

---

Subject: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 17 Jan 2014 08:43:40 GMT

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

---

Was bei mir alles Jucken nimmt und somit auch den Haarausfall ist folgendes: Eine Überdosis Vitamin C, also nicht nur 250 mg oder von mir aus auch 1 Gramm.

Kauft euch das Pulver das es in jeder Apotheke oder sogar bei Rewe gibt und nehmt davon zweimal täglich einen ganzen Teelöffel voll. Normal soll man nur eine Messerspitze nehmen.

Probiert das mal bitte und sagt ob es bei euch auch so positiv wirkt. Müsstet ihr sehr sehr schnell merken und kosten tut es fast nichts.

---

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.

Posted by [Yes No](#) on Fri, 17 Jan 2014 09:03:41 GMT

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

---

Man kann sich Ascorbinsäure topisch auftragen (z.B. 3%), hat möglicherweise mehr Effekt; ausserdem vertragen nicht alle reine Ascorbinsäure, stattdessen muß man sie "puffern", d.h. z.B. mit Natriumhydrogencarbonat ("Natron") oder besser mit Kaliumcarbonat regieren lassen.

Auch sollte Vitamin C durchgehend eingenommen werden (ca alle Stunde), sonst hat man Zeiten ohne ausreichende Versorgung.

Es sollte erwähnt werden, dass das Abbauprodukt von Vitamin C die Oxalsäure ist; ab 200mg pro Tag steigt das Risiko der Steinbildung (Oxalate)..

---

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 17 Jan 2014 09:07:40 GMT

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

---

Ja, topisch wirkt auch, habe ich auch schon festgestellt, ABER durch die Einnahme so wie ich es beschrieben habe ist das bei mir überhaupt nicht mehr nötig, weil die Kopfhaut total beruhigt ist was Jucken und HA angeht.

---

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 17 Jan 2014 09:39:25 GMT

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

---

Ein gutes OPC Präparat verstärkt Vitamin C um das 10 fache! Aus 250 mg werden dann 2500 mg und Vit C Ester C ist viel länger im Körper als normales!

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.  
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 17 Jan 2014 10:00:03 GMT

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

---

Wieviel OPC soll man da nehmen? Also ich nehme OPC, aber bei normaler Vitamin C Dosis also 250 mg ca. merke ich nicht den Effekt den ich mit eben mit 2 Tellöffeln mit diesem Pulver habe.

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.  
Posted by [Aristo084](#) on Fri, 17 Jan 2014 10:06:22 GMT

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

---

Welches OPC nimmst du? Qualitätsmäßig gibts da viele Unterschiede. Das beste ist OPC 120: [http://www.bioprophyll.de/OPC120\\_120\\_mg\\_reines\\_OPc\\_id36.html](http://www.bioprophyll.de/OPC120_120_mg_reines_OPc_id36.html)

Ich habe aber noch dieses hier, welches ich zusätzlich einnehme:

<http://www.vihado.de/produkte/traubenkernextrakt-opc>

Ich nehme jeden Tag um die 3000 mg Vit C, zusammen mit OPC komme ich dann auf 30.000 mg. 1x habe ich Ester C Vit C mit 500 mg, dann 1000 mg Vi C mit Hagebutten und ein natürliches Acerola Pulver. Die Cerola Lutschtabletten und diveres andere habe ich auch noch, damit alles schnell über die Mundschleimhaut ins Blut rein geht, bei einer beginnenden Krankheit sehr sinnvoll sie abzuwehren, bevor sie sich ausbreitet. Nehme ich alles nach Bedarf, aber meine mind. Dosis ist 2000 mg / Tag.

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.  
Posted by [pilos](#) on Fri, 17 Jan 2014 11:33:06 GMT

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

---

Aristo084 schrieb am Fri, 17 January 2014 11:39 Vit C Ester C ist viel länger im Körper als normales!

märchen

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.  
Posted by [Jürgen87](#) on Sat, 18 Jan 2014 18:11:02 GMT

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

---

Panthenol auf die Rübe auftragen, gerne auch mit Minox = kein Kopfhautjucken.

---

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.

Posted by [chrisszz](#) on Sun, 16 Feb 2014 17:45:41 GMT

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

---

what hair? schrieb am Fri, 17 January 2014 10:03

Man kann sich Ascorbinsäure topisch auftragen (z.B. 3%), hat möglicherweise mehr Effekt; ausserdem vertragen nicht alle reine Ascorbinsäure, stattdessen muß man sie "puffern", d.h. z.B. mit Natriumhydrogencarbonat ("Natron") oder besser mit Kaliumcarbonat regieren lassen.

Auch sollte Vitamin C durchgehend eingenommen werden (ca alle Stunde), sonst hat man Zeiten ohne ausreichende Versorgung.

Es sollte erwähnt werden, dass das Abbauprodukt von Vitamin C die Oxalsäure ist; ab 200mg pro Tag steigt das Risiko der Steinbildung (Oxalate)..

hallo

ich las, dass du zum Puffern der ascorbinsäure zu kaliumkarbonat rätst.  
kannst du mir vielleicht sagen in welchen Verhältnis es zu mischen ist?

zuvor habe ich einen thread gelesen, der darauf hindeutet, dass das Verhältnis nicht dem von Natron und ascorbinsäure entspricht. von molmassen ist da die Rede. leider ist der thread zu alt, um dort die Frage zu stellen.

[veganstrength.users-board.com/t279-ascorbinsaure](http://veganstrength.users-board.com/t279-ascorbinsaure)

würde mich freuen, wenn du mir weiterhelfen kannst

---

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.

