
Subject: Alternativ-Programm

Posted by [pepe](#) on Tue, 31 Mar 2009 21:48:00 GMT

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

also liebe leute,

so langsam verlässt mich die hoffnung immer mehr mit den ganzen medis was sinnvolles gegen meinen HA tun zu können.

interessehalber möchte ich mir jetzt mal ein alternativ-programm à la parker-lewis, der hier ja anscheinend leider nicht mehr aktiv ist, aufstellen.

jetzt komme ich aber zum knackpunkt der ganzen geschichte. ich kenne mich einfach nicht mit NEMs aus.

ich will aber das "volle programm".

zink
eisen
biotin
kieselerdegel
vitamine von a bis z
hefetabletten
traubenkernextrakt
und ALLES andere

ich weiß nicht was es da noch alles gibt, ich will es aber trotzdem

ich weiß aber nicht welche dosierungen und einnahmeschema. da muss man ja auch einiges bei den abständen der einnahme beachten soweit ich es verstanden habe weil eine sache die andere ja beeinflussen kann oder so.

also leute, würde mich freuen wenn ihr mir noch weitere präparate nennen könntet und mit mir zusammen einen "plan" erstellen könnt.

zu verlieren habe ich ja so oder so nichts mehr. die haare fallen mir auch mit medis weiter aus. von daher wird das mein letzter versuch sein, auch wenn ich keine all zu großen erwartungen habe.

vielen dank schonmal.

gruß,

pepe

Subject: Re: Alternativ-Programm

Posted by [Cynic](#) on Wed, 01 Apr 2009 00:08:19 GMT

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

Alle diese Produkte die du da aufgezählt hast, hab ich auch geschluckt, und noch viele mehr.

Sie machen dich pleite und nützen nichts/kaum etwas.

Vergiss es (leider).

Subject: Re: Alternativ-Programm

Posted by [stef84](#) on Wed, 01 Apr 2009 08:29:16 GMT

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

Schau mein Regimen an!

Wirkt bei mir ganz gut. Ich habe aber auch eher schleichenden HA, da kann das schon was bringen!

Außerdem ist ParkerLewis noch aktiv. Letzter Beitrag vorgestern, wenn ich mich recht erinnere!

Subject: Re: Alternativ-Programm

Posted by [Yes No](#) on Wed, 01 Apr 2009 09:33:39 GMT

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

Ja es ist leicht und doch so schwer; das Problem: eine all-in-one Tablette gibt es nicht und so müßtest du dir die Sachen mühsam von hier und dort zusammenkarren. Wenn du in DE lebst, hast du dafür sowieso eher schlechte Aussichten, denn was NEM angeht ist DE ein Entwicklungsland, von der Gesetzgebung nicht zu reden. Und was du hier kriegst ist idR 10-fach überteuert. Dazu kommt natürlich noch dass das Problem sehr individuell zugeschnitten ist, und so kann es sein, dass du nur weniges brauchst oder aber mehr.

Aber du kannst dein Glück versuchen, mit Kieselsäuregel, hochdosierten B-Vitaminen, viel Fischöl usw.

Du könntest auch versuchen die Anti-Diabetes Schiene zu fahren, mit zB Zimt (Ceylon!), Taurin, also Insulinmimicker bzw alles was gegen Isulinresistenz wirkt, auch zB progressives Training mit Gewichten..

Das beste Land bzgl NEM sind die USA (Zollproblem), dann UK.

Subject: Re: Alternativ-Programm

Posted by [pepe](#) on Wed, 01 Apr 2009 10:05:05 GMT

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

ok, danke.

also das von stef sieht ja schonmal garnicht so schlecht aus.

es gibt aber noch MSM, BCAAs (oder wie das heißt), dieses fischöl wollte ich auch noch probieren. vitamin b auch gerne...

ist halt alles nur eine frage der dosierung und des einnahmeschemas.

also dann fasse ich mal zusammen:

MSM

BCAA (oder wie das heißt)

Fischöl (ich glaube ich habe mal borschleberöl gelesen???)

