat sich seitdem ich wieder fin nehme (seit fast einem jahr) stark verbessert. bin auch ganz zufrieden damit. die haare sind jedoch nicht mehr so dick wie vor jahren. würde gerne erfahrungen von leuten hören, die in etwa tinos empfehlungen bezüglich vitmine/nac/aminosäurenkomplex konsumieren. evtl. läßt das ja die haare wieder dicker werden. vielleicht meldet sich ja noch jemand, dr erfahrungen mit tinos empfehlungen gemacht. wünsche dir viel erfolg. gruß mungo