

---

Subject: Was ist DAS denn?

Posted by [Padme](#) on Tue, 14 Mar 2006 07:30:33 GMT

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

---

Hab ich irgendwas verpasst?

<http://www.mus-project-design.de/haarforum/DCForumID9/1500.html#>

Wenn ich diese Namen lese, schlackern mir die Ohren - wie kommt man auf solch eine Palette - sind das Antioxidanten en masse?

Zitat:Hallo Tino,

wäre nett, wenn Du mir sagen würdest, was Du von der Dosierung miener Tabletten hältst:

L-Alanine 34 mg

L-Arginine 39 mg

L-Aspartic 74 mg

L-Cysteine 10 mg

L-Cystine 9,4 mg

L-Glutamic 230 mg

L-Glutamine 15,3 mg

L-Histidine 30 mg

L-Isoleucine 59 mg

L-Leucine 102,1 mg

L-Lysine 148 mg

L-Methionine 32 mg

L-Phenylalanine 22 mg

L-Proline 110 mg

L-Serine 53 mg

L-Threonine 41 mg

L-Tryptophan (Naturally occurring) 13 mg

L-Tyrosine 16 mg

L-Valine 71,5 mg

Taurine 10,7 mg

Wieviele würdest Du mir raten am Tag von denen zu schlucken?

Nehme im Moment 1-2x 600mg Nac+1 von den oben genannten.

LG

Padme

---

---

Subject: Re: Was ist DAS denn?

Posted by [Gaby](#) on Tue, 14 Mar 2006 07:44:20 GMT

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

---

Hallo Padme,

ich nehme an, es handelt sich um eine einzige Kapsel eines bestimmten Präparates, die das o.g. alles enthält und Lara wollte wissen, wieviele Kapseln sie am Tag davon nehmen soll. Wahrscheinlich weiß sie nicht einmal, was die einzelnen Bezeichnungen bedeuten und noch weniger, was sie bewirken. Aber Dr. Tino wird es ihr schon sagen.

---

---

Subject: Eigentlich...

Posted by [Gaby](#) on Tue, 14 Mar 2006 07:48:47 GMT

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

---

...hätte sie ja auch gleich schreiben können, das sie Amino Gram Forte nimmt...

[http://www.vitaviva.com/da/Shop/Product\\_Details.128.aspx](http://www.vitaviva.com/da/Shop/Product_Details.128.aspx)

---

---

Subject: @ Gaby

Posted by [Padme](#) on Tue, 14 Mar 2006 07:53:32 GMT

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

---

Also wenn ich solche Sachen lese, ist das für mich eindeutiger Beweis, wie Leute vor Verzweiflung über ihren Haarstatus schlucken, was sie nur irgendwo zu lesen bekommen. Da wären wir wieder bei dem Punkt, ob das Urteilsvermögen bei vielen Lesern hier (und im anderen Forum) wirklich vorhanden ist, was hier gern so selbstverständlich vorausgesetzt wird.

LG

Padme

---

---

Subject: Re: Eigentlich...

Posted by [Padme](#) on Tue, 14 Mar 2006 07:56:08 GMT

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

---

xxgabyyxx schrieb am Die, 14 März 2006 08:48...hätte sie ja auch gleich schreiben können, das sie Amino Gram Forte nimmt...

[http://www.vitaviva.com/da/Shop/Product\\_Details.128.aspx](http://www.vitaviva.com/da/Shop/Product_Details.128.aspx)

Wie hast Du das so schnell gefunden?

So eine Ladung würde ich ohne ärztliches Nachfragen nie schlucken.

---

Subject: Re: @ Gaby  
Posted by [Tiny](#) on Tue, 14 Mar 2006 08:18:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Padme: Dem stimme ich voll und ganz zu. Anscheinend treibt unser Tarzan auch in anderen Foren sein Unwesen.....