Vitamin B (noch irgendwelche anderen vitamine?)

Zink

Eisen

Biotin

Hefetabletten

Kieselerdegel

Traubenkernextrakt

DIM (keine ahnung was das ist, aber lese ich öfters hier)

so, irgendwas wichtiges vergessen? was haltet ihr von traubenkernextrakt?

ja, das es teuer wird kann ich mir gut vorstellen. aber was tut man nicht alles für die haare...

echt, hab schon lange nichts von parker gelesen. auf meine PM hat er auch nicht reagiert. auf francos auch nicht. aber ok, bin eigentlich eher davon ausgegangen das er nicht mehr da ist weil ich nichts mehr gelesen habe.

so leute,

nun eure empfehlungen bitte damit ich mir das am besten noch heute alles bestellen kann

gruß,

pepe

Subject: Re: Alternativ-Programm

Posted by [Christian24](#) on Wed, 01 Apr 2009 10:09:26 GMT

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

Du weißt aber schon das Parker keine AGA hatte, soweit ich mich erinnern kann!

Subject: Re: Alternativ-Programm

Posted by [Yes No](#) on Wed, 01 Apr 2009 10:36:43 GMT

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

Traubenkernextrakt ist gut. Gibt's in UK 100g für ca 11€. BCAA bruchst du nur wenn du schweres Gewichtstraining machst, zur schnelleren Regeneration. Und es heißt Kiesesäuregel, nicht Kieselerde (Silizium aus Kieselerde ist weniger bioverfügbar). MSM kann auch nicht schaden, 3-4g täglich, produziert evtl 'Abluft'. Fischöl habe ich auch in UK sehr billig gesehen, 500ml mit Erdbeergeschmack, 11€.

Eine Aminosäure, die mir persönlich etwas gebracht hat war Lysin (L-Lysin hydrochlorid), sehr gut fürs Immunsystem. Vor dem Schalafengehen 1g Lysin und morgens war ich wie neu geboren, auch die Haare sehr fest.

Subject: Re: Alternativ-Programm

Posted by [pepe](#) on Wed, 01 Apr 2009 10:44:19 GMT

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

Villain schrieb am Mit, 01 April 2009 12:36Traubenkernextrakt ist gut. Gibt's in UK 100g für ca 11€. BCAA bruchst du nur wenn du schweres Gewichtstraining machst, zur schnelleren Regeneration. Und es heißt Kiesesäuregel, nicht Kieselerde (Silizium aus Kieselerde ist weniger bioverfügbar). MSM kann auch nicht schaden, 3-4g täglich, produziert evtl 'Abluft'. Fischöl habe ich auch in UK sehr billig gesehen, 500ml mit Erdbeergeschmack, 11€.

krafttraining mache ich schon seit jahren. ab und zu mal nur ein wenig eiweiß oder creatin genommen... nichts großartiges...

gut, dann werde ich mir das mal alles besorgen.

ist jetzt nur die frage wegen der dosierung. auch zb für die sachen die hoch dosiert werden sollen.

@ christian:

ich weiß nicht was parker für einen HA hat. darum geht es mir auch eigentlich garnicht. mir gehts eher darum das es sich mit so einem zeug wie NEMs verdammt gut auskennt.

Subject: Re: Alternativ-Programm

Posted by [Yes No](#) on Wed, 01 Apr 2009 10:46:36 GMT

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

Ich habe noch was zu Lysin ergänzt. Schon mal Lysin genommen? Und Alpha Liponsäure (ALA) kommt auch gut.

