

---

Subject: Abtei Hair Vital

Posted by [hochwienie](#) on Thu, 02 Oct 2008 14:32:50 GMT

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

---

Hab mir folgendes heute gekauft um mal ein paar Vitamine und Nährstoffe zu mir zu nehmen:

[http://www.abtei.de/produkte/haut\\_haare\\_naegel/haare/haar\\_vital.jsp](http://www.abtei.de/produkte/haut_haare_naegel/haare/haar_vital.jsp)

Was haltet ihr davon? Auf der HP sind auch die Mengenangaben der Nährstoffe pro Kapsel. Sinnvoll oder nicht? Hab vor es zusätzlich zu Fin und Ket zu nehmen.

---

---

Subject: Re: Abtei Hair Vital

Posted by [Schneeball](#) on Thu, 02 Oct 2008 15:17:48 GMT

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

---

Ich benutze sowas auch.gut klingt das schon mit Zink und den ganzen B Vitaminen!  
Allerdings wirst du bei manchen etwas unterdosiert und bei anderen über!  
Ich denke,schaden tut es nicht und es ist auch das Zeug was Haare so brauchen!  
Kannst auch noch Eisen mit nehmen und etwas Vitamin A,davon aber nicht ganz so viel!

Gruss...

---

---

Subject: Re: Abtei Hair Vital

Posted by [stef84](#) on Thu, 02 Oct 2008 21:28:33 GMT

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

---

Ist total unterdosiert und dafür vollkommen überteuert.  
Wenn du das Zeug einzeln kaufst, heißt einen Vitamin B-Komplex und Zink, kommste deutlich billiger weg und hast eine gescheite Dosierung! Bei DM oder schlecker gibts da billige eigene Präparate.

---

---

Subject: Re: Abtei Hair Vital

Posted by [hochwienie](#) on Thu, 02 Oct 2008 22:39:02 GMT

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

---

stef84 schrieb am Don, 02 Oktober 2008 23:28Ist total unterdosiert und dafür vollkommen überteuert.

Wenn du das Zeug einzeln kaufst, heißt einen Vitamin B-Komplex und Zink, kommste deutlich billiger weg und hast eine gescheite Dosierung! Bei DM oder schlecker gibts da billige eigene Präparate.

naja teuer, nicht unbedingt. die 3-4 euro für einen monat seh ich nicht als so schlimm an. ja es

---

is sicher nicht alles überdosiert, aber man nimmt ja auch noch nahrung zu sich, und wenn ich schon den ganzen bedarf durch tabletten zu mir nehmen würde, wärs ja auch blöd. ich werds auf jeden fall jetzt mal unterstützend zu fin und ket versuchen. schaden wirts ja hoffentlich nicht.

---

---

Subject: Re: Abtei Hair Vital  
Posted by [Schneeball](#) on Thu, 02 Oct 2008 22:39:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vieles davon kommt aber an die 100%!Man darf vielleicht eben auch nicht vergessen,das man nebenbei noch essen tut!

Ich hab immer bissel angst,das man zu viel nimmt.

---

---

Subject: Re: Abtei Hair Vital  
Posted by [Schneeball](#) on Thu, 02 Oct 2008 22:44:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zwei dumme,ein...

---

---

Subject: Re: Abtei Hair Vital  
Posted by [hochwienie](#) on Thu, 02 Oct 2008 22:46:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schneeball schrieb am Fre, 03 Oktober 2008 00:44Zwei dumme,ein...

ja, ich denk mir auch, lieber nicht zu viel, außerdem nur eine tablette, das passt schon.

---

---

Subject: Re: Abtei Hair Vital  
Posted by [Schneeball](#) on Thu, 02 Oct 2008 22:50:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Rausreisen tut man es damit sowieso nicht.Aber Haare brauche nun mal verschiedene Stoffe usw.....,zum Wachsen.Hilreich ist es und da braucht man sich bestimmt nicht täglich mit 300% von Vitamin B 12 zuzukippen,alles in Massen!

---

---

Subject: Re: Abtei Hair Vital  
Posted by [hochwienie](#) on Thu, 02 Oct 2008 22:57:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schneeball schrieb am Fre, 03 Oktober 2008 00:50 Rausreisen tut man es damit sowieso nicht. Aber Haare brauche nun mal verschiedene Stoffe usw...., zum Wachsen. Hilfreich ist es und da braucht man sich bestimmt nicht täglich mit 300% von Vitamin B 12 zuzukippen, alles in Massen!

ja b12 300% hab ich auch gesehen, warum gerade das so hoch dosiert ist, keine Ahnung. aber die werden hoffentlich schon wissen warum gerade das.