---

Subject: Re: @Tiny  
Posted by [tino](#) on Tue, 14 Mar 2006 08:40:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen Tiny

Lass uns doch zusammen in das andere Forum gehen,...ich könnte dort Hilfe gebrauchen. Welche Dosierungen du dann dort empfehlen sollst,..bringe ich dir schon bei:-) Du passt auch gut namentlich,....Tiny und Tino....so wird sich jeder merken das er die beiden mit dem T fragen soll:-)

An Padme.

Zitat: So eine Ladung würde ich ohne ärztliches Nachfragen nie schlucken.

Du schluckst doch bestimmt die Pille auf ärztlichen Rat,..oder? Weiss der Arzt,..und weisst du was die Pille eigentlich machen kann? Hättest du sie nicht genommen, wenn der Arzt gesagt hätte "nimm das nicht Kindchen"? Muss ein Arzt überhaupt etwas begründen bei dir,..oder reicht eine autoritäre Geste?

---

Subject: Gibt es auch nur einen Einzigen, in diesem Forum, der Tinos Hilfe WILL?  
Posted by [Tiny](#) on Tue, 14 Mar 2006 08:51:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blöde Frage an die Allgemeinheit:

Gibt es auch nur einen einzigen, der Zitat: "Um Hilfe schreit" und unbedingt Tinos Hilfe ständig anfordert? Oder wieso meldet er sich permanent und will uns seine Meinung aufzwingen?

---

Subject: Re: Gibt es auch nur einen Einzigen, in diesem Forum, der Tinos Hilfe WILL?  
Posted by [Padme](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:13:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: An Padme.

Zitat:So eine Ladung würde ich ohne ärztliches Nachfragen nie schlucken.

Du schluckst doch bestimmt die Pille auf ärztlichen Rat,..oder?Weiss der Arzt,..und weisst du was die Pille eigentlich machen kann?Hättest du sie nicht genommen,wenn der Arzt gesagt hätte "nimm das nicht Kindchen"?Muss ein Arzt überhaupt etwas begründen bei dir,..oder reicht eine autoritäre Geste?

Du willst also eine Pille mit dieser Latte von Aminosäuren, die sich die Leute im Ausland bestellen vergleichen... auf so einen Vergleich lasse ich mich gar nicht ein.

---

Subject: Ja, definitiv!

Posted by [Shady](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:17:33 GMT

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

---

Ich interessiere mich für Studien und Erkenntnisse zum Thema HA und ziehe mir aus Tinos Infos das raus, was ich denke gebrauchen zu können.

Es geht hier nicht um blindes Befolgen von "Anweisungen", sondern um Inspiration zu weiterer Recherche und zum Wissensaustausch.

---

Subject: Re: Eigentlich...

Posted by [Jane Doe](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:26:40 GMT

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

---

Padme schrieb am Die, 14 März 2006 08:56

So eine Ladung würde ich ohne ärztliches Nachfragen nie schlucken.

Das ist keine Ladung sondern ein Witz. Wer ein Wurstbrot isst, nimmt mehr Aminosäuren zu sich, als mit diesen Kapseln.

J.D.

---

Subject: Re: Ja, definitiv!

Posted by [Padme](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:30:49 GMT

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

---

Shady schrieb am Die, 14 März 2006 10:17Ich interessiere mich für Studien und Erkenntnisse zum Thema HA und ziehe mir aus Tinos Infos das raus, was ich denke gebrauchen zu können.

Es geht hier nicht um blindes Befolgen von "Anweisungen", sondern um Inspiration zu weiterer Recherche und zum Wissensaustausch.

Die Frage ist nur, ob Studien und Erkenntnisse, d. h. also teilweise hitzköpfiger Austausch von Expertenmeinungen, nicht in ein anderes Unterforum hier gehören. Wenn ich die neuesten Erkenntnisse aus diesem Bereich in Erfahrung bringen möchte, gucke ich dort gern nach.

Was haben Tinos lange und breite Auseinandersetzungen mit Fred über Dinge, die noch nicht mal spruchreif sind, wie sie selbst sagen, und die kaum einer nachvollziehen kann, in einem Thread wie "Haarausfall und Psyche" zu suchen?