Subject: Re: Alternativ-Programm

Posted by [pepe](#) on Wed, 01 Apr 2009 11:14:42 GMT

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

Villain schrieb am Mit, 01 April 2009 12:46Ich habe noch was zu Lysin ergänzt. Schon mal Lysin genommen? Und Alpha Liponsäure (ALA) kommt auch gut.

ne, noch nicht genommen.

aber kennst du denn zufällig die dosierungen die ich nehmen sollte und wann ich was nehmen sollte???

also von:

MSM
BCAA
Fischöl
Vitamin B (noch irgendwelche anderen vitamine?)
Zink
Eisen
Biotin
Hefetabletten
Kieselsäuregel
Traubenkernextrakt
DIM

Subject: Re: Alternativ-Programm

Posted by [Yes No](#) on Wed, 01 Apr 2009 11:35:01 GMT

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

ohne Gewähr:

MSM: 4-5g verteilt am Tag (Mahlzeiten)
BCAA: 5-10g vor/nach Training
Fischöl: 1+ g EPA+DHA verteilt oder egal
Vitamin B-Komplex: bis 1000% empfohlener Tagesdosis, verteilt
Zink: 25mg, verteilt, oder gleich ZMA
Eisen: ?
Biotin: im B-Komplex enthalten
Hefetabletten: ?
Kieselsäuregel: Anweisung befolgen
Traubenkernextrakt: bis 300mg, verteilt zB 3x100mg
DIM: ?
Lysin: 1g morgens/abends

Evtl noch Vitamin A, D (ohne Calcium)

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [pepe](#) on Wed, 01 Apr 2009 13:25:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok, danke. aber ich weiß leider nicht was du hier mit meinst:

Fischöl: 1+ g EPA+DHA verteilt oder egal

Zink: 25mg, verteilt, oder gleich ZMA

also brauche ich kein biotin extra zu kaufen??

wie soll vitamin A und D dosiert sein? auch 1000% der empfohlenen tagesdosis??

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 01 Apr 2009 14:54:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pepe schrieb am Mit, 01 April 2009 15:25ok, danke. aber ich weiß leider nicht was du hier mit meinst:

Fischöl: 1+ g EPA+DHA verteilt oder egal

Zink: 25mg, verteilt, oder gleich ZMA

also brauche ich kein biotin extra zu kaufen??

wie soll vitamin A und D dosiert sein? auch 1000% der empfohlenen tagesdosis??

Nein!

Subject: Re: Alternativ-Programm

Posted by [Yes No](#) on Wed, 01 Apr 2009 14:59:10 GMT

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

EPA und DHA sind die Omega-3 Fettsäuren im Fischöl. Bspw enthält 1000mg Fischöl ca 30% EPA+DHA, also ca 300mg. '1+ g' bedeutet ein Gramm und mehr an EPA+DHA am Tag, also mindestens 3000mg Fischöl (bei 30%); ZMA ist eine Kombination aus Zink und Magnesium, such einfach nach 'ZMA + Zink + Magnesium' für Infos. Mit den Vitaminen A+D ist es nicht ganz so einfach, man sollte sie nicht überdosieren aber auch nicht unterdosieren. In dem sonnenreichen Teil des Jahres und bei entsprechender besonnung sind sie vielleicht gar nicht nötig aber da muß du dich weiter selbst informieren.

Subject: Re: Alternativ-Programm

Posted by [pepe](#) on Thu, 02 Apr 2009 11:09:48 GMT

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

mal ne frage, parkerlewise hat immer gesagt das wenn man eisen oder zink nimmt (bin mir nicht mehr sicher) sinkt der kupferhaushalt. daher sollte man auf jedenfall auch kupfer zusätzlich nehmen.

weiß da jemand zu was? war das überhaupt kupfer oder vertue ich mich da gerade? und wenn ja, wieviel sollte man nehmen?

Subject: Re: Alternativ-Programm

Posted by [Cynic](#) on Thu, 02 Apr 2009 11:35:19 GMT

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

Nein, das mit dem Kupfer ist richtig. 0,5-1mg zusätzlich.

Allerdings wird dir das ganze Zeugs nichts bringen. Im DM gibts ein relativ gutes, zeitversetztes Multivitaminpräparat (Hausmarke). Davon 3 Stück und du hast, was dein Körper braucht. Kosten: 5€ im Monat.