Posted by [Yes No](#) on Sun, 16 Feb 2014 18:26:09 GMT

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

---

chrisszz schrieb am Sun, 16 February 2014 18:45

ich las, dass du zum Puffern der ascorbinsäure zu kaliumkarbonat rätst.

Nicht topisch.  
Nur für intern.

Im Kaliumascorbat ist nur ein K gebunden, Kaliumcarbonat enthält 2; d.h. das Verhältnis ergibt sich dann aus den molaren Massen (doppelt so viele Ascorbatmoleküle als Kcarbonat, also Kc 1 : 2.55 Asc).

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.

Posted by [haarnarr](#) on Sun, 16 Feb 2014 19:41:56 GMT

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

ist das mit opc eig. durch studien belegt oder nur wieder geschäftsmacherei eines esoterischen verschwörungstheoretikers?

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 16 Feb 2014 19:50:01 GMT

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

Würde auch ALA oder R-Ala nehmen. Das kann oxidiertes Vitamin C und E regenerieren

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.

Posted by [chrisszz](#) on Sun, 16 Feb 2014 21:35:16 GMT

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

what hair? schrieb am Sun, 16 February 2014 19:26chrisszz schrieb am Sun, 16 February 2014 18:45

ich las, dass du zum Puffern der ascorbinsäure zu kaliumkarbonat rätst.

Nicht topisch.

Nur für intern.

Im Kaliumascorbat ist nur ein K gebunden, Kaliumcarbonat enthält 2; d.h. das Verhältnis ergibt sich dann aus den molaren Massen (doppelt so viele Ascorbatmoleküle als Kcarbonat, also Kc 1 : 2.55 Asc).

vielen Dank!

Zwei Fragen habe ich noch an dich:

a) warum rätst du eher zu kaliumkarbonat als zu Natron?

Zitat:

Auch sollte Vitamin C durchgehend eingenommen werden (ca alle Stunde), sonst hat man Zeiten ohne ausreichende Versorgung.

Es sollte erwähnt werden, dass das Abbauprodukt von Vitamin C die Oxalsäure ist; ab 200mg pro Tag steigt das Risiko der Steinbildung (Oxalate)..

b) zu wieviel mg ascorbinsäure /tag würdest du raten?

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.

Posted by [Yes No](#) on Sun, 16 Feb 2014 22:05:01 GMT

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

@chrisszz

Weil Kalium in der Nahrung i.d.R. Mangelware aber Natrium in Massen supplementiert (Salz = 40% Na).

Kannst du aber halten wie du willst; Natron ist leichter und billiger zu beschaffen, z.B. in Drogeriemärkten usw.

Für mich ist Ascorbinsäure hauptsächlich topisch interessant aber 200mg innerlich gelten als unbedenklich:

Zitat:

Studien zur Pharmakokinetik von Vitamin C zeigen, dass eine volle Sättigung der Körperreserven mit Vitamin C (3000 mg) eine tägliche Zufuhr von 200 mg erfordert. Immunzellen wie Lymphozyten, Neutrophile und Monozyten werden bereits bei einer täglichen Aufnahme von 100 mg Vitamin C gesättigt. Die vollständige Plasmasättigung wird bei Zufuhr von 1000 mg Vitamin C pro Tag erreicht. Allerdings nimmt die Bioverfügbarkeit bei oraler Einnahme mit steigender Einzeldosis stark ab. 200 mg werden noch nahezu vollständig aufgenommen. Aus diesem Grund ist es sinnvoller, mehrere Einzeldosen mit je 200 mg über den Tag verteilt zu sich zu nehmen, als einmalig 1000 mg.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Ascorbinsäure#Bedarf>

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 16 Feb 2014 22:14:34 GMT

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

---

also ich bin in dem thema nicht so belesen, aber in vielen foren meinen leute das mit den nierensteinen ist totalen blödsin. 200 mg ist ja garnichts. davon habe ich keinen effekt auf das jucken. sollten schon 5 - 8 GRAMM sein. mit so einer menge merke ich nach ersten anwendung schon den effekt.

---

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.  
Posted by [Aristo084](#) on Mon, 17 Feb 2014 08:13:54 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Sun, 16 February 2014 20:50 Würde auch ALA oder R-Ala nehmen.  
Das kann oxidiertes Vitamin C und E regenerieren

Nehme 250 mg R-Ala in der Früh auf nüchternem Magen, dazu 430 mg REINES OPC und derzeit 3000 mg Vitamin C, damit ich die Hämorrhoiden mal los werde. Von Stufe 3 auf Stufe 2 hat mir diese Dosierung innerhalb von 2 Tagen geholfen, davor nahm ich tag täglich die Hälfte an Dosierung, aber für Therapieansätze bei Krankheiten muss man deutlich erhöhen. Und ich bin mit so einer totalen noch stärkeren Energie behaftet, seitdem fühle ich mich als ob ich Bäume ausreißen könnte.

---

---

Subject: Aw: Probiert das mal (vorallem die die an Kopfhautjucken leiden.  
Posted by [chrisszz](#) on Tue, 18 Feb 2014 09:22:52 GMT

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

---

ich habe noch einmal eine Frage zum VitC..  
ich las, dass es bei der äußeren Anwendung wichtig ist, die in Wasser gelöste Ascorbinsäure frisch (was heißt hier eigentlich frisch? wie lange hat man Zeit?) aufzutragen.

Ist das auch für die Einnahme gültig?? ..oder kann ich mir morgens Ascorbinsäure + Kaliumkarbonat mischen und über den Tag verteilt trinken, ohne dass es zu einer Minderung der Wirkung kommt?

---