---

Subject: Re: aber ja doch..  
Posted by [tino](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:31:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Du willst also eine Pille mit dieser Latte von Proteinen, die sich die Leute im Ausland bestellen vergleichen... auf so einen Vergleich lasse ich mich gar nicht ein."

Ich habe Zugang zu Quellen wo ihr nicht rein kommt,..und da steht das die Pille ganz ganz böse Sachen machen kann,..Autoimmunhepatitis,..tot etc...

Es ist einfach nur so das man nicht systemisch nach den Schäden durch die Pille verursacht sucht,..wer würde bei Leukämie an die Pille denken,..ist genetisch und fertig....

Und glaubst du euer Arzt sagt euch die Wahrheit?Villeicht ist er ja auh nur ein Opfer,..und weiss es nicht?Glaubst du Deutschland baut bessere Pillen...lol?

---

Subject: Re: Gibt es auch nur einen Einzigen, in diesem Forum, der Tinos Hilfe WILL?  
Posted by [Quick](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:31:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tiny schrieb am Die, 14 März 2006 09:51Blöde Frage an die Allgemeinheit:

Gibt es auch nur einen einzigen, der Zitat: "Um Hilfe schreit" und unbedingt Tinos Hilfe ständig anfordert? Oder wieso meldet er sich permanent und will uns seine Meinung aufzwingen?

natürlich gibts die, und wer erst seid januar angemeldet ist, sollte vielleicht erstmal die beiträge bis 2003 lesen, das müssten über tausende sein, erst dann darfst du fragen ob jemand seine hilfe will?! denn beurteilen kannst dus momentan nicht!

Quick

---

---

Subject: Re: Ja, definitiv!

Posted by [Tiny](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:32:20 GMT

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

---

Also schreist du um Hilfe? Und animierst ihn, anderen seine Meinung aufzuzwängen?  
Oberbefehlshaberisch und elitär aufzutreten?

Glaube ich kaum; jeder ist interessiert an Fortschritt und neuen Erkenntnissen, aber ich habe dich noch nie "schreien oder um Hilfe betteln gehört".

---

---

Subject: Re: Eigentlich...

Posted by [Padme](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:32:49 GMT

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

---

Jane Doe schrieb am Die, 14 März 2006 10:26Padme schrieb am Die, 14 März 2006 08:56  
So eine Ladung würde ich ohne ärztliches Nachfragen nie schlucken.

Das ist keine Ladung sondern ein Witz. Wer ein Wurstbrot isst, nimmt mehr Aminosäuren zu sich, als mit diesen Kapseln.

J.D.

Aha. Ich habe keinen Schimmer, was im Wurstbrot drin ist von diesen Sachen. Ich glaube, die besagte Lara auch nicht. Wissen die meisten hier überhaupt, was alles in unseren täglichen Nahrungsmitteln drin ist, was wir eigentlich gar nicht zusätzlich einnehmen müssten?

---

---

Subject: Re: Ja...kann mal passieren..

Posted by [tino](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:32:57 GMT

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

---

"Was haben Tinos lange und breite Auseinandersetzungen mit Fred über Dinge, die noch nicht mal spruchreif sind,"

Machen wir normalerweise drüben.

---

---

Subject: Re: Gibt es auch nur einen Einzigen, in diesem Forum, der Tinos Hilfe WILL?

Posted by [Tiny](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:36:50 GMT

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

---

Kannst du das beurteilen, Quick? Glaube ich kaum.

-> es ist eigentlich schade, daß hier kein Moderator ist (ich glaube du bist einer, aber im Männerforum).

Und du vertritts auch die Ansicht, daß Frauen süchtigmachende Mittel und Hormone schlucken sollten? Das ist nicht gerade im Sinne eines Moderatoren, der auch die Gesundheit der Leser in Betracht ziehen sollte.

An dieser Stelle sei angemerkt, daß ich in letzter Zeit öfters PMs getauscht habe, bei denen viele User diese Frauen-Forums sich enttäuscht und wütend darüber geäußert haben, wie dieser Mensch hier alles jegliche zerstört!