Außerdem hatte Parker hinter den ganzen NEM's ein Ziel: Testo steigern und Östrogen mindern. Deswegen ist auch der Hauptbestandteil seines Konzeps Maca, Lingane, einige Öle, Zink und DIM gewesen, dazu eine Diät.

All diese Stoffe haben übrigens einen zweifelhaften Ruf, ob sie überhaupt das im Körper machen, was man sich erhofft.

Hier kannst dus noch mal nachlesen:

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [NW5a](#) on Thu, 02 Apr 2009 18:31:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Investiere das Geld lieber in eine Vollblutuntersuchung, in der du die Nährstoffe überprüfen lässt. So habe ich es gemacht und weiß jetzt ganz genau, was wirklich fehlt und ich ändern muss. Entweder über die Ernährung oder eben durch Substitution.

Gruß

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [el huevo](#) on Thu, 02 Apr 2009 18:42:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In Zehn Gramm Schokolade sind 3mg Kupfer drin (Tagesbedarf).
Bestimmt besser Bioverfügbar als irgendwelche Pillen!

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [Yes No](#) on Thu, 02 Apr 2009 20:15:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

by egg schrieb am Don, 02 April 2009 20:42 In Zehn Gramm Schokolade sind 3mg Kupfer drin (Tagesbedarf). Aus reinem Interesse: wo hast du diesen Fantasiewert her? Und was heißt Schokolade? Die Oxalsäure im Kakao ist bestimmt nicht günstig bzgl Aufnahme von Mineralstoffen..

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [el huevo](#) on Thu, 02 Apr 2009 20:30:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.plusgesund.de/page.cgi?ID=16862>

<http://www.vitalstoff-lexikon.de/Spurenelemente/Kupfer/Lebensmittel.html>

Habe es nur angegoogelt und dies gefunden, die 3mg/10g hatte ich mal woanders gelesen, aber wenns nicht stimmt, sorry.

OK, im Netz steht viel Mist, den u.a. auch ich verzapft hab

Aber laut dieser Tabelle hat Kakaopulver 3,8mg pro 100g, ist doch viel, nett?
Und vor allem, von allen Lebensmitteln in der Liste jenes mit dem höchsten Kupfergehalt

egg

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [pepe](#) on Thu, 02 Apr 2009 21:24:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Don, 02 April 2009 20:31 Investiere das Geld lieber in eine Vollblutuntersuchung, in der du die Nährstoffe überprüfen lässt. So habe ich es gemacht und weiß jetzt ganz genau, was wirklich fehlt und ich ändern muss. Entweder über die Ernährung oder eben durch Substitution.

Gruß

und was hat dich der ganze spaß gekostet???

also ich habe vor ca. nem monat schilddrüse, leber und bauchspeicheldrüse testen lassen... war aber nicht wegen dem HA, sondern wegen was anderem... der ganze spaß hat mich satte 210 euro gekostet wenn ich mich recht erinner. und alles war ok! danach hab ich mich natürlich kräftig in den arsch gebissen...

hier noch mal just for fun die werte:

GOT i.S: 24U/L - Normalbereich: 5 - 34
GPT i.S: 24U/L - Normalbereich: <55
Gamma GT: 14 U/L - Normalbereich: 12-64
Alk. Phosphatase: 56U/L - Normalbereich: 40-150
Amylase: 45U/L - Normalbereich: 25-125
Lipase: 9 U/L - Normalbereich: 8-78
LDH: 141 U/L - Normalbereich: 125-243
T3 i.S.: 1,04ng/ml - Normalbereich: 0,58-1,59
T4 i.S.: 7,59ug/dl - Normalbereich: 4,87-11.72
TSH i.S. 1,23uU/ml - Normalbereich 0,35-4,94

10 werte für 210 euro...

da will ich nicht wissen was mich ein VOLLblutuntersuchung kostet. hört sich jedenfalls sau teuer an...

und auf krankenkassenrechnung wird das meine ärztin bestimmt nicht machen.

aber auf grund von einigen körperlichen symptomen (NICHT HA), bin ich mir ziemlich sicher das irgendwas nicht stimmt. ist halt nur wie die suche nach der stecknadel im heuhaufen... und sauteuer dazu...

gruß,

pepe

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [Cynic](#) on Thu, 02 Apr 2009 21:41:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Von welchen Symptomen sprichst du?

