
Subject: Endlich, meine Werte, brauche Hilfe!!!
Posted by [Lena](#) on Fri, 27 Oct 2006 12:09:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen, jetzt endlich habe ich meine Werte. Bitte liebe Experten helft mir, ich kann nicht mehr. Seit ein paar Monaten ist es nicht mehr auszuhalten!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Erst mal zu meiner Person:

- 39 Jahre, weibl.
- 1 Kind (3 Jahre)
- habe ca. 25 Jahre stark geraucht, jetzt nicht mehr
- keine Essstörungen, jedoch Fastfood-Anhängerin (1,67cm/53 kg)
- seit 2 Monaten wieder die Pille (Trigoar), vorher keine Verhütungsmittel
- habe mir im Juni 8 alte Kronen durch neue Vollkeramik ersetzen lassen
- nehme keine Medikamente, außer ab und an Kopfschmerztabl.
- NEMs: B-Vitamine, Zink, Calcium, Magnesium, Folsäure, Multivitamin-tabletten

So, jetzt kommen sie:

Leukozyten	6,0 Zellen/nl Normb. 4,8 - 10,8
Erythrozyten	3,8 /pl Normb. 4,1 - 5,1
Hämoglobin	12,4 g/dl Normb. 12,3 - 15
Hämatokrit	36,3 V% Normb. 38,0-48
MCV	97 fl Normb. 80-99
MCH	33 pg Normb. 28-37
MCHC	34 g/dl Ery. Normb. 31-36
Thrombozyten	282 /nl NB. 150-440
Calcium, ges.	2,25 mmol/l NB. 2,14-2,4
Magnesium	0,86 mmol/l NB:0,65-1,0
Ferritin	89 ng/ml NB: 22-112

Zink im Serum	13,3 µmol/l NB: 10-23
Kupfer im Serum	2096 µg/l NB: 800-1500
Cadmium im Serum	0,4 µg/l NB: <0,4
Quecksilber im S.	0,7 µg/l NB: < 2,0

Glutathion	725,0 µmol/l NB: 763-1500
------------	---------------------------

Mangan i. S.	1,1 µg/l NB:<1,0
Vitamin B6	27,8 µg/l NB: 11,3-30,0
Vit. B12	617,0 pg/ml NB: 193-982
Vitamin E	12,1 mg/l NB: 6,0-29,0
Folsäure i.S. <	15,0 ng/ml NB: 3-15
Biotin <	1000 ng/l NB: >200

Blei im Blut	8 µg/l NB: <100
--------------	-----------------

Methionin	24 nmol/ml NB: 25-49
-----------	----------------------

Cystein 1 nmol/ml NB: 49-140
Tyrosin 47 nmol/ml NB: 51-112
Palladium i. S. < 0,2 µg/l NB: <0,2

Östradiol 10,0 pg/ml
Testosteron 0,2 ng/ml NB: 0,2-1,3
Dihydrotestosteron 229,0 ng/l
Androstendion 0,98 µg/l NB: 0,6 - 3,06
TSH, Basalwert 2,56 µIU/ml NB: 0,4-4,0
Sexualh.bind.GI(SHBG) 129,5 nmol/l NB: 18,0-114
Cortisol 23,2 µg/dl NB: 5,0-25
DHEAS 65,0 µg/dl NB: 32-240
Eisen im Serum 164,0 µg/dl NB: 45-170
Transferrin i. S. 241 mg/dl NB: 250-380

Ich weiß, es sind Unmengen von Daten, aber fällt Euch was auf??
Meine Werte vom Nuk dauern noch 8 Tage, allerdings hat der Ultraschall keine Abnormität
aufgezeigt!
HILFE!!!!!!!!!!!!!!

Liebe Grüße,
Lena

P.S.: Ein vor zwei Monaten durchgeführtes Trichoscan hat ergeben, dass 51 % meiner Haare in
der Ausfallphase sind, es ist also wirklich dringend!

Subject: Re: wir brauchen den Referenzbereich(ot)c x
Posted by [tino](#) on Fri, 27 Oct 2006 12:16:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ds

Subject: Re: Endlich, meine Werte, brauche Hilfe!!!
Posted by [Lena](#) on Fri, 27 Oct 2006 12:31:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab es geändert, so in Ordnung?