-> Seine Beiträge nerven einfach nur und zerstören mit seiner Art von Marktgeschreie jegliche vernünftige Diskussion.

Schade um dieses Forum.

---

Subject: Re: Ja, definitiv!

Posted by [tino](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:37:03 GMT

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

---

"Oberbefehlshaberisch und elitär aufzutreten?"

Tinylein,...soll ich wirklich die gazen Märchen die euch um Perrückenmacher geleiten unkommentiert und unkritisiert stehen lassen?Das schadet euch doch nur.

PS:Und wegen deiner Antwort an Padmes "der Prof ist mir unheimlich" etc ....lass dir nichts einreden Kindchen,...hier gibt es viele böse Menschen.I'll keep the vampires from your door  
Tinylein

---

Subject: Re: Gibt es auch nur einen Einzigen, in diesem Forum, der Tinos Hilfe WILL?

Posted by [Padme](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:38:21 GMT

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

---

Quick schrieb am Die, 14 März 2006 10:31Tiny schrieb am Die, 14 März 2006 09:51Blöde Frage an die Allgemeinheit:

Gibt es auch nur einen einzigen, der Zitat: "Um Hilfe schreit" und unbedingt Tinos Hilfe ständig anfordert? Oder wieso meldet er sich permanent und will uns seine Meinung aufzwingen?

natürlich gibts die, und wer erst seit januar angemeldet ist, sollte vielleicht erstmal die beiträge bis 2003 lesen, das müssten über tausende sein, erst dann darfst du fragen ob jemand seine hilfe will?! denn beurteilen kannst du momentan nicht!

Quick

Du liebe Güte, seit Januar sind mittlerweile einige Tage ins Land gegangen, in denen man eine Menge nachlesen kann. Was für ein Argument!

---

---

Subject: Re: Ja, definitiv!

Posted by [Shady](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:42:36 GMT

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

---

Nö! Wie gesagt: Es geht mir nicht um Schreien oder um Hilfe betteln, sondern um konstruktiven Austausch.

Ich nehme mir aus dem Forum hier mit, was ich für richtig halte, egal von wem es kommt. Ich gebe zu, als Laie ist es schwer einiges nachzuvollziehen - geht mir auch so. Aber ich mache mir auch schon ab und zu die Mühe einige englische Texte zu übersetzen, um sie zu verstehen.

Das es hier ständig Streitereien gibt ist eine Sache, aber ich denke, daran ist keine der Parteien ganz unschuldig.

Gehört wohl zum Forenleben dazu.

Aber ich denke es bleibt jedem selber überlassen, wie er vorgeht... ob er Tinos Beiträge liest oder ignoriert oder sonstwas.

---

---

Subject: Re: Gibt es auch nur einen Einzigen, in diesem Forum, der Tinos Hilfe WILL?

Posted by [Quick](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:43:17 GMT

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

---

Padme schrieb am Die, 14 März 2006 10:38Quick schrieb am Die, 14 März 2006 10:31Tiny schrieb am Die, 14 März 2006 09:51Blöde Frage an die Allgemeinheit:

Gibt es auch nur einen einzigen, der Zitat: "Um Hilfe schreit" und unbedingt Tinos Hilfe ständig anfordert? Oder wieso meldet er sich permanent und will uns seine Meinung aufzwingen?

natürlich gibts die, und wer erst seit januar angemeldet ist, sollte vielleicht erstmal die beiträge bis 2003 lesen, das müssten über tausende sein, erst dann darfst du fragen ob

jemand seine hilfe will?! denn beurteilen kannst du momentan nicht!

Quick

Du liebe Güte, seit Januar sind mittlerweile einige Tage ins Land gegangen, in denen man eine Menge nachlesen kann. Was für ein Argument!