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [pepe](#) on Thu, 02 Apr 2009 21:50:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Don, 02 April 2009 23:41 Von welchen Symptomen sprichst du?

untergewicht, ohne die möglichkeit auch nur 100gr zuzunehmen. eher immer andauerndes abnehmen, EGAL wieviel ich FRESSE, in meinem fall kann man schon nicht mehr von normalen essen reden.

permanente kalte hände an 24 std. pro tag, ab und zu sogar bis zu blauen fingern.

extremes schwitzen. aber nur unter den achseln. zu 90% kalter schweiß, der mir sogar an den rippen hinunter läuft! als wir diesen winter hier bei uns bis zu minus 14 grad hatten, war ich trotzdem am tiefen wie ein esel...

gut, nebenbei läuft mir seit jahren schon die nase an 365 tagen im jahr... ich nenne es "fließschnupfen" weil ich irgendwo mal den begriff gehört habe. aber das laufen der nase ist für mich eher unwichtig.

das sind so eigentlich die auffälligsten merkmale, auf die ich auch von außenstehenden angesprochen werde.

gruß,

pepe

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [Cynic](#) on Thu, 02 Apr 2009 22:14:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin kein Arzt, aber klingt nach stressbedingten Symptomen.

VII ist dein HPA-Axis zu aktiv. Nebennierenrinden-Check?

Subject: Re: Alternativ-Programm

Posted by [pepe](#) on Thu, 02 Apr 2009 22:25:00 GMT

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

Cynic schrieb am Fre, 03 April 2009 00:14 Bin kein Arzt, aber klingt nach stressbedingten Symptomen.

VII ist dein HPA-Axis zu aktiv. Nebennierenrinden-Check?

also streß habe ich absolut gar keinen... ich bin auch nicht leicht zu streßen... gut, irgendwann ist das fass voll und dann gibts kurz mal tabularasa und dann gehts auch wieder. also ich bin eigentlich eher die ruhe in person...

HPA-Axis??? noch nie gehört ehrlich gesagt...

ich war bei der ärztin, hab der erzählt was los ist, weil meine family und freunde mich seit ewigkeiten nerven ich sollte mich endlich mal untersuchen lassen...

da kam der übliche spruch wie von einem leihen... ich denke die schilddrüsen... bl bla bla... egal was man hat, immer sind es die schilddrüsen... das hört man von jedem.

wenn die werte dann ok sind heißt es "das ist ihre veranlagung, dagegen kann man nichts machen! tut mir leid... schwester, bitte der nächste patient!"

aber von HPA-Axis höre ich zum ersten mal etwas... und das von einem nicht-arzt.

ich werde mich da mal rein lesen. aber das sind dann auch nur wieder vermutungen die ich aufstellen kann... ich will langsam mal fakten, anstatt nur rumrätselei...

aber trotzdem danke für den tip. morgen gehe ich zur ärztin, haue auf den tisch und sage mit erhobener stimme "ich will HPA-Axis! SOFORT!!!"

gruß,

pepe

Subject: Re: Alternativ-Programm

Posted by [pepe](#) on Thu, 02 Apr 2009 22:28:54 GMT

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

<http://www.aok.de/bund/tools/medicity/laborwert.php?icd=107>

hier ist der normwert für lipase zwischen 13 und 60 U/l angegeben. ich habe 9. meine mutter hatte 13 und muss irgendwelche pankreas tabletten schlucken...

war nur eine kleine nebeninfo, die ich gerade entdeckt habe.

