
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?

Subject: Re: Einnahme um welche Uhrzeit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 10 Apr 2006 00:24:35 GMT

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

"Centrum" ist- wie (fast) jedes andere Multivitaminpräparat was man in Deutschland in Drogerien und Apotheken krieg, billiger Dreck!!

Schau Dir doch nur mal die ganzen Inhaltsstoffe an!

- Lächerliche Dosierung (Beispiel: 1 mg Vitamin B1 oder 10 mg Vitamin E- jedes freie Radikal lacht über solche winzige Vitaminmengen!

- Vollgepumpt mit Chemie, Konservierungsmitteln und Farbstoffen

- Die Vitamine ansich sind schon einfach nur "billig". Gute Vitaminpräparate beinhalten Aminosäure-gebundene Vitamine. Nur solche kann der Körper überhaupt verwerten und aufnehmen.

Beim Centrum wird doch sofort alles wieder ausgeschissen und ausgepinkelt... Was soll der Körper mit sowas anfangen? Der Mensch ist ein Biologisches Wesen. Centrum ist einfach scheisse...

Kauf Dir am Besten die guten Präparate aus den USA, zB bei www.vanverde.com

Natures Way hat die Besten Vitaminpräparate weltweit und dazu noch relativ preisgünstig!

Was die Fin-Einnahme betrifft: Einfach 1 Kapsel am Tag. Uhrzeit ist egal, weil der Körper das Fin sowieso speichert.

Trotzdem ist eine geregelte Zeit natürlich besser. Zb immer Nachmittags um 3 oder abends um 6 oder sowas..

Subject: Re: Einnahme um welche Uhrzeit?

Posted by [Dark](#) on Mon, 10 Apr 2006 00:38:35 GMT

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

cool, dann ist das also wirklich egal wann ich die einwerfe!

hat jemand evtl noch antworten auf meine anderen fragen? wäre nett! dachte wenn ich sowas wie centrum nehme lauf ich wenigstens nicht gefahr ne überdosierung zu bekommen! weiß ja auch nicht wieviel man da so an vitaminen und eisen etc braucht bzw ob mir das evtl schaden kann!

Subject: Re: Einnahme um welche Uhrzeit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 10 Apr 2006 09:19:54 GMT

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

Die Vitamintabletten sind alle so dosiert, dass es genau richtig ist...

Diese wären doch ganz lässig:

<http://www.vanverde.de/532008961e0884e16/53200896230a2090a/53200896240ea313d.html>

Selen und Vitamin C solltest Du evtl. noch extra einnehmen, weil diese etwas zu gering dosiert sind. Ansonsten sehr gut!

Betaine HCl 25 mg
Biotin, biotin triurate 75 mcg
Boron, amino acid chelate 500 mcg
Calcium (Citrate/Carbonate) 20 mg
Choline, bitartrate 31 mg
Chrom Polynicotinat 25 mcg
Zitrus Bioflavonoid Komplex 25 mg
Kupfer, amino acid chelate 1 mg
Energiespendende Kräuter Mischung 100 mg
Folsäure, folate 400 mcg
Hesperedin 1 mg
Inositol 25 mg
Iodine 150 mcg
Eisen, Amino Acid Chelate 1.3 mg
Magnesium (as citrate/oxide) 10 mg
Manganese Amino Acid Chelate 2 mg
Molybdenum Triuturate 25 mcg
Niacinamide 100 mg
PABA, para aminobenzoic acid 25 mg
Pantothensäure 100 mg
Potassium, amino acid chelate 1.8 mg
Riboflavin, vitamin B-2 100 mg
Rutin 25 mg
Selen, monomethionine 25 mcg
Thiamin, vitamin B-1 100 mg
Vitamin A, retinol palmitate 5000 IU
Vitamin B-12, cyanacobalamin 100 mcg
Vitamin B-6 (as pyridoxine HCl) 100 mg
Vitamin C (ascorbic acid) 150 mg
Vitamin D3 (cholecalciferol) 400 IU
Vitamin E (d-alpha tocopheryl) 100 IU
Zink, Amino Acid Chelate 10 mg

Subject: Re: Einnahme um welche Uhrzeit?
Posted by [Dark](#) on Mon, 10 Apr 2006 12:09:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok danke erstmal! aber wie sieht das mit der upregulation und meinen anderen fragen aus?

habe gelesen, dass zu viel eisen z.b. auch krebs und herzgefäßkrankheiten verursachen kann etc ... und zink und eisen werden auf gleiche weise aufgenommen, wenn ich jetzt z.b. zu viel eisen zu mir nehme kann nicht genug zink aufgenommen werden und umgekehrt! in den beiden artikeln wurde davor gewarnt ohne mangelerscheinungen und ärztliche abklärung sowas einzunehmen, aber kein arzt untersucht auf vitaminmangel

Subject: Re: Einnahme um welche Uhrzeit?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 10 Apr 2006 14:35:39 GMT

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

Du kannst Deine Blutwerte schon auf Vitamine hin untersuchen lassen, aber meist kostet das ca. 30 Euro pro Vitamin.

Das mit der Einnahme und dass sich da evtl. ein paar Vitamine oder Mineralstoffe gegenseitig blockieren ist richtig.

Aber solche Blockierungen treten nur auf, wenn Du die Vitamine überdosierst. Wenn Du Dich gesund ernährst und dann auch jeden Tag 1 Multi-Kapsel nimmst, aber ein gutes Präparat, kein Centrum oder ähnlichen Müll, dann hat Dein Körper alle Vitamine die er braucht.

Krebs, siehe:

<http://www.vitamin-b17.de>

Subject: Re: Einnahme um welche Uhrzeit?

Posted by [Gast](#) on Wed, 19 Apr 2006 19:03:06 GMT

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

Ich glaube grundsätzlich ist die Zeit egal.

Mann soll Propecia nur möglichst täglich um dieselbe Zeit nehmen.

Ich hab jedoch erfahren, daß man es am besten vormittags nehmen soll.

Ich nehme es früh.

Vormittags wäre wohl der DHT Spiegel am höchsten.

Kann das sein?

Subject: Re: Einnahme um welche Uhrzeit?

Posted by [what-to-do](#) on Sun, 11 Feb 2007 14:38:55 GMT

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

Kurze Frage, auf Grund diverser Umstände bin ich heute morgen nicht dazu gekommen Fin zu nehmen, ihr wisst vllt. was ich meine. Ich bin einfach net rausgekommen...

Naja, normalerweise nehme ich die Tab immer zwischen 09:30 Uhr und 10:30 Uhr, ich hoffe das ist genau genug, man sollte sie ja immer möglichst zur gleichen Uhrzeit nehmen...

Es sollte aber kein Problem darstellen wenn ich die Tablette heute erst jetzt nehme, und morgen dann wieder ganz normal weiter mache oder? Oder gibt es jemand der den Tag dann einfach auslässt oder sonst was?

Danke

Subject: Re: Einnahme um welche Uhrzeit?

Posted by [Amarok](#) on Sun, 11 Feb 2007 15:05:34 GMT

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

Es ist auch kein Problem, wenn du nen Tag auslässt. So heikel ist das mit der Einnahmezeit auch nicht.

Subject: Re: Einnahme um welche Uhrzeit?

Posted by [what-to-do](#) on Sun, 11 Feb 2007 16:48:29 GMT

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

Also, es ist dann eigentlich egal ob ich es jetzt genommen habe oder nicht...

Ich hab mich entschieden sie zu nehmen, wird schon schief gehen