@Tiny

ich habe nicht gesagt das es okay ist wie er sich manchmal äußert, bitte nicht verwechseln! nur dein fragesatz klang in meinen ohren so, als könnte man getrost auf ihn verzichten und das ihn keiner bräuchte. nur sind diese diskussionen schon des öfteren hochgekommen, und geändert hat sich nichts.

ich nehme einfach an das es die schlechten erfahrungen sind die er mit ärzten,medizinischem personal etc. gemacht hat(ich weiß es aber nicht).....

@padme

du sagst es seid januaR! dann überleg mal wieviele beiträge es wohl vermutlich bis januar 2003 sein müssen..

Quick

---

---

Subject: Re: Gibt es auch nur einen Einzigen, in diesem Forum, der Tinos Hilfe WILL?

Posted by [Tiny](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:46:14 GMT

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

---

[quote title=Quick schrieb am Die, 14 März 2006 10:43][quote title=Padme schrieb am Die, 14 März 2006 10:38][quote title=Quick schrieb am Die, 14 März 2006 10:31]Tiny schrieb am Die, 14 März 2006 09:51

@Tiny

ich habe nicht gesagt das es okay ist wie er sich manchmal äußert, bitte nicht verwechseln! nur dein fragesatz klang in meinen ohren so, als könnte man getrost auf ihn verzichten und das ihn keiner bräuchte. nur sind diese diskussionen schon des öfteren hochgekommen, und geändert hat sich nichts.

ich nehme einfach an das es die schlechten erfahrungen sind die er mit ärzten,medizinischem personal etc. gemacht hat(ich weiß es aber nicht).....

Quick

Nein, auf ihn verzichten bestimmt nicht. Frischer Wind bringt Neues bzw. man bricht veraltete Strukturen auf. Aber wieso gibt es hier keinen Moderator, der gewisse gefährliche

Empfehlungen/Verordnungen stoppt bzw. Einhalt gebietet? Wieso gibt es den im Männerforum und hier nicht?

---

---

Subject: Re: Gibt es auch nur einen Einzigen, in diesem Forum, der Tinos Hilfe WILL?

Posted by [Padme](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:46:34 GMT

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

---

Zitat: @padme

du sagst es seid januaR! dann überleg mal wieviele beiträge es wohl vermutlich bis januar 2003 sein müssen..

Quick

Du willst mir aber jetzt nicht erzählen, man müsse jeden einzelnen Beitrag bis Januar 2003 lesen, um sich ein Bild von Tino und seinem zeitweiligen Auftritt machen zu können?

---

---

Subject: Re: Gibt es auch nur einen Einzigen, in diesem Forum, der Tinos Hilfe WILL?

Posted by [Quick](#) on Tue, 14 Mar 2006 09:49:26 GMT

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

---

Padme schrieb am Die, 14 März 2006 10:46Zitat: @padme

du sagst es seid januaR! dann überleg mal wieviele beiträge es wohl vermutlich bis januar 2003 sein müssen..

Quick

Du willst mir aber jetzt nicht erzählen, man müsse jeden einzelnen Beitrag bis Januar 2003 lesen, um sich ein Bild von Tino und seinem zeitweiligen Auftritt machen zu können?

@tiny

versprochen, das wird sich bis heute abend klären

@padme

nein hehe da hast du recht, manchmal reicht es 2 posts von ihm zu lesen hey ich will dir nichts, ich will tiny nichts, mir geht es nur darum das sich die leute gedanken machen wieso, wiesooooooooo tino manchmal sowas schreibt, ich hab mir meine gedanken dazu gemacht u. bin zu nem schluss gekommen(obs der richtige ist weiß ich ntürlich nicht)!

Quick

---

---

Subject: Re: @ Quick  
Posted by [strike](#) on Tue, 14 Mar 2006 10:05:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Quick,  
jetzt hält es mich ja wohl nicht mehr in meinem Stuhl...

Du weißt ja wohl, warum Alopezie el tino trotz der vielen Querelen (s. altes Forum) nicht aus dem Frauenforum entfernt hat.

Ich erinnere mich noch an gewisse Beiträge, wo es um Werbegeschäfte ging...

