
Subject: Mineralstoffe - Schwachstellen

Posted by [Shady](#) on Mon, 09 Oct 2006 17:29:06 GMT

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

Nach langer Zeit mal wieder ein Hallo in die Runde.

Trotz sporadischer Substitution habe ich immer wieder gewisse Schwachstellen. Es läuft immer aufs gleiche Raus: Magnesium + B6 + Folsäure + B12.

Kennt jemand das ideale Präparat, das diese Stoffe vereinigt? Ich habe schon seit langem in Verdacht, dass eben der Mangel an diesen Stoffen maßgeblich an meinem HA beteiligt sind.

Kryptopyrrolurie wurde ansatzweise festgestellt. Wie immer in der Grauzone - nicht Hund und nicht Fisch. Ich habe die Hoffnung aufgegeben, irgendwann mal eine gescheite Diagnose zu bekommen.

Gruß an Tino, Strike, Padme und Verena.

Subject: Re: Mineralstoffe - Schwachstellen

Posted by [Alana](#) on Mon, 09 Oct 2006 17:51:07 GMT

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

Hallo Shady,

ich hatte bis jetzt NEMS, versch. Sorten, aus dem DM-Markt.

Habe aber jetzt im Allgem. Forum eine Adresse bekommen und dort ein Multi-Vitamin-Präparat bestellt.

Darin ist auch Magnesium, B6, B 12 und Folsäure enthalten.

Schau doch mal unter: www.vanverde.com und dann unter Vitamine.

Viele Grüße

Alana

Subject: Re: Mineralstoffe - Schwachstellen

Posted by [tino](#) on Mon, 09 Oct 2006 19:24:55 GMT

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

Hi Shady

Wenn da ein Mangel ist,dann würde ich das alles seperat in klinisch tauglichen Dosen substituieren.Ansonsten ist bis auf Magnesium glaub ich,alles recht gut dosiert in Orthomol Immun drin,was aber sehr teuer ist.Ein anderes was einigermassen dosiert ist,kenne ich leider nicht.

viele grüsse

Tino

Subject: Re: Mineralstoffe - Schwachstellen
Posted by [kaaos_k](#) on Mon, 09 Oct 2006 20:05:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo shady,
hast du nen kpu-test gemacht?? ich überlege ja immer noch... weiß auch nicht so recht was mich davon abhält. wahrscheinlich, dass ich es selbst bezahlen soll
ich überlege, ob ich auch nen vit.b-komplex nehmen soll, halt ohne kpu-test... aber irgendwie warte ich ja auch noch auf die richtige sd und eiseneinstellung. ich will den erfolg (der sich ja hoffentlich mal bald einstellt) ja auf was konkretes zurückführen können...

schöne grüße
kaaos

Subject: Re: Mineralstoffe - Schwachstellen
Posted by [Alana](#) on Tue, 10 Oct 2006 04:45:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen,

was ist ein kpu-Test ? und was kostet der ?

Ich nehme halt NEMS -auf gut Glück, weiß das soll man nicht-,
haben mir aber gut getan.

Vielen Dank

Alana

Subject: Re: Mineralstoffe - Schwachstellen
Posted by [Claudi](#) on Tue, 10 Oct 2006 06:42:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Alana,

ich hab dir mal das kopiert, was Angie in dem Thread @ Frankfurter... zusammengetragen hat, da wir noch keine Zusammenfassung haben:

Hier entsteht ein Mangel an Vit. B6 und Zink, der nicht über die Nahrung ausgeglichen werden kann. Durch den Mangel daran entstehen oftmals weitere Mängel und Stoffwechselprobleme mit allen bekannten Problemen , zu denen natürlich auch Haarausfall gehören kann. KPU kann nachgewiesen werden mittels eines Urintestes, denn man selber bezahlen muss.

Angie, ich durfte doch, oder?

Subject: Re: Mineralstoffe - Schwachstellen @ kaoos_k
Posted by [strike](#) on Tue, 10 Oct 2006 08:33:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...Du brauchst schon allein wegen der SD, d. h. der Thyroxineinnahme Magnesium und auch einen B-Komplex.
Durch Thyroxin hat man eine verminderte Riboflavin-Resorption wegen beschleunigter Darmpassage.

Nun, und zum Eisenstoffwechsel (s. anderer thread) wird auch B2 benötigt. Aber B2 nimmt man nicht allein ein, sondern eben im B-Komplex.
Der B-Komplex von Abtei forte reicht. Aber Vorsicht, Abtei hat einen neuen B-Komplex (Supra) rausgebracht, der ist nicht so gut.

LG strike

Subject: Re: Mineralstoffe - Schwachstellen @ kaoos_k
Posted by [kaaos_k](#) on Wed, 11 Oct 2006 16:52:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Nun, und zum Eisenstoffwechsel (s. anderer thread) wird auch B2 benötigt.

...heißt das: wenn ich eisen nehme ohne b-komplex bringts nich so viel??!

hieße das:

morgens: thyroxin

mittags: eisen

nachm.: vit. b

 magnesium

abends: zink

...und wann die pille? was hebt sich womit auf? (zink und eisen und thyroxin mit zeitl. abstand, das ist mir klar...)
