

---

Subject: Verbesserungsvorschlag

Posted by [herbalist](#) on Fri, 07 Dec 2012 09:26:56 GMT

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

---

Ich trinke jeden Tag 2 Liter mit 100g einer selbstgemachten Pulvermischung über den Tag verteilt.

Die Mischung ist schon ziemlich am Optimum. Keines der Inhaltsstoffe ist überdosiert.

Hat jemand einen Vorschlag was man noch mit dazu geben könnte? Was fehlt?

Hier eine detaillierte Auflistung der Inhaltsstoffe die bisher drin sind:

Alpha-Lipoic Acid  
Alpha-Tocotrienol  
Amla Fruit  
Astaxanthin  
Betain  
Beta-Sitosterol  
Beta-Tocopherol  
Bilberry Fruit Extract  
Biotin  
Blueberry Leaf Extract  
Broccoli Extract  
Buchu Leaf Powder  
Burdock Root Powder  
Calcium  
Cats's Claw  
Cayenne Pepper Powder  
Cholin  
Coenzyme Q10  
Creatin Ethyl Ester Malat  
Delta-Tocotrienol  
DMAE  
Docosahexaensäure  
Eicosapentaensäure  
Folsäure  
Gamma-Tocotrienol  
Ginger Root  
Ginkgo Leaf Extract  
Goldenseal Powder  
Grape Seed Extract  
Gravel Root Powder  
Graviola  
Green Tea Leaf Extract  
Hawthorn Berry Extract  
Inositol  
Juniper Berry Powder

Kupfer  
L-Alannin  
L-Arginin  
L-Asparaginsäure  
L-Carnitin  
L-Carnosine  
L-Cystein  
L-Glutathione  
L-Glycine  
L-Histidin  
L-Isoleucin  
L-Leucin  
L-Lysin  
L-Methionin  
L-Phenylalanin  
L-Prolin  
L-Serin  
L-Threonin  
L-Tryptophan  
L-Tyrosin  
L-Valin  
Lutein  
Lycopene  
Maitake Mushroom  
Mangan  
Marshmallow Root Powder  
Myricetin  
N-Acetyl Cysteine  
Pantothensäure  
Parsley Leaf Powder  
Phytosterole  
Pomegranate Fruit Extract  
Protodioscin  
Pumpkin Seed Powder  
Pygeum Africanum  
Quercetin  
Red Raspberry Leaf Extract  
Reishi Mushroom  
Riboflavin  
R-Lipoic Acid  
Rosemary Leaf Extract  
RRR-Alpha-Tocopherol  
Saponin  
Saw Palmetto  
Selenium  
Shiitake Mushroom  
Silica Hydride Powder  
Silymarins

Sodium  
Squalene  
Stinging Nettle  
Taurin  
Turmeric Rhizome Extract  
Uva Ursi Powder  
Vitamin A  
Vitamin B1  
Vitamin B12  
Vitamin B2  
Vitamin B3  
Vitamin B6  
Vitamin C  
Vitamin D3  
Wheat Sprout Complex  
Zink

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [Karnis](#) on Fri, 07 Dec 2012 13:34:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wow, das Pulver stellst du aber nicht wirklich selber zusammen,oder!?

Wo bekommst du es her?

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [herbalist](#) on Fri, 07 Dec 2012 13:48:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Doch, ich kaufe mir alles in diversen shops (ebay, amazon und body-attack) und dann wird alles in diesem Fass gemixt:

<http://www.kanushop-kanatu.de/curtec-uv-bestaendiges-fass-26-liter-p-1054.html>

Wenn ich fertig bin hab ich ca. 10 kg Pulver und das reicht dann für 100 Tage.

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [Gast](#) on Fri, 07 Dec 2012 13:50:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

schrotflintenprinzip!

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [malcanum](#) on Fri, 07 Dec 2012 13:53:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

herbalist schrieb am Fri, 07 December 2012 14:48Doch, ich kaufe mir alles in diversen shops (ebay, amazon und body-attack) und dann wird alles in diesem Fass gemixt:

<http://www.kanushop-kanatu.de/curtec-uv-bestaendiges-fass-26-liter-p-1054.html>

Wenn ich fertig bin hab ich ca. 10 kg Pulver und das reicht dann für 100 Tage.

Nur mal aus Interesse gefragt, was bezahlst du insgesamt für dein fertiges Pulver welches für 100 Tage reicht?

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [herbalist](#) on Fri, 07 Dec 2012 13:54:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, hört sich lustig an aber damit fährt man am besten. Das Gesamtpaket muss stimmen. Sich nur auf fin oder nur auf minox zu beschränken ist nicht so erfolgreich.

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [Gast](#) on Fri, 07 Dec 2012 13:58:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

klar, synergie-, interaktionseffekte und so. hast in der zutatenliste bestimmt noch so einige dinge vergessen.