P.S.: zu HPA-Axis finde ich nur sachen auf englisch. gibt es dafür eine genaue deutsche bezeichnung?

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [Cynic](#) on Thu, 02 Apr 2009 22:32:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HPA-Axis steht für Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse. bei Überproduktion: Viel CRH -> viel ACTH -> viel Glukokortikoidhormone -> viel Cortisol.

Cortisol ist zb der Gegenspieler von Testosteron. Es ist stark katabol, baut Eiweiße ab. Dafür immunsuppressiv.

Wer viel Cortisol im System hat, hat es sehr schwer mit Muskelaufbau.

Auch wenn du engelsruhig bist, kannst dein System gestresst sein.

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [Cynic](#) on Thu, 02 Apr 2009 22:48:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schau hier:

<http://www.medizinfo.de/endokrinologie/anatomie/nebennieren.htm>

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [pepe](#) on Fri, 03 Apr 2009 10:22:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Fre, 03 April 2009 00:32 HPA-Axis steht für Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse. bei Überproduktion: Viel CRH -> viel ACTH -> viel Glukokortikoidhormone -> viel Cortisol.

Cortisol ist zb der Gegenspieler von Testosteron. Es ist stark katabol, baut Eiweiße ab. Dafür immunsuppressiv.

Wer viel Cortisol im System hat, hat es sehr schwer mit Muskelaufbau.

Auch wenn du engelsruhig bist, kannst dein System gestresst sein.

mal eine frage zum eiweißabbau... wird der durch den urin abgetragen??? weil ich war mal beim arzt, weil ich in kürzester zeit aufeinma 7kg weniger wog... die hat dann einen urin test gemacht und da war ziemlich viel eiweiß mit in dem urin. eine woche später sollte ich wieder kommen und nochmal einen urintest machen... wieder das gleiche!

ich sollte dann einen 24stunden-urin-test machen... also ich denke mal in so einen behälter pinkeln und alles von 24 stunden sammeln... ABER, dazu kam es leider nicht, weil ich aus beruflichen gründen nicht mehr versichert war... wollte auch nicht beim arbeitsamt die hand aufhalten und mich da schikanieren lassen etc... auf jedenfall kam es garnicht erst zu dem test.

ist halt die frage ob der oben erwähnte eiweißabbau das eiweiß durch den urin abträgt bzw ob sich das im urin bemerkbar macht... dann wäre es mal interessant die nebenniere testen zu lassen...

vielen dank für deine mühe cynic!!

gruß,

pepe

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [pepe](#) on Thu, 16 Apr 2009 14:18:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also leute, es ist soweit. spiro habe ich jetzt auch abgesetzt und seit paar tagen nicht mehr verwendet!

jetzt wollte ich mit den NEMs anfangen!

werde für den anfang diese hier nehmen, in einer tagesüblichen menge, wie auf den verpackungen angegeben:

Keratin
Kieselsäuregel
Biotin
Zink
Eisen
Hefetabletten
Vitamin-B-Komplex
Biopflanzensaft von Hübner (AloeVera)
Kupfer

jetzt nochmal zur einnahme!

spielt es bei diesen dingen hier, die ich nehmen möchte, irgend eine rolle in welcher reihenfolge ich sie einnehmen sollte??? weil sich zb eine sache mit der anderen "nicht verträgt" oder so???

würde mich freune wenn ihr mir dazu was sagen könntet!!

gruß,

pepe

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [Homers](#) on Thu, 16 Apr 2009 14:39:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das einzige was ich dazu sagen kann ist:

bleib realistisch und behalt spiro bei.
die nem s werden dir nix gegen aga bringen.

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [Yes No](#) on Thu, 16 Apr 2009 15:43:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Meinung bin ich auch - dass es nichts bringen wird, schon gar nicht in 'tagesüblichen Mengen'.