Subject: Re: Endlich, meine Werte, brauche Hilfe!!!
Posted by [Angie65](#) on Fri, 27 Oct 2006 14:17:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lena,

leider kann ich Dir wohl nicht helfen bei der Interpretation, aber ich sehe auch immer noch keine Referenzbereiche.

Ich hab nur eine Frage: welcher Arzt hat Dir denn diese Werte alle gemacht ? Und hat er das freiwillig getan, oder hast Du ihm gesagt, was Du haben willst ? Davon musst Du doch sicher viel selbst bezahlen oder ?

Subject: Re: Endlich, meine Werte, brauche Hilfe!!!
Posted by [Mupfel](#) on Fri, 27 Oct 2006 14:29:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lena,
auch ich sehe keine Referenzwerte, bitte unbedingt angeben, da jedes Labor unterschiedliche Werte hat.

Ich hatte auch beim Trichoscan fast den selben Wert wie Du, nämlich 59 %. Wo haben sie denn bei Dir gemessen? Bei mir haben sie oberhalb des Ponys/Scheitel gemessen und kann ich kann dir sagen, dort sind sie auch tatsächlich zu 2/3 ausgefallen.

Denke an die Referenzwerte, dann können mit Sicherheit einige Leute hier dazu was sagen.

Subject: Re: Endlich, meine Werte, brauche Hilfe!!!
Posted by [Lena](#) on Fri, 27 Oct 2006 14:30:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie,
was heißt denn Referenzbereiche?? Ich dachte, das seien die Angaben in µml pro ml oder l usw, oder?????

Mein Hausarzt hat mir ein Labor empfohlen, das spezielle Blutuntersuchen bzgl. Haaren macht! Dieser Spass hat mich allerdings bald 400 Euro gekostet. Falls es Dich interessiert, es war das labor GANZIMMUN in Mainz und die Untersuchung lautet "Hormone Haar" und "Mikronährstoffe Haar"!

Oder meint Ihr mit Referenzbereich den Normalbereich, der hinten dran steht?? Ich dachte, der sei bei allen gleich, oder???

Gruß,
Lena

Subject: Re: Endlich, meine Werte, brauche Hilfe!!!

Posted by [Lena](#) on Fri, 27 Oct 2006 14:33:22 GMT

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

Hallo Mupfel,

hab eben schon Angie gefragt, was die Referenzwerte sind, der Normalbereich?

Und das Scan haben sie mir am hinteren Oberkopf gemacht, und ja, bald sind die 51 % weg, ich heul schon beim Schreiben!

Gruß,

Lena

Subject: Re: Endlich, meine Werte, brauche Hilfe!!!

Posted by [Claudi](#) on Fri, 27 Oct 2006 14:42:39 GMT

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

Lena schrieb am Fre, 27 Oktober 2006 16:30 Oder meint Ihr mit Referenzbereich den Normalbereich, der hinten dran steht??

Zitat: Ich dachte, der sei bei allen gleich, oder???

Nein, der ist von Labor zu Labor unterschiedlich.

Subject: Re: Endlich, meine Werte, brauche Hilfe!!!

Posted by [Lena](#) on Fri, 27 Oct 2006 14:43:40 GMT

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

Danke,

müsste jetzt geändert sein!

Subject: Re: Endlich, meine Werte, brauche Hilfe!!!

Posted by [Angie65](#) on Fri, 27 Oct 2006 14:47:13 GMT

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

Ja genau Lena - die Normbereiche. Die sind nämlich nicht bei jedem Labor gleich - und selbst wenn sie es wären, wüssten tino und strike die wahrscheinlich nicht alle auswendig

Man kann sonst nicht einschätzen wie weit innerhalb der Norm ein Wert nach unten oder oben tendiert bzw ganz aus der Norm ist.

Soo teuer war das ? Dabei macht das meiste davon doch jeder Arzt auch und kann es über die Kasse abrechnen. Nur alles eben nicht.

Wenn das aber speziell wegen Haaren und Hormonen war, wundert es mich, was da teilweise gemessen wurde und dann noch zu dem Preis. Zink im Serum ? Und dann fehlt da eigentlich noch Homocystein und Methylmalonsäure für einen aussagekräftigen B 12 Wert. Und Kupfer sollte man auch im Vollblut messen.

Aber warten wir erstmal ab, was tino und co sagen dazu.

Weißt Du, warum Gluthadion gemessen wurde ?

Subject: Re: Angie wg. Glutathion
Posted by [Lena](#) on Fri, 27 Oct 2006 14:50:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann ich Dir nicht sagen, steht aber auf dem Bogen, von dem man sich die Untersuchungen "aussuchen" kann unter dem Punkt Mikronährstoffe Haar!

Subject: Re: Angie
Posted by [tino](#) on Fri, 27 Oct 2006 15:18:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie

Apropos Folsaeure u B12,..ich habe die Gene meiner Oma untersuchen lassen,und gestern die Nachricht bekommen,das sie einen Polymorphismus der Methylentetrahydrofolat-Reduktase(MTHFR) hat,der bekanntlich mit Hyperhomocysteinaemie einhergeht.Jetzt weiss ich woher sie u.a die Herzinsuffizienz und das Apoplexrisiko hat.Da der Defekt hereditaer ist,hab ich es warscheinlich auch,und meine Mutter ebenso.Meine Mutter ist ja auch an Krankheiten erkrankt die mit diesem Defekt assoziiert werden.Ich assoziere es mit HA,denn dieser Defekt macht Endothelzellvergreisung.HA oder ergrauen macht er,..meine Oma ist schon mit mitte 20 ergraut,Mutter ebenso.Bei mir geht es noch,..nur vereinzeld graue Haare

Man muss dann unbedingt Folsaeure,NAC u B Vitamine substituieren.

Ihr solltet das auch testen lassen.

gruss tino

Subject: Re: @ tino
Posted by [strike](#) on Fri, 27 Oct 2006 15:26:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Man muss dann unbedingt Folsaeure,NAC u B Vitamine substituieren.

Ihr solltet das auch testen lassen

Bravo, kluger Vorschlag bezogen auf die Folsäure!

So hat man wenigstens noch mehr Probleme, seinen B12-Mangel zu entdecken, da er wunderbar maskiert wird.

Es wird doch jetzt schon bei kaum jemandem der richtige B12-Status ermittelt.

LG strike

Subject: Re: sag mal..
Posted by [tino](#) on Fri, 27 Oct 2006 15:29:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liesst du nicht richtig:-)?

Ich hab doch auch B Vitamine vorgeschlagen....

gruss tino

Subject: Re: sag mal..
Posted by [strike](#) on Fri, 27 Oct 2006 15:38:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also das ist ja wohl die Höhe
Wer hier wohl nicht richtig liest!

Was steht denn da wohl?

Das hier:

Zitat:Bravo, kluger Vorschlag bezogen auf die Folsäure

Von B-Komplex keine Rede, was ja auch paradox wäre, wo ich mich immer für die regelmäßige B-Komplex-Einnahme stark mache, und zwar stets zusammen mit Magnesium.

Natürlich gehört auch die Folsäure dazu, aber wenn so ein Tipp kommt, wie hier von Dir, dann mußt Du dafür sorgen, daß vorher alles abgesichert ist.

Gerade B12 ist ein heikles Thema, weil fast immer das Falsche bestimmt wird. Die Methylmalonsäure (plus Homocystein) reicht nämlich auch nicht aus.

Ich kann auch nichts dazu, daß *Mensch* so konstruiert ist.

LG strike

Subject: Re: sag mal..
Posted by [Angie65](#) on Fri, 27 Oct 2006 15:42:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Fre, 27 Oktober 2006 17:38
Also das ist ja wohl die Höhe
Wer hier wohl nicht richtig liest!

Was steht denn da wohl?

Das hier:

Zitat:Bravo, kluger Vorschlag bezogen auf die Folsäure
Von B-Komplex keine Rede, was ja auch paradox wäre, wo ich mich immer für die
regelmäßige B-Komplex-Einnahme stark mache, und zwar stets zusammen mit Magnesium.

Natürlich gehört auch die Folsäure dazu, aber wenn so ein Tipp kommt, wie hier von Dir,
dann mußt Du dafür sorgen, daß vorher alles abgesichert ist.