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [herbalist](#) on Fri, 07 Dec 2012 14:00:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Billig ist es nicht das ist ganz klar! Aber wenn es um Haare oder Schönheit geht spielt Geld keine Rolex

Da sind auch viele Sachen für Kraft/Ausdauertraining drin die ebenfalls nicht billig sind.

Ich nehme pro Tag 100 g davon. 100 g sind ca. 5 €

Aber man muss auch bedenken das viel Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe in dem Pulver sind. Es ersetzt eine kleine Mahlzeit. Von daher ist der Preis dann wieder ok.

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [herbalist](#) on Fri, 07 Dec 2012 14:01:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fällt dir noch was ein?  
Mir ist jetzt aufgefallen das ich gar kein Eisen in dem Pulver habe.  
Das werd ich noch zugeben.

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [me too](#) on Fri, 07 Dec 2012 14:47:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da fehlt ganz klar Colostrum, mein Freund.  
In der Natur wirst du nichts finden, dass so viel IGF hat, und das ist bloß ein einziger wichtiger Faktor, von sehr vielen Wirkstoffen im Colostrum.  
Ich nehme zwar etwa 3 Gramm pro Tag in Pulverform, doch das nächste mal ordere ich es in flüssiger Form - würde ich auch dir empfehlen.

Und Curcumin würde ich dir auch sehr empfehlen. Das werde ich mir auch wieder ordern. Ich habe den Eindruck, in der Zeit, als ich Curcumin (das von Biotikon) genommen habe, waren bei mir die Flaumhärchen schneller und dicker gewachsen.

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [pilos](#) on Fri, 07 Dec 2012 14:59:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

me too schrieb am Fri, 07 December 2012 16:47Da fehlt ganz klar Colostrum, mein Freund.  
In der Natur wirst du nichts finden, dass so viel IGF hat, und das ist bloß ein einziger wichtiger Faktor, von sehr vielen Wirkstoffen im Colostrum.

hype und geldverschwendung

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [herbalist](#) on Fri, 07 Dec 2012 15:25:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für den Vorschlag.  
Colostrum und Curcumin höre ich zum ersten mal.  
Ich werde mich mal informieren was es damit auf sich hat und was es genau ist und dann abwägen ob ich es beigebe oder nicht.

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [swissTemples](#) on Fri, 07 Dec 2012 15:28:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dir ist nicht mehr zu helfen... schmeiss dir doch gleich den Komposthaufen in den Mixer.

me too schrieb am Fri, 07 December 2012 15:47Da fehlt ganz klar Colostrum, mein Freund. In der Natur wirst du nichts finden, dass so viel IGF hat, und das ist bloß ein einziger wichtiger Faktor, von sehr vielen Wirkstoffen im Colostrum. Ich nehme zwar etwa 3 Gramm pro Tag in Pulverform, doch das nächste mal ordere ich es in flüssiger Form - würde ich auch dir empfehlen.

IGF kannst du durch den Magen so gut wie gar nicht aufnehmen, IGF spritzt man sich wennschon.

Schlimm das ganze halbwissen was Leute zu allerlei Unfug und Geldverschwendung verleitet.

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [herbalist](#) on Fri, 07 Dec 2012 15:46:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich sehs nicht als Geldverschwendung, mir gehts nachdem ich das jetzt schon ne weile mache so unglaublich viel besser. Das alles hat ja nicht nur Auswirkungen auf die Haare. Ich komm mir vor als wär ich 5-10 Jahre jünger, kein Witz. Das will ich um nichts in der Welt wieder hergeben... Ich sehe besser, bin gelenkiger, morgens nachdem der Wecker klingelt sofort topfit, keine Schlafprobleme, kann mir Dinge besser merken... Es gibt so vieles mehr was ich noch aufzählen könnte bei dem sich eine Verbesserung eingestellt hat.

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [herbalist](#) on Fri, 07 Dec 2012 16:14:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also das Curcumin... Muss ich mich noch weiter einlesen. Wieviel mg nimmst du da / Tag?

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [#Tobii](#) on Fri, 07 Dec 2012 22:14:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

5€ pro Tag?? Du willst das Zeug wohl nicht dein ganzes Leben lang nehmen oder? Im Jahr 1825€ zu verpulvern? Spar dir das Geld und mach eine HT.

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [humboldt](#) on Fri, 07 Dec 2012 22:46:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gibt es denn nicht auch ein gutes, erschwingliches NEM-Kombiprodukt, wo alles wichtige an Aminosäuren, Vitaminen, etc. drin ist!?  
Am besten eins, was die Inhaltsstoffe über den Tag verteilt abgibt..gibt es sowas?!  
Würde mich grad in der jetzigen Jahreszeit, wo man ja schnell den Winter-Blues, kriegt, etwas vitter, wacher, vitaler fühlen!

