

---

Subject: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 21 Feb 2006 22:18:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

ganz oft wird nach sinnvollen NEMs gefragt oder gar nach der SUPER-ANTI-AGA-UND-NOCH-GUT-FÜR-HAUT-UND-HAAR-KAPSEL. Diese gibt es leider (noch) nicht. Aber vielleicht können wir diese "organisieren". Wir haben eine Anfrage von einem Hersteller vorliegen, der in dieser Richtung an einer Zusammenarbeit interessiert ist. Wenn eine "machbare" NEM-Pille dabei raus käme, könnte diese u.U. hergestellt werden.

Wer hat also Lust, an der Zusammenstellung einer solchen Kapsel mitzuarbeiten? Macht einfach in diesem Thread mit!

Einige Vorgaben sind allerdings zu beachten, ohne die es nicht hinhaut:

1. Es dürfen nur Inhaltsstoffe eingebaut werden, welche frei als Lebensmittel oder Nahrungsergänzung auf dem Markt erhältlich sind. Saw Palmetto und  $\beta$ -Sitosterol wären bsw. als Arzneimittel anzusehen und fallen nicht unter die Verkehrsfähigkeit für NEMs!
2. Inhaltsstoffe in NEMs dürfen jeweils nur in maximal vom Hersteller angegeben Tagesdosis vorhanden sein (<= niemand kann aber am Ende vorschreiben, dass man nur x Kapseln am Tag nehmen darf).
3. Kapseln haben ein begrenztes Volumen/Gewicht. 3g L-Arginin wäre beispielsweise ganz nett, sprengt aber den Rahmen jeder Kapsel. Rechnet also mal mit 880mg insgesamt pro Kapsel. Es wäre aber von Vorteil, wenn ein Wirkstoffverhältnis nachher pro Kapsel von 880 mg gemeinsam heraus bekämen. Z.B. 200 mg Arginin, 200 mg Soja, 5 mg Zink usw.
4. Es kommen sowohl Vitamine, Mineralstoffe, Pflanzen, Aminos etc. in Frage.

Am Ende wären aber auch die Kosten ein entscheidender Faktor. Was wäre euch ein solches Präparat wert? Was würdet ihr im Monat dafür maximal ausgeben? Welchen Preis würdet ihr für vernünftig halten? Was wäre ein Schnäppchen?

Es ist auch daran zu denken, eine solche Kapsel, die ja auf Sicht von Jahren eingenommen werden soll, in Großpackungen oder Jahrespackungen günstig abzapacken, da wäre der Hersteller sehr offen.

Unsere Vorschläge werden dann von vereidigten Lebensmittelchemikern auf ihre Umsetzbarkeit hin geprüft. Das was dann machbar ist, werden wir hiernochmals als Formel zur zur Diskussion stellen

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 10 May 2006 05:46:06 GMT

---

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

---

Klingt interessant, die Frage ist nur, was lässt sich denn so einfach kombinieren. Wir wissen ja, dass sich die Stoffe teils gegenseitig hemmen. Evtl. sollte man dann da eher so etwas wie eine Morgen- und Abendpille entwerfen.

---

Subject: Da halt ich ja mal gar nichts von  
Posted by [fuselkopf](#) on Wed, 10 May 2006 06:34:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da kommt nichts vernünftiges bei raus. Sorry, dass ich so ehrlich bin. Ist ja im Prinzip ein netter Gedanke und lobenswert, aber leider absolut unprofessionell  
Multiprodukte sind grundsätzlich nicht besonders sinnvoll :-/

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [strike](#) on Wed, 10 May 2006 06:39:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Subject: Re: Ergänzung  
Posted by [strike](#) on Wed, 10 May 2006 07:18:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Subject: Na ganz toll  
Posted by [fuselkopf](#) on Wed, 10 May 2006 07:22:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dann entspricht wohl eher meine Antwort Deiner Meinung als die von Frühaufsteher, Frau Strike!

