
Subject: Nahrungsergänzungsmittel
Posted by [Emmaly](#) on Sat, 12 Jan 2013 02:12:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben.

Ich nehme seit einigen Wochen verschiedene Nahrungsergänzungsmittel ein, die mir der Hautarzt empfohlen hat oder die ich mir aus dem Internet zusammengesucht habe.

Jeden Tag:

4 x Kieselerde Kapseln
2 x 5mg Biotin
3 x Pantovigar
3 x Priorin
1 x 25mg Zink als Brausetablette
1 x 600 mg Calcium

Habt ihr vielleicht noch ein paar Geheimtipps für mich? Ich habe im Internet zum Beispiel etwas von bestimmten Algen gelesen.
Und gibt vielleicht bestimmte "Marken" oder Formen dieser Ergänzungsmittel, die ihr besonders empfehlen könnt?

Ich bin für jeden Kommentar dankbar.

Ganz viele Grüße

Subject: Aw: Nahrungsergänzungsmittel
Posted by [eva1111](#) on Sat, 12 Jan 2013 09:17:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Emmaly,

welche Mängel sind denn bei einem Bluttest rausgekommen?

Vielleicht hast du auch einen Eisenmangel . Ich nehme uA von Doppelherz Eisen Vital. Das ist mit Eisen, Zink, Vitamin C und B-Vitamine.

Viele Grüße, Eva

Subject: Aw: Nahrungsergänzungsmittel
Posted by [Biggi01](#) on Tue, 15 Jan 2013 08:56:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Emmaly,

So: Pantovigar und Priorin haben fast identische Inhaltsstoffe, hier arbeitest Du doppelt gemoppelt.

Biotin: 10mg, hier reicht die Hälfte völlig aus, wenn 5mg nicht helfen, helfen 10mg auch nicht.

Wenn Du Eisen und Zink substituieren möchtest, würde ich über Monopräparate gehen. Zink: 20mg am Tag reicht aus und Eisen, hier kommt es darauf an ob Du einen Mangel hast oder nicht.

Wenn Du schon Aminosäuren nimmst, würde ich alle wichtigen für die Haare nehmen. Methionin, Cystein, Arginin und noch ein paar andere.

Ig

Subject: Aw: Nahrungsergänzungsmittel
Posted by [Cora](#) on Tue, 15 Jan 2013 12:59:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich empfehle dir KieselsäureGEL aus der Apotheke statt Kieselerde-Kapseln. Ist genauso gut für die Haare und hat im Gegensatz zu den Kapseln kein Nierensteine-Risiko.

Subject: Aw: Nahrungsergänzungsmittel
Posted by [Elster](#) on Thu, 17 Jan 2013 07:09:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stichwort: Nierensteine-Risiko: Calcium soll möglichst nicht als Präparat eingenommen werden. Besser ist es, den Calcium-Bedarf über die Nahrung (sc. Milchprodukte) zu decken... Und zwischen Zink- und Eiseneinnahme solltest Du einige Stunden Zeit einplanen, die vertragen sich nicht...