

---

Subject: Einnahme um welche Uhrzeit?

Posted by [Dark](#) on Sun, 09 Apr 2006 22:12:22 GMT

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

---

nehme fin jetzt seit ca 4 monaten, leider zeitlich ab und zu etwas unregelmäßig, da ich viel stress mit lernen auf prüfungen hatte etc (bin student) hab ich oft bis spät in die nacht gelernt und bin dann erst mittags aufgestanden! anfangs hab ich die tabletten immer morgens um 8 uhr rum genommen! da ich aber auch tabletten gegen meine schilddrüsenunterfunktion nehmen muss und diese auf leeren magen am besten wirken und ich nicht will dass die sich irgendwie gegenseitig beeinträchtigen nehm ich die sd tabletten normal ne halbe stunde bis stunde vorher!

in letzter zeit hab ich fin also immer erst so gegen 12 oder 1 eingenommen, macht das denn nen großen unterschied, weil es ja heisst in der früh sei der dht spiegel am größten? kommt es evtl auch drauf an wie meine schlafgewohnheiten sind? denn jemand der nachtschicht hat und tagsüber schläft hat ja auch andere schlafgewohnheiten, sowas wie uhrzeit kennt der menschliche organismus ja eigentlich nicht (ich hoffe man versteht was ich meine)

bisher merke ich keine wirkliche verbesserung des haarstatus aber auch keine verschlechterung, hoffe ab 6 monaten oder spätestens nach 8-9 monaten ne verdichtung zu bemerken!

dann noch was zu der "upregulation" ... wann findet sowas frühestens statt, wie kann ich dem vorbeugen? wie lange müsste ich da mit fin aussetzen?

kann tägliches haarewaschen den haarausfall verstärken? habe nämlich ziemlich dünnes haar, das schnell fettet und das sieht immer nach nem tag schon richtig scheisse aus, drum wasche ich täglich haare!

krieg ich brennesselshampoo auch günstig ausm supermarkt/drogeriemarkt?

kann ich bedenkenlos nems in geringen dosen nehmen? gibts da ein rundumsorglospaket (wo alle vitamine und nährstoffe drin sind)?

z.b. dieses centrum aus der werbung ... das gibts auch nur in der apotheke nehm ich an!

eisenmangel kann man ja eh nur schwer nachweisen, weil das blutbild nur ne momentaufnahme darstellt ...

ne überdosierung von vitaminen, eisen, zink etc kann doch zumindest in bezug auf haarausfall nicht schaden oder?

---