Gerade B12 ist ein heikles Thema, weil fast immer das Falsche bestimmt wird. Die
Methylmalonsäure (plus Homocystein) reicht nämlich auch nicht aus.

Ich kann auch nichts dazu, daß *Mensch* so konstruiert ist.

LG strike

Was reicht denn aus ? Das rote Blutbild dazu ?

Subject: Re: ach so..
Posted by [tino](#) on Fri, 27 Oct 2006 15:42:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du meinst vor Substitution auch die B Vitamine,bzw B12?

Ja ja ja,..da hast du recht:-)

Ich entdecke immer mehr HA Gene,..bald bin ich berühmt,..also stell dich gut mit mir:-))

Grüsschen:-)

Tino

Subject: Re: Angie wg. Glutathion @ Lena
Posted by [strike](#) on Fri, 27 Oct 2006 15:44:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lena,

ich hatte mich auch schon über diese eigenartige Zusammenstellung von Werten gewundert. Das hat irgendwie keinen Sinn ergeben.

Wie Angie schon schrieb, vieles davon kann man leider *vergessen*, zum größten Teil weil das Falsche bestimmt worden ist. Einiges fällt in die *Umweltanalytik*, bei anderen geht man über die Enzymtätigkeiten u. Stoffwechselprodukte.

Wieso nimmst Du eigentlich Calcium? Bist Du osteoporosegefährdet? Falls ja, reicht das Calcium nicht aus.

Habe leider momentan keine Zeit mehr.

LG strike

Subject: Re: ach so...
Posted by [strike](#) on Fri, 27 Oct 2006 15:47:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...na also.

Zitat:Ich entdecke immer mehr HA Gene,..bald bin ich berühmt,..also stell dich gut mit mir:-))
Du erschreckst mich geradezu.
Wenn Du Dir dann noch die richtige Brille anschaffst wirst Du unschlagbar sein. Ich werde dann in Oslo die Frackschwänze tragen.

Schönes WE

Subject: Re: Endlich, meine Werte, brauche Hilfe!!!
Posted by [tino](#) on Fri, 27 Oct 2006 15:53:57 GMT

Hallo

Da ist so ziemlich alles im Eimer,..fast alle Antioxidativen Werte sind schlecht,und das Kupfer ist oben,weil es den oxidativen Stress abfangen soll,was aber eine Fehlplanung des Systems ist,da das so noch mehr oxidativen Stress macht.Östrogen ist zu niedrig,(bitte Claudio fragen!),und DHT warscheinlich zu hoch.E.v besteht eine latente Anaemie,..deren Ursache ich aber hier nicht ersehen kann.

E.v sind auch Messfehler vorhanden,da vieles grenzwertig ist.Alles sehr verwirrend,und es ist nicht einfach hier etwas zu empfehlen.Im Vorfeld NAC 1200 und alles was ermangelt ist,ausser Kupfer.

Bz der verwirrenden Sexualhormone sollte Claudio besser was schreiben.

gruss Tino

Subject: Re: Endlich, meine Werte, brauche Hilfe!!!
Posted by [Mupfel](#) on Fri, 27 Oct 2006 15:58:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lena

ich habe seinerzeit eine Mineralhaaranalyse machen lassen. Die Zweckmäßigkeit ist umstritten. Ich hatte einen sehr hohen Kupferwert; 5fach höher als normal. Dein Kupferwert ist auch deutlich erhöht. Lass doch mal dein Trinkwasser prüfen. Den Test kannst du in jeder Umweltpotheke machen lassen und kostet nicht viel. Vielleicht liegt es an den Wasserrohren, die meist aus Kupfer sind.

Cadmium hatte ich auch ganz gut zu verzeichnen. Aus welchem Material haben denn deine Kronen bestanden?

Ich weiß, das es einem sehr schwer fällt, erst einmal in Ruhe abzuwarten und die Ursache des Übels herauszufinden. Ich habe es ein 3/4 Jahr geschafft, mir nichts auf den Kopf zu schmieren oder die Pille zu nehmen. Zwar stand ich mindestens 10 mal vor der Apotheke, um mir doch ein Haarmittelchen zu holen, doch ich kratzte immer wieder die Kurve. Dann schmierte ich mir doch 3 Wochen Pantostin auf den Kopf, was ich aber nach 3 Wochen wieder weggeworfen haben, weil es mich angewidert hat.