---

Subject: Re: Na ganz toll - @ fuselkopf  
Posted by [strike](#) on Wed, 10 May 2006 08:08:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Subject: Freu

Posted by [fuselkopf](#) on Wed, 10 May 2006 08:15:14 GMT

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

---

---

Subject: Re: schwierig aber..

Posted by [fiebius](#) on Wed, 10 May 2006 18:29:29 GMT

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

---

Das Problem ist das NEMS in ihrer Zusammensetzung immer sehr umstritten sind bzw. sein können.

Was machbar ist, z.B. ein B-Komplex zu entwerfen der wirklich alle B-Vitamine in einen vernünftigen Verhältnis enthält. Sowa ist garnicht oder überhauptnicht zu finden im Handel. Und es gibt in diesem Forum einige die Wissen über eine vernünftige Zusammensetzung haben.

Pro Tablette

B1 2,5MG

B2 5 MG

B5 40 oder 50MG

Niacin 25MG

B6 2,5MG (ggf. als P5P)

Folsäure 200 oder 250 mcg

B12 2,5MCG

Cholin 50MG

Inositol 50MG

PABA 25MG

Wenns nach mir ginge würde ich noch dazunehmen

500 I.E. Vitamin A

40 oder 50 I.E. Vitamin D

25 oder 30 I.E. Vitamin E und zwar das gute mit Tocopherolen und Tocotrienolen

50MG VitaminC

Man könnte so 1-3 Tabletten pro Tag nehmen und währe von diesen Vitaminen in einem guten Verhältnis. Dieses Produkt hätte bestimmt auch bei Personen mit "Akne" eine Nachfrage.

Ein anderes Produkt was sicherlich interessant wäre ist  
Zink mit Kupfer und ggf. Mangan in einem gutem Verhältnis!  
Und das als Tablette das man sie teilen könnte.

z.B. 15MG Zink, 1MG Kupfer, 1,5MG Mangan

oder 7,5MG Zink, 0,5MG Kupfer, 0,75MG Mangan

Eine andere Sache für die es sich ggf. mal lohnt  
etwas zu tun:

Es ist verdammt schwer z.B. and gutes und günstiges

Leinsamenextrakt, Pygeum, Brennesselwurzelextrakt,  
Grünteextrakt, Beta-S. usw. aus einer Quelle zu bekommen.

Ewig muss man das Zeug überteuert aus verschiedenen  
Quellen "weltweit" beschaffen.

Es muss doch möglich sein das ein Händler ,von mir aus  
den Niederlanden, das Zeug zu relativ guten Preisen aus  
einer Quelle verschickt.

Bei Versandkosten würde man ja so auch sparen. Vielleicht  
sollte man da mal einen von denen ansprechen und  
verhandeln.

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 10 May 2006 18:35:12 GMT

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

ich fände die idee nicht schlecht, zumindest ein nützliches basis programm mit gewicht auf  
"für uns" wichtigere vitamine...das wäre doch perfekt...

zB das mit kupfer und zink in einer tablette, wo hat man das denn? selten...und dann noch  
überteuert...

ich würde das nicht so schnell abtun, da könnte sicher was draus werden

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL

Posted by [fiebius](#) on Wed, 10 May 2006 18:45:26 GMT

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

[http://shop.vitaminwelten.de/product\\_info.php?info=p1864\\_30501-Kupfer-2-mg--Aminos-urechelat--100-Tabletten-DL.html](http://shop.vitaminwelten.de/product_info.php?info=p1864_30501-Kupfer-2-mg--Aminos-urechelat--100-Tabletten-DL.html)

Dort gibt es sehr günstig Kupfer, aber einzeln,  
und eine Mega-Auswahl an Zink

---

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [Gast](#) on Wed, 10 May 2006 18:46:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kupfer gibt's auch, nicht gar so teuer, in der Apotheke.

---

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [tristan](#) on Wed, 10 May 2006 19:11:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nette Idee, aber man hat mit LEF.org und AOR.ca zwei gute Quellen die eigentlich keine Wünsche offen lassen. Und wenn man ein Multi nehmen möchte würde ich dann wahrscheinlich zu diesem tendieren..