---

---

Subject: Re: Abtei Hair Vital  
Posted by [Schneeball](#) on Thu, 02 Oct 2008 22:59:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

keine Ahnung  
Aber speziell zu Zink, das sollte man wohl in Form mit Histin oder so ähnlich nehmen, sonst nimmt es wohl der Körper nicht richtig auf!

---

---

Subject: Re: Abtei Hair Vital  
Posted by [hochwienie](#) on Thu, 02 Oct 2008 23:05:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schneeball schrieb am Fre, 03 Oktober 2008 00:59 keine Ahnung  
Aber speziell zu Zink, das sollte man wohl in Form mit Histin oder so ähnlich nehmen, sonst nimmt es wohl der Körper nicht richtig auf!

histin????

kannst du mal bitte kurz erklären was das sein soll?

---

---

Subject: Re: Abtei Hair Vital  
Posted by [Ralf3](#) on Fri, 03 Oct 2008 00:03:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hochwienie schrieb am Fre, 03 Oktober 2008 01:05 Schneeball schrieb am Fre, 03 Oktober 2008 00:59 keine Ahnung  
Aber speziell zu Zink, das sollte man wohl in Form mit Histin oder so ähnlich nehmen, sonst nimmt es wohl der Körper nicht richtig auf!

histin????

kannst du mal bitte kurz erklären was das sein soll?

Mit Histidin (eine Aminosäure) wird Zink tatsächlich

besser aufgenommen, weil das Histidin das Zink besser in die Zellen schleust. Carrier-Substanz könnte man das Histidin in diesem Fall nennen.

---

---

Subject: Re: Abtei Hair Vital  
Posted by [Ralf3](#) on Fri, 03 Oct 2008 00:09:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schneeball schrieb am Fre, 03 Oktober 2008 00:50 Rausreisen tut man es damit sowieso nicht. Aber Haare brauche nun mal verschiedene Stoffe usw...., zum Wachsen. Hilfreich ist es und da braucht man sich bestimmt nicht täglich mit 300% von Vitamin B 12 zuzukippen, alles in Massen!

Zuviel Vit.B12 kann einen Eisenmangel überdecken!

---

---

Subject: Re: Abtei Hair Vital  
Posted by [Schneeball](#) on Fri, 03 Oct 2008 07:48:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke Ralf!

Aber Eisen, das kann man doch jetzt beliebig nehmen, ohne einen Zusatzstoff? oder?

---

---

Subject: Re: Abtei Hair Vital  
Posted by [stef84](#) on Fri, 03 Oct 2008 09:52:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hochwienie schrieb am Fre, 03 Oktober 2008 00:39 stef84 schrieb am Don, 02 Oktober 2008 23:28 Ist total unterdosiert und dafür vollkommen überteuert. Wenn du das Zeug einzeln kaufst, heißt einen Vitamin B-Komplex und Zink, kommst deutlich billiger weg und hast eine gescheite Dosierung! Bei DM oder schlecker gibts da billige eigene Präparate.

naja teuer, nicht unbedingt. die 3-4 euro für einen monat seh ich nicht als so schlimm an. ja es is sicher nicht alles überdosiert, aber man nimmt ja auch noch nahrung zu sich, und wenn ich schon den ganzen bedarf durch tabletten zu mir nehmen würde, wärs ja auch blöd. ich werds auf jeden fall jetzt mal unterstützend zu fin und ket versuchen. schaden wirds ja hoffentlich nicht.

Im Dm hast du das für 3 Euro im Monat richtig dosiert.

---

Die angegebene Prozentzahl ist die empfohlene Tagesdosis! Das ist kein Grenzwert oder Maximalwert! Auch gilt hier wieder: Jeder Mensch ist anders und braucht andere Mengen. Diese Empfehlungen gelten nicht immer. Vor allem nicht bei HA-Betroffenen. Die haben sicher einen höheren B-Vitamin Bedarf. Bei Zink kann das ähnlich sein. Jedenfalls hat man ruckzuck einen erhöhten Zinkbedarf. Kraftsport, Sport im allgemeinen. wenig Fleisch. Kraftsportler nehmen oft 50mg. Welche die Stoffen noch mehr, aber das ist anderes Thema. Zink wäre ich auf jeden Fall auf 15mg steigern, denn so hast du ja nicht mal die empfohlene Tagesdosis gedeckt.

---