

---

Subject: zu viel oder zu wenig?

Posted by [Cela87](#) on Wed, 01 May 2013 17:46:07 GMT

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

---

hallo und schönen feiertag euch allen;)

zu beginn ich bin 25 jahre halt und nehme seit 1 monat wieder minox und seit 2 wochen wieder fin...dazu kommt, dass ich morgens omega 3 kapseln vom dm und 5 mg biotin sowie siliciumkapseln zu mir nehme...

merke seit knapp einer woche, dass shedding, was mich sehr freut, da es ja ein zeichen dafür ist, dass minox wird

noch kurz zu mir, ich habe schon mal ein haar fin genommen aber abgesetzt, weil ich keine lust mehr hatte, nicht weil ich nebenwirkungen hatte.

Nun ist meine frage. ob das alles eigentlich gesund ist was ich da zu mir nehme, damit mein ich hauptsächlich die omega3 kapseln und bioting sowie silicium...musste nämlich feststellen,dass ich ständig einen aufgeblähten magen hatte...daraufhin hab ich dann die omega3 kapseln auf eine reduziert, davor nahm ich 3

danke schon mal im voraus

---

Subject: Aw: zu viel oder zu wenig?

Posted by [Nina91](#) on Wed, 01 May 2013 18:06:21 GMT

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

---

Cela87 schrieb am Wed, 01 May 2013 19:46hallo und schönen feiertag euch allen;)

zu beginn ich bin 25 jahre halt und nehme seit 1 monat wieder minox und seit 2 wochen wieder fin...dazu kommt, dass ich morgens omega 3 kapseln vom dm und 5 mg biotin sowie siliciumkapseln zu mir nehme...

merke seit knapp einer woche, dass shedding, was mich sehr freut, da es ja ein zeichen dafür ist, dass minox wird

noch kurz zu mir, ich habe schon mal ein haar fin genommen aber abgesetzt, weil ich keine lust mehr hatte, nicht weil ich nebenwirkungen hatte.

Nun ist meine frage. ob das alles eigentlich gesund ist was ich da zu mir nehme, damit mein ich hauptsächlich die omega3 kapseln und bioting sowie silicium...musste nämlich feststellen,dass ich ständig einen aufgeblähten magen hatte...daraufhin hab ich dann die omega3 kapseln auf eine reduziert, davor nahm ich 3

danke schon mal im voraus

Naja Fin + Minox sind sicher nicht gesund. Biotin kannst du bedenkenlos nehmen: Eine Überdosierung ist nicht möglich und es gibt keine bekannten Nebenwirkungen. Ich denke auch nicht das es von der Kieselerde kommt. Die Verdauung reagiert individuell, es ist aber bekannt, dass Omega 3 - Fettsäuren Verdauungsbeschwerden und Nasenbluten fördern können. Von daher könntest du erwägen Omega 3 komplett raus zu lassen, Nebenwirkungen für geringfügige Nutzen müssen ja nicht sein. Nimm lieber Zink (10mg) und einen Vitamin-B-Komplex, eventuell noch Iod, wir sind ja ein Iodmangelgebiet.

Ig Nina <3

---

---

Subject: Aw: zu viel oder zu wenig?

Posted by [Cela87](#) on Wed, 01 May 2013 18:13:50 GMT

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

---

danke schon mal im voraus nina!

ich habe die omega3 kapseln genommen, weil sie diesees pdgn d2 hemmen sollen...und seit dem ich sie auf eine kapsel reduziert habe...ist das auch mit dem aufgeblähtem bauch weg..

was bewirkt den zink genau? von diesem vitamin-b komplex hab ich schon gehört.

---

---

Subject: Aw: zu viel oder zu wenig?

Posted by [Nina91](#) on Wed, 01 May 2013 18:31:50 GMT

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

---

Cela87 schrieb am Wed, 01 May 2013 20:13danke schon mal im voraus nina!

ich habe die omega3 kapseln genommen, weil sie diesees pdgn d2 hemmen sollen...und seit dem ich sie auf eine kapsel reduziert habe...ist das auch mit dem aufgeblähtem bauch weg..

was bewirkt den zink genau? von diesem vitamin-b komplex hab ich schon gehört.

Ja das habe ich hier auch gelesen, dass es sich positiv auf die Prostaglandine und das DHT auswirken soll. Ich nehms auch Aber ich würde dafür keine NW in Kauf nehmen^^ Aber wenns jetzt weg ist, ists ja gut. Vit-B-Komplex würde ich empfehlen, weil die B-Vitamine 1. wichtig für die Haare sind und 2. die meisten Menschen Blutspiegel von nur ca 80 % der empfohlenen Werte haben - kein gravierender Mangel, aber auch mit dem ausgleichen eines geringfügigen Mangels verbessert man was.

Zink ist eigentlich für Haut und Nägel. Meine Fingernägel bestätigen das es funktioniert Ich denke einfach, Zink sollte eigentlich jeder nehmen der sowieso Tabletten schluckt, ist günstig (guck bei bull-attack.de - aber kauf dir nur die 15mg nicht die 50mg Tabletten) und in der

niedrigen Dosierung Nebenwirkungsfrei, man merkt aber wirklich (wenn man drauf achtet) das es einen positiven Effekt auf den Körper hat.

Zu Jod:

"Ich habe mich grade entschieden ab demnächst noch Jodtabletten (1x200ug/2 Tage) in mein Programm aufzunehmen, da trotz Iodiertem Speisesalz etc immer noch mehr als 1/3 aller Deutschen unter Jodmangel leidet. Das führt zB zu 100.000 Schilddrüsen - OPs jährlich, die eigentlich unnötig wären. Iodmangel ist auch eine evtl Ursache von langsamen Stoffwechsel (SD-Unterfunktion) oder einer sich später manifestierenden SD-Überfunktion aufgrund der Gewebewucherungen während des Iodmangels. Um die Bedeutung klar zu stellen: Die Schilddrüse gilt als die wichtigste Drüse im menschlichen Körper." (Ein Facebook Post von mir)

Kostet auch nicht viel (

<https://www.medikamente-per-klick.de/JODID-200-HEXAL-Tabletten-100St-Tabletten-03105998?fromSearch=true>), nur nicht mehr als eine Tablette täglich nehmen! Kannst wenn du da bestellt eigentlich direkt auch Multivitaminbrausetabletten bestellen bis der Mindestbestellwert (10 Euro + Versandkostenfrei) voll ist, da sind alle wichtigen B-Vitamine drin

Ansonsten würde vielleicht noch Himbeerketon Sinn machen (hier bei Amazon) kannst du dir auch ins Minox mischen. Himbeerketon wirkt sich positiv aufs Haarwachstum aus über die Erhöhung von IGF-1.

Ig Nina <3 (Bin ein Bisschen NEM-verrückt^^)

---