Bei den Männern wird man sicher nicht auf ihn verzichten können, aber ich kann ganz gut ohne Ork!

Und wenn sich die Frauen hier von ihm genervt fühlen, muß man sich doch fragen, warum er seine Aufgaben (ich habe es geschafft, es ging mir von der Hand!) dann nicht im Allg. Forum erledigt. Wer immer einen Rat von ihm benötigt, schreibt im Allg. Forum.

Und schon kehrt Ruhe ein.

LG strike

---

---

Subject: @strike~~>du hast ne PM!(oT)  
Posted by [Quick](#) on Tue, 14 Mar 2006 10:17:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

oT

---

---

Subject: Re: @ Quick  
Posted by [Quick](#) on Tue, 14 Mar 2006 10:20:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

strike schrieb am Die, 14 März 2006 11:05Hallo Quick,  
jetzt hält es mich ja wohl nicht mehr in meinem Stuhl...

Du weißt ja wohl, warum Alopezie el tino trotz der vielen Querelen (s. altes Forum) nicht aus dem Frauenforum entfernt hat.

Ich erinnere mich noch an gewisse Beiträge, wo es um Werbegeschäfte ging...

Bei den Männern wird man sicher nicht auf ihn verzichten können, aber ich kann ganz gut ohne Ork!

Und wenn sich die Frauen hier von ihm genervt fühlen, muß man sich doch fragen, warum er seine Aufgaben (ich habe es geschafft, es ging mir von der Hand!) dann nicht im Allg. Forum erledigt. Wer immer einen Rat von ihm benötigt, schreibt im Allg. Forum.

Und schon kehrt Ruhe ein.

LG strike

- 1.nein mir ist nichts von werbegeschäften bekannt.
- 2.ich bin fest überzeugt das sich jedes problem lösen lässt, nur der tod lässt sich nicht lösen werd mich drumm kümmern...

Quick

---

---

Subject: Re: Aha sie hat Sinn für Dramatik..  
Posted by [tino](#) on Tue, 14 Mar 2006 10:22:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

dann sicher auch für Romantik:-))

Hört sich ja richtig melodramatisch an,...der böse Scheich Tino zwingt die unschuldigen blondgelockten Weiblein zum Naschen an den verbotenen Früchten aus dem Ausland:-))

Ich bin auch sehr romantisch veranlagt Tiny,...ist warscheinlich genetisch:-)

Zitat:An dieser Stelle sei angemerkt, daß ich in letzter Zeit öfters PMs getauscht habe, bei denen viele User diese Frauen-Forums sich enttäuscht und wütend darüber geäußert haben, wie dieser Mensch hier alles jegliche zerstört!

Tiny Tiny,...du bist da unten bei den PM s ganz böse geworden!Ne ne,..das ist nichts für dich da unten,..bleib lieber hier oben bei mir!

---

---

Subject: Re: Eigentlich...  
Posted by [Jane Doe](#) on Tue, 14 Mar 2006 10:25:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[quote title=Padme schrieb am Die, 14 März 2006 10:32]Jane Doe schrieb am Die, 14 März 2006 10:26

[Wissen die meisten hier überhaupt, was alles in unseren täglichen Nahrungsmitteln drin ist, was wir eigentlich gar nicht zusätzlich einnehmen müssten?

Vermutlich wissen es die meisten nicht.

Hier findest du aber die nötigen Infos zu Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Aminosäuren.

<http://www.novamex.de/nnb/indexlex.html>

Dazu sei aber noch angemerkt, das die Angaben über den täglichen Bedarf z.T. zu niedrig angesetzt sind bzw. dass bei dem Gehalt an z.B. Mineralstoffen und Spurenelementen nichts darüber ausgesagt wird, in welcher Form die Stoffe vorliegen.

Wichtig ist auch, dass man die einzelnen Stoffe nicht isoliert betrachten darf, denn alle Nährstoffe nehmen auch aufeinander Einfluss.