Haare haben leider die Eigenschaft nur ganz gemächlich zu wachsen. Sie fallen und fallen und man kann nur abwarten. Der Nachteil ist, wenn man sich sofort was auf den Kopf schmiert, ist es sehr schwer, überhaupt noch die Ursache zu finden. Bei mir waren es wahrscheinlich die Amalamplobmen, denn als sie nach und nach entsorgt wurden, wurde der Haarausfall nach und nach besser.

Ich fühle echt mit Dir, weil ich weiß, wie Scheiße jetzt die Monate für Dich sein werden.

Aber versuch, deinem Körper die Zeit und Ruhe zu geben, sich selbst einigermaßen wieder zu regenerieren.

Alles Gute

Subject: Re: @ Lena - Nachtrag
Posted by [strike](#) on Fri, 27 Oct 2006 16:09:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lena,

ich habe noch was vergessen.

- Hast Du z. Z. eine Infektion?
- Bist Du nierenkrank?
- Hat man bei Dir bereits die SD abgeklärt u. nimmst Du SD-Hormone?
- Kann es sein, daß Du - sagen wir mal - nicht so gut ernährt bist, wie es sein sollte? (keine Neugier von mir, kannst auch gern alles per PN beantworten, wenn Du meinst)

Und noch einmal u. das auch an die Anderen:

Man kann von diesen Werten nur wenige beurteilen!

Kupfer wäre z. B. durch die Pille erhöht. Aber auch hier ist nicht das Richtige gemessen worden, also wären das zum größten Teil Vermutungen.

Gehe aber jetzt ins Wochenende.

LG und schönes WE, strike

Subject: Re: @ Lena - Nachtrag
Posted by [Angie65](#) on Fri, 27 Oct 2006 16:21:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch KPU`ler haben meistens einen Kupferüberschuss, bedingt durch den Zinkmangel.

Dazu vielleicht hier mal lesen:

<http://www.kryptopyrrolurie.info/index.html>

Auch die latente Anämie, die tino erwähnte, würde dazu passen. Natürlich auch zu anderen Problemen.

Deshalb solltest Du erstmal strikes Fragen zur SD, Deiner Ernährung und Infektionen beantworten.

Aber vielleicht ist das Thema Nährstoffmangel durch KPU trotzdem interessant für Dich zur Information.

Subject: Re: @ tino - Oslo...

Posted by [strike](#) on Mon, 30 Oct 2006 11:43:21 GMT

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

...Oslo liegt aber in weiter Ferne, wenn ich so sehe, was Du da von Dir gegeben hast.

Zu diesen Werten kann man doch fast gar nichts sagen, wo siehst Du da eine latente Anämie?

Und wieso ist das Kupfer hoch? Spekulieren kann man viel.
Wie ich schon geschrieben habe, kann es dafür versch. Gründe geben, die Pille, eine Unausgewogenheit durch eine Zink- oder Eisenzufuhr...

Die Quecksilberkonzentration im Blut spiegelt die kurzfristige Belastung aus Nahrungsmitteln wieder.

Und wenn da bei Zink etc. steht: im Serum, dann solltest Du wissen, daß das falsch ist bzw. nicht ausreicht. Eine Sache, die Du mit berücksichtigen solltest, wenn Du Deine Seite auf Vordermann bringen willst. Und was die Vitamine angeht, dann nicht vergessen, was man tatsächlich bestimmt.

Mit Hinblick auf die Diskrepanz zu den anderen Werten würde ich nicht mal zum Eisen eine klare Aussage machen. Aber das habe ich Lena schon geschrieben.

LG strike

Subject: Re: @ tino - Oslo...

Posted by [tino](#) on Mon, 30 Oct 2006 12:34:14 GMT

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

Hallo Strike

"Und wieso ist das Kupfer hoch? Spekulieren kann man viel.
Wie ich schon geschrieben habe, kann es dafür versch. Gründe geben, die Pille, eine Unausgewogenheit durch eine Zink- oder Eisenzufuhr..."

Kupfer ist oft zu hoch wegen prooxidativer Belastung.

Erys,HB,Haematokrit,...alles grenzwertig bis leicht unten.Eisen fehlt ja,..daher unklar ob Eisenmangel.Aber so sind die Werte nicht ok,..wenn auch nur grenzwertig erniedrigt.