Irgendwelche Tipps?

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [herbalist](#) on Sat, 08 Dec 2012 02:02:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Tobii87: Du hast in keinster weise verstanden was es bewirkt und wozu ich es nehme. Bei weitem nicht nur für die Haare.  
Ausserdem was heißt hier Zeug. In ausgewogener Ernährung ist auch nichts anderes drin, aber das bekommt man so perfekt durch Nahrung nicht hin.  
Man würde zudem recht dick werden, denn durch Essen nimmst du viel mehr Kalorien zu dir als durch die reinen Inhaltsstoffe. Und nur auf die kommt es an.

5€ ist eben nicht viel, da es eine Mahlzeit ersetzt.

@humboldt: etwas wo wirklich alles drin ist gibt es nicht... das wäre doch mal eine Marktlücke...  
Dinge aus der Body Building Szene kommen dem aber schon recht nah.  
Das hier z.B.: <http://www.body-attack.de/body-attack-power-protein-90.html>  
Hat alle Aminosäuren und einige Vitamine.

Das hab ich bei mir auch drin. Wenn du es in eine 1,5 L Pet Flasche gibst (Wasser, Eistee oder sonst was), hast du es ja über den Tag verteilt.  
Ist auch der Hauptbestandteil meiner Mischung. Macht ca. die Hälfte davon aus.

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [herbalist](#) on Sun, 09 Dec 2012 11:23:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ok, Colostrum und Curcumin werd ich in geringer Dosis noch dazu geben.

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [herbalist](#) on Mon, 10 Dec 2012 10:17:42 GMT

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

---

Noch weitere Vorschläge?

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 10 Dec 2012 10:35:02 GMT

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

---

Magnesium fehlt noch. Ist sehr wichtig für Glutathion. Und generell für die Nerven und Aktivierung von Enzymen.

Zudem wäre Pro / Prä Biotika noch gut.

Zudem würde ich noch einige Super Nahrung reintun. Wie Gersten / Weizengrass und Cholera Alge. Moringa ist auch noch Intressant.

Das ist vor allem gut wegen dem Chlorophyll. Du kannst auch direkt Germanium 235 nehmen.

Fürs Imunsystem Siberischer Ginseng, Royal Gele, Blüten Polen Astragalus Fo-Ti, Ashwagnada.

Zink zum Kupfer Verhältnis 2:1 das diese den gleichen Resobierungs Rezeptor haben.

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag

Posted by [herbalist](#) on Mon, 10 Dec 2012 11:06:32 GMT

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

---

Sowas hier meinst du oder?

[http://www.amazon.de/Higher-Nature-Probio-Easy-90g-Probiotika-Pulver/dp/B00244TPBA/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1355135902&sr=8-1](http://www.amazon.de/Higher-Nature-Probio-Easy-90g-Probiotika-Pulver/dp/B00244TPBA/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1355135902&sr=8-1)

Das ist auch in diesem Actimell drin? Gute Idee...

Danke, Magnesium hatte ich auch ganz vergessen.

Cholera / Spirulina mach ich nicht rein. Das zeug ist total eklig und würde die ganze Mischung ruinieren.

---

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 10 Dec 2012 11:52:22 GMT

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

---



Jo Algen schmecken ziemlich übel. Du kannst eben als Alternative Germanium nehmen. Das ist der Hauptwirkstoff von fast allen Superfoods und sollte geschmacksneutral sein.  
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/organisches-germanium-ia.html>

Probiotic würde ich als Pillen nehmen da diese mehr den Magensaft überstehen als ohne.  
Actimel ist der grösste Schrott da glaub nur 0.01% Probiotische Kultur drin ist und zudem nur eine einzige dafür über 30% Zucker!  
Es gibt 8 Hauptstämme wie zB Bifidus etc. Helveticus soll scheinbar sehr gut sein.

Magnesium würde ich Magnesium L-Threonate suchen. Hat nämlich auf positiven Einfluss auf DKK-1

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [Sigara](#) on Tue, 31 Dec 2013 18:18:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wow und ich hab gedacht ich nehm viele NEMs...  
Hat dir das ganze Zeug wenigstens irgendwas gebracht??  
(hoffentlich wurde er nicht inaktiv in diesem Forum )

---

Subject: Aw: Verbesserungsvorschlag  
Posted by [PeterNorth](#) on Wed, 01 Jan 2014 01:02:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sigara schrieb am Tue, 31 December 2013 19:18Wow und ich hab gedacht ich nehm viele NEMs...  
Hat dir das ganze Zeug wenigstens irgendwas gebracht??  
(hoffentlich wurde er nicht inaktiv in diesem Forum )

nen harten Stuhlgang wird er davon bekommen haben