[http://www.aor.ca/products/ortho\\_core.php](http://www.aor.ca/products/ortho_core.php)

(mit ein paar Abänderungen) wenn die sowas in der Art herstellen können und nen besseren Preis kriegen hätte ich ein paar Vorschläge..

---

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 10 May 2006 19:22:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tristan schrieb am Mit, 10 Mai 2006 21:11

(mit ein paar Abänderungen) wenn die sowas in der Art herstellen können und nen besseren Preis kriegen hätte ich ein paar Vorschläge..

das wäre es doch!

@kupfer: danke sancho/fiebius

---

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 10 May 2006 19:42:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Pro Tablette

B1 2,5MG  
B2 5 MG  
B5 40 oder 50MG  
Niacin 25MG  
B6 2,5MG (ggf. als P5P)  
Folsäure 200 oder 250 mcg  
B12 2,5MCG  
Cholin 50MG  
Inositol 50MG  
PABA 25MG

Wenns nach mir ginge würde ich noch dazunehmen

500 I.E. Vitamin A  
40 oder 50 I.E. Vitamin D  
25 oder 30 I.E. Vitamin E und zwar das gute  
mit Tocopherolen und Tocotrienolen  
50MG VitaminC

Hey,  
jetzt klärt mich mal bitte noch kurz auf. SEit einiger Zeit nehme ich so gut wie alles getrennt, was nur getrennt geht. Getreu nach den Tips, die Strike im Laufe der Zeit mal gepostet hat, und andere ergänzt haben.  
Behinderden sich alle die Vitamine jetzt doch nicht?`ich dachte ich solle kein Multiprodukt einnehmen????

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [fiebius](#) on Wed, 10 May 2006 21:07:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Behinderungen gibt es mehr im Bereich  
Minerale/Spurenelemente!

B Vitamine immer im Complex zuführen!

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 10 May 2006 21:30:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

ich kann Fuselkopf und Strike nur Recht geben: NEMs erfordern eine individuelle Dosierung.

Dennoch denke ich, dass es einen Satz an Basics gibt, der den meisten nutzen und keinem schaden wird. Gäbe es diese Basics in Form einer einzelnen Kapsel, so könnte man diese als Grundlage nehmen und den Rest nach Bedarf hinzufügen.

Nun haben wir die Möglichkeit, an einer solchen Basic-Kapsel mitzuarbeiten.

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [strike](#) on Thu, 11 May 2006 05:32:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [strike](#) on Thu, 11 May 2006 05:35:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 11 May 2006 05:46:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier schaut: Das kam bisher im Forum raus:  
Zitat:Wann die NEMs einnehmen: (von Strike Empfehlung)

- B-Komplex und Biotin zu den Mahlzeiten.
- Eisen auf nüchternen Magen und nicht zusammen mit anderen Spurenelementen.
- Selen am besten morgens und auf nüchternen Magen. Wenn es sich um Natriumselenit handelt, an einen zeitlichen Abstand von gut 2 Std. bis zur Vitamin C Einnahme denken. Dazu gehört auch das Vitamin C in Obst, Säften, Mineralwasser..
- Selen in Form von Selenhefe oder Selenmethionin kann man ebenfalls zu den Mahlzeiten nehmen
- wie gesagt, Vitamin C über den Tag verteilt, aber mit Abstand zu Natriumselenit

- Eisen und Zink getrennt voneinander

Zink nimmt man am besten abends ein, allerdings sollte man es auf nüchternem Magen nehmen, d. h. gute 2 Std. nach dem Abendbrot, also quasi vor dem Schlafengehen.

fettlöslich sind: Vit A,D,E,K

- Fettlösliche Vitamine nimmt man zum Essen, weil die das Nahrungsfett brauchen.

-Biotin sollte man nicht zusammen mit Eiern einnehmen sollte, da in Eiern ein Stoff enthalten ist (Avidin), der Biotin bindet und an der Aufnahme hindert.