Ja ich weiss AK müssen gemessen werden...

PS:Ich komme ja nicht wegen Blutwerten nach Oslo,..sondern wegen Genen:-))

gruss tino

Subject: Re: @ tino - Oslo...

Posted by [strike](#) on Mon, 30 Oct 2006 13:46:00 GMT

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

Hallo Träumer,

Zitat:PS:Ich komme ja nicht wegen Blutwerten nach Oslo,..sondern wegen Genen:-))
...wegen der Gene? Hoffentlich stellst Du das vorher in Deine Seite, damit man mal einen Blick drauf werfen kann.

Zitat:Kupfer ist oft zu hoch wegen prooxidativer Belastung.
Und woher weißt Du Künstler, daß Kupfer zu hoch liegt?
Und oft heißt nicht immer!

Zitat:Erys,HB,Haematokrit,...alles grenzwertig bis leicht unten.
Auch hier können versch. Ursachen vorliegen.

Zitat:Eisen fehlt ja,..daher unklar ob Eisenmangel.Aber so sind die Werte nicht ok,..wenn auch nur grenzwertig erniedrigt.

Sorry, aber bullshit!

Das Eisen für sich allein gesehen ist in Ordnung.

Und Antikörper? Meinst Du die SD?
Da fehlt mehr als die AK.

LG strike

Subject: Re: nanu?

Posted by [tino](#) on Mon, 30 Oct 2006 14:14:18 GMT

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

Hat sie Eisen nachgetragen?Ich habs gar nicht gesehen?

Einmal aktualisiert hat sie ja...hmmmmm...

Ein paar Werte waren nicht ok,was auf oxidativen Stress hindeutet.Deshalb ging ich,..so wie du davon ausgehen würdest wenn sie die Pille nehmen würde).....davon aus das dies die Ursache ist,..die mögliche Ursache.

SD überlasse ich dir my Dear:-)

Gruss tino

Subject: Re: Lena

Posted by [tino](#) on Mon, 30 Oct 2006 15:41:32 GMT

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

Hallo Lena

Du wolltest wissen was man in deiner Situation tun kann.

5 mg Finasterid(diese dosis gibt auch der Aromatase schwung),viel Eiweiss(proteinkonzentrat),und die NEM die unten aufgelistet sind.Nach c.a 8 Wochen Einnahme all dieser Dinge dann 2 mal tgl 5% Minox,..nicht zu sparsam aufgetragen.

Strike,nicht schreien,wenn sich das Haar stabilisiert hat,kann sie mit den NEM Dosen runtergehen.

NAC 1800-2000 mg tgl. NAC200 von ct(8 eur 50 Stück)

Vit C 2000 mg tgl Eine Dose koster 1 eur 80 in der Apotheke.

Kupfer 1 mg tgl (Kupferorotat 1 mg Kapseln(c.a 15 eur)

Vit E 400 ug tgl Vit E Ratiopharm 400 1 mal tgl(c.a 8 Eur)

Zink 30-40 mg tgl Zinkorot 25/50 Stück c.a 10 Eur

Folsäure 10 mg tgl.Folsäure Ratiopharm 5 (c.a 15 Eur.(Billiger Reformhaus)

Selen loges 300 30 Stück ein paar Eur

Wenn möglich 2 mg Melatonin abends.(I Net Bestellung Vitaminusa/c.a 30 Eur)

Ein Multimineral und ein Multivitaminpräpperat tgl.(Multibionta Multimineral forte (c.a 15 Eur)

Eine hochkonzentrierte Aminoampulle tgl. Aminoblast Weider Megaforte(c.a 40 Eur)

Acetyl-LCarnitin von Chemacon GMBH(über Apo),...ist allerdings sehr teuer obwohl das billigste Präpperat.

Gruss tino

Subject: Re: Tino
Posted by [Lena](#) on Wed, 01 Nov 2006 14:31:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tino,
mal vielen Dank für die Mühe, aber das Kupfer leuchtet mir irgendwie nicht ein?? Mein Wert ist doch eh schon zu hoch, oder?
Gibts für Deine Empfehlung einen Hintergrund?
Liebe Grüße,
Lena