So nutzt die Einnahme von Pyridoxin (B6) wenig, wenn nicht ausreichend Magnesium, Zink, oder auch andere Vitamine der B-Gruppe vorhanden sind. Ebenso verhält es sich mit der Einnahme von von Kalzium zur Vorbeugung der Osteoporose: ohne ausreichend Vitamin D, Vitamin K, und Magnesium erreicht man so gut wie gar nichts.

Für den Einbau der Aminosäuren, besonders Lysin, ist Vitamin C erforderlich und die gleichzeitige Einnahme von Selen und Vitamin E ist ebenfalls sinnvoll.

J.D.

---

Subject: Re: @ Quick  
Posted by [strike](#) on Tue, 14 Mar 2006 10:26:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So wie Du Dich drüben engagierst, glaube ich Dir das glatt.  
Danke, strike

---

Subject: Sinn für Humor hast du ja.... :-) (oT)  
Posted by [Tiny](#) on Tue, 14 Mar 2006 10:40:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Subject: es geht eher um die Info-Zensur in diesem Forum,  
Posted by [fred102](#) on Tue, 14 Mar 2006 17:15:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die kann in Niemandes Interesse sein, nichtmal in tinos Interesse.

Aber jedes Moralapostel-Schaf, das meint wir wären doch alles nur Streithähne, sollte mal selber versuchen hier eine Info zu posten, die nicht mit tinos Meinung konform läuft. Dann wird es schon sehen, wie es hier um den freien-Info-Austausch bestellt ist und wird sich dann zweimal überlegen, ob es sich den Stress in Zukunft nochmal antun möchte.

Aber sowas führt zu einer Verarmung des Forums, welche in Niemandes Interesse sein kann.  
Ich denke das ist ein wesentlicher Punkt.

---

---

Subject: Re: es geht eher um die Info-Zensur in diesem Forum,  
Posted by [Shady](#) on Tue, 14 Mar 2006 17:24:08 GMT

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

---

ähm... Sag mal, Fred, war ich jetzt mit "Moralapostel-Schaf" gemeint???

Ich nehme es mal an, da deine Antwort direkt unter meinem Beitrag steht.

Wo habe ich hier jemanden als Streithahn hingestellt? Ich erwähnte ja, daß die ganzen Streiteren hier auf das Konto ALLER Parteien gehen.

Ich wollte hier niemandem auf den Schlips treten.

Also nix für ungut.

---

---

Subject: Re: ich.....

Posted by [tino](#) on Tue, 14 Mar 2006 18:01:57 GMT

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

---

"eine Info zu posten, die nicht mit tinos Meinung konform läuft. Dann wird es schon sehen, wie es hier um den freien-Info-Austausch bestellt ist"

deleated.

---

---

Subject: Re: es geht eher um die Info-Zensur in diesem Forum,  
Posted by [fred102](#) on Tue, 14 Mar 2006 18:05:57 GMT

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

---

Ja, brauchst dir den Schuh nicht anziehen, wenn er nicht passt.

Es sind hier aber schon oft so post gekommen wie "giftet euch doch nicht immer an" und du schreibst auch etwas undifferenziert " Das es hier ständig Streitereien gibt ist eine Sache, aber ich denke, daran ist keine der Parteien ganz unschuldig."

Leute, die mit tino noch nie so einen Disput hatten und noch nie versucht haben eine Info hier zu posten, die tinos Meinung 180 Grad zuwider läuft, sollten nicht den Moralapostel gegenüber Leuten spielen, die sich diesem Stress aussetzen um diese informations-Zensur hier zu durchbrechen. ich meine, wenn einer in eine Raubtiergrube fällt, dann kann er auch getrost auf so Zurufe wie "ach nun sei doch lieb zu dem Kätzchen" pfeifen

Aber ich will eigentlich garnicht weiter drüber reden, probier es einfach selber aus, wenn ich es dir jetzt farbig beschreibe ist es trotzdem nicht das gleiche, als wenn du es selber erlebst

---

Moralapostel-Schaf kommt zwar rüde rüber, aber ich find den Ausdruck einfach cool

---