-Magnesium nicht zu Fett (oder fetthaltigen Mahlzeiten), da es sich mit Fett zu sogenannten \*Seifen\* verbindet u. dann natürlich nicht mehr \*wirkt\*.

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 11 May 2006 07:35:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

FrankfurtER-1974 schrieb am Mit, 10 Mai 2006 23:30Hallo zusammen,

ich kann Fuselkopf und Strike nur Recht geben: NEMs erfordern eine individuelle Dosierung.

Dennoch denke ich, dass es einen Satz an Basics gibt, der den meisten nutzen und keinem schaden wird. Gäbe es diese Basics in Form einer einzelnen Kapsel, so könnte man diese als Grundlage nehmen und den Rest nach Bedarf hinzufügen.

Nun haben wir die Möglichkeit, an einer solchen Basic-Kapsel mitzuarbeiten.

Grüße vom  
FrankfurtER

das meinte ich

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Thu, 11 May 2006 07:36:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)



Subject: Re: Vitamine ./ Mineralstoffe, Spurenelemente

Posted by [strike](#) on Thu, 11 May 2006 15:11:36 GMT

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

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 12 May 2006 21:46:01 GMT

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

---

SP und  $\beta$ -Sitosterol sind nicht Apothekenpflichtig. Daher ist es unter NEM zu führen. Was für eine Kapsel gegen HA soll das bitte sein, wenn nicht einmal das Wichtigste Kraut vertreten ist??

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 12 May 2006 23:47:40 GMT

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

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 12 Mai 2006 23:46SP und  $\beta$ -Sitosterol sind nicht Apothekenpflichtig. Daher ist es unter NEM zu führen. Was für eine Kapsel gegen HA soll das bitte sein, wenn nicht einmal das Wichtigste Kraut vertreten ist??

bitte, es langt langsam...musst du jeden thread kaputt machen?

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/2449/5d412bd1f290a4f2\\_45edab691fa163f3/](http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/2449/5d412bd1f290a4f2_45edab691fa163f3/)

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL

Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanz](#) on Fri, 12 May 2006 23:49:56 GMT

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

---

von einer deutschen Prüfstellung sollte es schon geprüft werden.

ich will nur erinnern, dass in Lateinamerika, Waschpulver als Medikament verkauft wurde.

---

Subject: Re: schwierig aber..

Posted by [chrisan](#) on Sat, 13 May 2006 05:20:49 GMT

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

---

\_\_\_ fiebius schrieb am Mit, 10 Mai 2006 20:29]Das Problem ist das NEMS in ihrer

---

Zusammensetzung  
immer sehr umstritten sind bzw. sein können.

Was machbar ist, z.B. ein B-Komplex zu entwerfen der  
wirklich alle B-Vitamine in einen vernünftigen  
Verhältnis enthält. Sogas ist garnicht oder überhauptnicht  
zu finden im Handel. Und es gibt in diesem Forum einige  
die Wissen über eine vernünftige Zusammensetzung haben.\_\_\_\_\_

Nehme zur Zeit dieses Präparat:

[http://tisso.astrovitalis.de/product\\_info.php/cPath/4/products\\_id/73](http://tisso.astrovitalis.de/product_info.php/cPath/4/products_id/73)

Was hältst du davon? Habe bis jetzt nichts besseres gefunden -  
auch wegen der Bioverfügbarkeit, die ja nicht unerheblich ist  
... Gruß

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [Quick](#) on Sat, 13 May 2006 19:02:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Fre, 12 Mai 2006 23:46SP und  $\beta$ -Sitosterol sind nicht  
Apothekenpflichtig. Daher ist es unter NEM zu führen. Was für eine Kapsel gegen HA soll das  
bitte sein, wenn nicht einmal das Wichtigste Kraut vertreten ist??

---

Subject: Re: Alopezie.de User basteln die SUPER-NEM-KAPSEL  
Posted by [loydd](#) on Sun, 30 Jul 2006 19:07:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wie schauts denn momentan so aus mit unserer Superpille?!  
bin schon richtig heiß drauf