Zur Frage: ich denke Eisen und Zink und Kupfer auseinander, keine Ahnung, vier Stunden oder so. Alles ohne Garantie auf Richtigkeit, Vollständigkeit, Unversehrtheit von Leib und Leben :d

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 16 Apr 2009 16:00:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke, das bringt alles "Nada".

Wieso hast du überhaupt Spiro abgesetzt?

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [pepe](#) on Fri, 17 Apr 2009 12:07:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weil ich spiro jetzt schon seit 9 monaten konstant jeden tag nehme und bis jetzt NICHTS passiert ist. absolut GARNICHTS... ganz im gegenteil, es geht weiterhin berg ab. ich konnte noch nicht mal meinen status halten. hätte ich den status zumindest halten können, hätte ich natürlich weiter gemacht.

klar bleib ich realistisch, ich erwarte auch keine wunder oder so, aber zumindest das die haare etwas dicker werden!!

das problem bei mir ist auch, das ich absolut keine DHT-Hemmung vertrage, sonst hätte ich ja irendwas in diese richtung genommen, auch wenn ich dht-hemmung nicht für am sinnvollsten halte. aber in der not, frißt der teufel fliegen...

ja keine ahnung, habt ihr denn noch andere ideen was ich machen könnte??? hab ja schon so gut wie alles durch, braucht ja nur mal meine signatur durch zu gehen!

gruß,

pepe

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [Homers](#) on Fri, 17 Apr 2009 12:40:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wieso hast du fluta abgesetzt?

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [kery](#) on Fri, 17 Apr 2009 13:46:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo pepe.hast du schonmal kupfer peptide probiert?(tricomин,american crew).für deine haardicke würde ich noch bockshornklee ins regimen dazu nehmen.

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [toxX](#) on Fri, 17 Apr 2009 13:48:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich versuch das zeug schon über 6 monate an der front.. nothin

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [kery](#) on Fri, 17 Apr 2009 13:50:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kupfer peptide?

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [toxx](#) on Fri, 17 Apr 2009 14:13:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jepp, tricomin

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [kery](#) on Fri, 17 Apr 2009 14:21:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hört sich ja nicht rosig an .nehme seit 1monat von american crew das copper serum.

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [kummel](#) on Fri, 17 Apr 2009 16:33:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Villain schrieb am Don, 16 April 2009 17:43

Zur Frage: ich denke Eisen und Zink und Kupfer auseinander, keine Ahnung, vier Stunden oder so. Alles ohne Garantie auf Richtigkeit, Vollständigkeit, Unversehrtheit von Leib und Leben

Hab mal eine Zeitlang so ein Multivit.Präperat aus der Apo genommen.Dort waren (keine Ahnung)geschätzte 3millionen Vitamine,Mineralstoffe usw.aufgeführt u.a. auch Zink und Kupfer in einer Tab.,schon eigenartig wenn der eine Stoff die wirkung des anderen aufhebt es aber trotzdem in eine Tab.gepackt wird.

Subject: Re: Alternativ-Programm
Posted by [Yes No](#) on Fri, 17 Apr 2009 17:31:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

- Eisen: Bei gleichzeitiger Eisenaufnahme ist die Zinkresorption vermindert, wenn das Verhältnis Eisen zu Zink größer als 2:1 ist
 - Calcium kann die Zinkaufnahme verringern, hohe Zinkdosierung wiederum vermindert die Calciumaufnahme, wenn die Zufuhr davon eher niedrig ist.
 - Die Magnesiumaufnahme kann durch hohe Zinkgaben verringert werden
 - Mangan wird durch Zinkzufuhr vermehrt aufgenommen
-

- Kupfer vermindert die Zinkresorption und erhöht dessen Ausscheidung über die Niere. Hohe Zinkdosierungen können wiederum die Kupferaufnahme verringern.

- Vitamin A, B2 und B6 fördern die Zinkaufnahme, Vitamin E erhöht den Zink-Spiegel im Blut, während ein Mangel daran die Auswirkung eines Zinkmangels verstärken kann.
