
Subject: Dosierung dieser Nems
Posted by [Tommi](#) on Fri, 10 Feb 2006 18:45:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!
Ich möchte mein derzeitiges Regimen etwas ändern und auf die wichtigsten Nems reduzieren.
Welche Dosierung würdet ihr mir für folgende Nems für eine sichere, dauerhafte und wirksame Einnahme gegen Haarausfall empfehlen bei:

Zink
Folsäure
Biotin
Lecithin

Gruß
Tommi

Subject: Re: Dosierung dieser Nems
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 11 Feb 2006 08:06:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tommi,

da werden dir unterschiedliche Personen hier recht unterschiedliche Antworten geben. Von "alles streichen" bis zu dem 50-fachen der empfohlenen Tagesdosis bei einigen Präparaten wird alles dabei sein. Lies einfach ein wenig in den Postings der letzten Wochen, wo das Thema recht kontrovers diskutiert wurde.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Dosierung dieser Nems
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 11 Feb 2006 11:41:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zink 20mg
Vit.B-Komplex vom Aldi (Doppelte Tagesdosis)

informier Dich aber lieber nochmal vorher über das natürliche Vorkommen in Deinen bevorzugten Nahrungsmitteln und denen ja immer bestimmte Mengen an Vitaminen / Mineralien / Spurenelementen enthalten ist.

Doppelt gemoppelt bringts meines Erachtens nicht wirklich...

Frankfurters "Goldtipp" Dich besonders in Sachen NEMS gründlich vorab zu informieren erspart Frust / Geld und allg. den ganzen Aufwand

Subject: Re: Dosierung dieser Nems
Posted by [tino](#) on Sat, 11 Feb 2006 14:09:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"informier Dich aber lieber nochmal vorher über das natürliche Vorkommen in Deinen bevorzugten Nahrungsmitteln und denen ja immer bestimmte Mengen an Vitaminen / Mineralien / Spurenelementen enthalten ist."

Also es gibt für den Mann zwei Möglichkeiten einen Frauengleichen Antioxidantenstatus hinzubekommen. Einmal eine Östrogenteraphie, die aber sehr wahrscheinlich in z.B. Endothelzellen nur Catalase und SODase, und nicht die Glutathion-Peroxidase erhöht, was bedeutet das dann immer noch NAC genommen werden muss, ..oder alternativ einen ganzen Berg hochdosierter Antioxidantien supplementieren, was dann aber zusammen mit viel Obst und Gemüse gemacht werden muss, denn die Eigenschaften der Supplemente können sich nur vernünftig in dem vom Obst und Gemüse generierten antioxidativen Milieu entfalten. Nur mit Obst und Gemüse geht es definitiv nicht, ..reicht zwar zum Überleben, aber nicht um den hormonellen Fluch des Mannes zu bekämpfen.

Subject: Re: Dosierung dieser Nems
Posted by [Tommi](#) on Fri, 17 Feb 2006 16:03:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!
Kann ich Zink 25mg, Folsäure 2,5mg, Biotin 2,5, OPC 75mg, Vit. C 200mg dauerhaft täglich einnehmen? Und auch alles gemeinsam mit Fin?
Meint ihr, kann es gegen meinen Haarausfall etwas bewirken in dieser Dosierung?
Fehlt eurer Meinung nach noch was ganz wichtiges? NAC vertrage ich leider nicht.
Ich bin übrigens 21.

Gruß
Tommi

Subject: Re: Dosierung dieser Nems
Posted by [pilos](#) on Fri, 17 Feb 2006 16:51:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tommi schrieb am Fre, 17 Februar 2006 17:03: Hallo!
Kann ich Zink 25mg, Folsäure 2,5mg, Biotin 2,5, OPC 75mg, Vit. C 200mg dauerhaft täglich einnehmen? Und auch alles gemeinsam mit Fin?

Meint ihr, kann es gegen meinen Haarausfall etwas bewirken in dieser Dosierung?
Fehlt eurer Meinung nach noch was ganz wichtiges? NAC vertrage ich leider nicht.
Ich bin übrigens 21.

Gruß
Tommi

zink mit opc gleichzeitig geht nicht..... 2-3 stunden abstand sollten schon sein...

Subject: Re: Dosierung dieser Nems
Posted by [chris22](#) on Sat, 18 Feb 2006 13:39:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich nehme mein OPC morgens 1 Stunde vor dem Fruühstuck und dann gibt es Eier 2-3
Stunden halte ich fuer uebertrieben!

Subject: OPC? oT
Posted by [pietrasch](#) on Sat, 18 Feb 2006 14:25:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)