
Subject: Behandlung nach der HT
Posted by [LabraThor](#) on Mon, 25 Mar 2019 12:53:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebes Forum,

ich würde gerne Eure Meinung zu möglichen NEM etc. hören, da ich gerade post 6 Tage nach einer HT bin. Ich habe das gleiche Thema im Allgemeinen gepostet und werde dann vielleicht einen Thread aus den daraus gewonnenen Erfahrungen erstellen. Meine bisherige Suche war eher nicht von Erfolg gekrönt, und ein paar erfahrene User waren auch dafür lieber einen Thread zu eröffnen, da sich ja meistens die Geister bei dem Thema scheiden.

Mein aktuelles Regime ist:

Fin 1,25mg ED, Minox 2x ED (pausiert für die ersten Wochen nach HT), Ket (auch pausiert)

von Feriduni gab es noch Becozyme (Bayer)
zusätzlich noch Biotin (10...mir fällt gerade nicht die Einheit ein, denke mg)... Er meinte jedoch auch, dass es wissenschaftlich dazu keinen nachgewiesenen Effekt gäbe...

Was ist eure Empfehlung, gibt es (nachweislich, Studien, good clinical practice) Sachen die man noch verbessern/hinzufügen/ändern kann?

Viele Grüße, bin gespannt auf Eure Meinungen

Thor

Subject: Aw: Behandlung nach der HT
Posted by [Desmond](#) on Thu, 28 Mar 2019 00:35:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Am Montag habe ich Bluttest auf Vitamin D3, Magnesium, B12 und Zink machen lassen. Das solltest du auch machen. Das ist aber keine Kassenleistung, daher musst du selbst bezahlen.

D3 kostete mich 22€, Magnesium, Zink und B12 nochmal zusammen ca. 20€.

Da hier in Deutschland fast nie die Sonne scheint, haben laut diverser Quellen fast 90% der Bevölkerung einen D3 Mangel, ob das der Grund ist warum Südländer eher kräftigere, vollere Haare haben? Die Wissenschaft tappt natürlich wieder mal im dunkeln. Bei 90% Mangelerscheinung spricht man eigentlich von einer Epidemie und Aufklärung NULL!

Wenn man einen D3 Mangel hat sollte man Vitamin D3 übrigens zusammen mit Vitamin K2 und Magnesium einnehmen.

Ich habe vor einigen Wochen meine Ernährung von grundauf umgestellt und nehme seitdem

auch B Vitamine hochdosiert ein, dazu Biotin 10mg. Über den Tag verteilt mindestens 1gramm Vitamin C, einmal zusammen mit B-Vitamine, mit OPC und einmal mit MSM. Aber nicht den synthetischen Ascorbinsäure Müll, welches der Körper eh kaum verwerten kann, sondern Acerola Kirsche Kapseln auf Biobasis.

Vitamin C gemeinsam mit OPC und/oder MSM hat ein Snergieeffekt zur folge, daher wäre es nicht ratsam Vitamin C, OPC und MSM einzeln einzunehmen.

Und morgens auf nüchternen Magen Kiselsäuregel.

Körperlich und vom wohlempfinden her fühle ich mich seitdem wie auf Wolke 7.
Rückschlüsse auf die Haare wäre noch zu früh. Habe aber gleichzeitig nach ca. 8 Jahren Minox abgesetzt. Bis dato kein Haarausfall der Minox Haare, kommt bestimmt die nächsten Wochen :roll:
